



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – OUTUBRO 2022**

**INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS (MÉDIA MENSAL):**

	Calorias (kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Magnésio (mg)	Sódio (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)
Média mensal – 4-5 anos	1065,67	42,51	158,44	29,10	12,85	390,69	5,15	4,78	150,18	991,82	401,84	218,37
Média mensal – 6-10 anos	1233,51	50,39	185,83	32,07	13,67	425,79	5,74	5,68	166,71	1309,67	431,35	222,83
Média mensal – 11-15 anos	1401,14	56,70	212,55	36,01	15,99	458,95	6,85	6,48	198,13	1325,50	439,18	251,72

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Matutino – 4 a 5 anos	15,95	59,47	24,58
Matutino - 6 a 10 anos	16,34	60,26	23,40
Matutino – 11 a 15 anos	16,19	60,68	23,13



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – OUTUBRO 2022**

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
03 a 08/10	<b>Lanche da Manhã</b> 8:30	-Leite com café - Pão francês com manteiga de leite	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com queijo muçarela derretido	- Leite com cacau em pó (100%) - Pão de queijo	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Pão francês com queijo mussarela	- Leite com café - Pão francês com manteiga de leite	- Leite com cacau em pó (100%) - Pão francês com manteiga de leite
	<b>Almoço</b> 11:30	-Salada de chuchu em cubos e cheiro verde -Almôndegas de carne suína ou carne suína moída ao molho de tomate - Purê de batata - Arroz -Feijão	-Salada de beterraba e cheiro verde - Galinhada (peito de frango) - Milho refogado - Tutu de feijão	-Salada de cenoura ralada, repolho e maçã -Escondidinho de batata e frango desfiado (peito) -Arroz - Feijão - Manga picada	- Salada de repolho e tomate -Picadinho de carne com abóbora - Arroz / Feijão - Abacaxi em rodela	-Salada de cenoura ralada, repolho e maçã -Frango (coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho de açafrão -Arroz - Feijão - Mexerica	-Salada de repolho e tomate -Picadinho de carne com abóbora - Arroz / Feijão
	<b>Lanche da Tarde</b> 15:00	- Macarronada a bolonhesa (carne moída ao molho e queijo mussarela)	- Soubet de banana - Enroladinho de queijo	- Salada de frutas (laranja, abacaxi, banana e mamão)	- Iogurte - Biscoito de queijo	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Farofa de carne picadinha e cenoura ralada	- Iogurte - Biscoito de queijo
10 a 14/10	<b>Lanche da Manhã</b> 8:30	- Leite com cacau em pó (100%) - Pão francês quente com manteiga de leite	- Leite com café - Pão de milho com manteiga de leite		-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Pão francês com queijo mussarela	- Leite com cacau em pó (100%) - Biscoito de queijo	-
	<b>Almoço</b> 11:30	- Salada de tomate acebolado -Picadinho de carne com batata - Arroz - Feijão	- Salada de agrião, alface e cheiro verde - Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão - Batatas coradas - Arroz -Feijão - Melancia em pedaços	<b>FERIADO</b>	- Salada de tomate e repolho - Feijão cozido com carne - Couve refogada - Farofa de cenoura ralada - Arroz - Laranja em rodela	-Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas e salsinha -Frango assado com batatas (coxa e sobrecoxa) -Arroz -Feijão -Banana	-
	<b>Lanche da Tarde</b> 15:00	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Pão pizza (Pão francês com queijo mussarela, tomate e orégano)	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Bolo de cenoura		- Arroz Maria Izabel	-Refresco natural de caju (fruta ou polpa) -Sanduíche de frango (pão francês, peito de frango desfiado, cenoura ralada, cheiro verde e azeite)	-



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – OUTUBRO 2022**

17 a 21/10	<b>Lanche da Manhã</b> 8:30	-Leite com café - Pão francês com manteiga de leite	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com queijo muçarela derretido	- Leite com cacau em pó (100%) - Pão de queijo	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Pão francês com queijo mussarela	- Leite com café - Pão francês com manteiga de leite	-
	<b>Almoço</b> 11:30	-Salada de chuchu em cubos e cheiro verde -Almôndegas de carne suína ou carne suína moída ao molho de tomate - Purê de batata - Arroz -Feijão	-Salada de beterraba e cheiro verde - Galinhada (peito de frango) - Milho refogado - Tutu de feijão	-Salada de cenoura ralada, repolho e maçã -Escondidinho de batata e frango desfiado (peito) -Arroz - Feijão - Manga picada	- Salada de repolho e tomate -Picadinho de carne com abóbora - Arroz / Feijão - Abacaxi em rodela	-Salada de cenoura ralada, repolho e maçã -Frango (coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho de açafrão -Arroz - Feijão - Mexerica	-
	<b>Lanche da Tarde</b> 15:00	- Macarronada a bolonhesa (carne moída ao molho e queijo mussarela)	- Sourbet de banana - Enroladinho de queijo	- Salada de frutas (laranja, abacaxi, banana e mamão)	- Iogurte - Biscoito de queijo	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Farofa de carne picadinha e cenoura ralada	-
24 a 28/10	<b>Lanche da Manhã</b> 8:30		- Leite com cacau em pó (100%) - Pão quente com manteiga de leite	- Leite com café - Pão de milho com manteiga de leite	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Pão francês com queijo mussarela		-
	<b>Almoço</b> 11:30	<b>FERIADO</b>	- Salada de tomate acebolado -Picadinho de carne com batata - Arroz - Feijão	- Salada de agrião, alface e cheiro verde - Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão - Batatas coradas - Arroz -Feijão - Melancia em pedaços	- Salada de tomate e repolho - Feijão cozido com carne - Couve refogada - Farofa de cenoura ralada - Arroz - Laranja em rodela	<b>FERIADO</b>	-
	<b>Lanche da Tarde</b> 15:00		- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Pão pizza (Pão francês com queijo mussarela, tomate e orégano)	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Bolo de cenoura	- Arroz Maria Izabel		-



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – OUTUBRO 2022**

ALIMENTO	QUANTIDADE	GRAMAS	TOTAL
Açafrão	6	0,3g	1,8g
Açúcar	12x5g+13x15g	20g (arroz doce, canjica e leite caramelado) 15 g (refresco e suco), 7g (bolo de milho) e 5g (café e cacau) e 2,5 (fruta caramelada)	255g
Arroz	18x80g+2x50g	80g (almoço), 50g (lanche) e 30g (arroz doce e baião)	1540g
Biscoito de polvilho (Peta)	-	50g	-
Cacau em pó	6x5g	5g	30g
Café	6x3g	3g	18g
Extrato de tomate	4x10g	10g	40g
Farinha de mandioca	4x15g+2x5g	15g Farofa e 5g Tutu	70g
Farinha de trigo	-	Estrogonofe 5g	-
Feijão	18x25g	25g, 15g (baião) e 10g (sopa)	450g
Fermento em pó	-	1g	-
Fubá de milho	-	21g (bolo de milho)	-
Leite	-	180ml (leite fluido e mingau) 100ml (molho branco), 50ml (estrogonofe), 14ml (bolo de milho)	-
Leite em pó	12x25g	25g, 5g (estrogonofe e molho branco)	300g
Macarrão Padre Nosso	-	15g sopa	-
Macarrão Parafuso	2x40g	40g macarronada	80g
Milho para pipoca	-	20g	-
Óleo	25x4,5ml	4,5mL	112,5ml
Sal	25x1g	1g	25g



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – OUTUBRO 2022**

<b>VERDURAS</b>	<b>1ª semana</b>	<b>2ª semana</b>	<b>3ª Semana</b>	<b>4ª Semana</b>
<b>Abobora</b> –30g almoço e lanche	30g	-	30g	-
<b>Abobrinha</b> – 20g lanche, farofa e 30g almoço	-	-	-	-
<b>Alface</b> - 20g salada e 15g sanduíche	-	20g	-	20g
<b>Alho</b> – 1g	8g	6g	7g	4g
<b>Batata</b> – 20g lanche e sopa, 30g almoço e 70g purê e escondidinho	170g	90g	170g	60g
<b>Beterraba</b> - 20g lanche e 30g almoço	30g	-	30g	-
<b>Cebola</b> – 5g	40g	30g	35g	20g
<b>Cenoura</b> - 15g recheio de pão, 20g lanche, sopa, farofa e à grega e 30g almoço	80g	65g	80g	20g
<b>Cheiro verde</b> - 1g	2g	2g	2g	1g
<b>Chuchu</b> – 20g lanche e 30g almoço	30g	-	30g	-
<b>Couve</b> - 20g	-	60g	-	30
<b>Mandioca</b> -30g lanche e 30g almoço	-	-	-	-
<b>Milho</b> - 40g almoço e 8,5g (bolo de milho)	40g	-	40g	-
<b>Pepino</b> - 25g	-	-	-	-
<b>Quiabo</b> - 25g	-	-	-	-
<b>Repolho</b> – 20g lanche e sopa e 30g almoço	120g	30g	90g	30g
<b>Tomate</b> – 50g vinagrete, 30g salada, 20g recheio sanduíche,15g molho e estrogonofe	75g	80g	45g	75g
<b>Salsinha</b> - 1g	-	1g	-	-
<b>Vagem</b> - 20g no arroz à grega	-	-	-	-
<b>Ovos</b> – 50g -1 unid	-	-	-	-



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – OUTUBRO 2022**

<b>FRUTAS</b>	<b>1ª Semana</b>	<b>2ª Semana</b>	<b>3ª Semana</b>	<b>4ª Semana</b>
<b>Abacaxi</b> – 150g sobremesa, 100g refresco, 70g salada de frutas e 10g na salada salgada	220g	-	220g	-
<b>Acerola</b> - 50g refresco natural	100g	100g	100g	100g
<b>Banana</b> – 100g sobremesa, 70g salada de frutas, 50g sourbet e 40g leite enriquecido, 20g creme e farofa	70g	100g	70g	-
<b>Caju</b> - 50g refresco natural	50g	100g	50g	50g
<b>Laranja</b> – 1 un (200g) sobremesa, suco e (100g) salada de fruta	100g	200g	100g	200g
<b>Limão</b>	-	-	-	-
<b>Maçã</b> – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido e 10 g na salada salgada	20g	-	20g	-
<b>Mamão</b> – 100g sobremesa e 70g salada de fruta e leite enriquecido	70g	-	70g	-
<b>Maracujá</b> – 50g refresco natural	-	-	-	-
<b>Manga</b> - 100g sobremesa	100g	-	100g	-
<b>Melancia</b> – 150g sobremesa	-	150g	-	150g
<b>Mexerica</b> - 150g sobremesa	150g	-	150g	-



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – OUTUBRO 2022**

<b>Carnes</b>	<b>1ª Semana</b>	<b>2ª Semana</b>	<b>3ª Semana</b>	<b>4ª Semana</b>
<b>Bovina</b> – 80g prato almoço e 40g lanche	240g	200g	160g	200g
<b>Filé de pescado</b> - 80g almoço e 40g lanche	-	-	-	-
<b>Frango (coxa/sobrecoxa)</b> - 120g almoço e 60g lanche	120g	240g	120g	120g
<b>Frango peito</b> - 80g almoço, 40g sopa e lanche	160g	40g	160g	-
<b>Suína</b> - 80g almoço e 40g lanche	80g	-	80g	-

<b>Lácteos e Polpa de frutas</b>	<b>1ª Semana</b>	<b>2ª Semana</b>	<b>3ª Semana</b>	<b>4ª Semana</b>
<b>Iogurte</b> – 200g	200g	-	200g	-
<b>Manteiga de leite</b> - 5g	10g	10g	10g	10g
<b>Polpa de frutas</b> – 60g	180g	240g	180g	180g
<b>Queijo Mussarela</b> – 5g (prato salgado) e 20g recheio de pão e quibe	50g	40g	50g	40g

<b>PANIFICADOS</b>	
03/10	Pão francês 1 unid 50g
04/10	Pão francês 1 unid 50g
04/10	Enroladinho 1 unid 50g
05/10	Pão de queijo 50g
06/10	Pão francês 1 unid 50g
06/10	Biscoito de queijo 50g



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – OUTUBRO 2022**

07/10	Pão francês 1 unid 50g
08/10	Pão francês 1 unid 50g
08/10	Biscoito de queijo 50g
10/10	Pão francês 1 unid 50g
10/10	Pão francês 1 unid 50g
11/10	Pão de milho 1 unid 50g
11/10	Bolo cenoura - 50g
13/10	Pão francês 1 unid 50g
14/10	Biscoito de queijo 50g
14/10	Pão francês 1 unid 50g
17/10	Pão francês 1 unid 50g
18/10	Pão francês 1 unid 50g
18/10	Enroladinho 1 unid 50g
19/10	Pão de queijo 50g
20/10	Pão francês 1 unid 50g
20/10	Biscoito de queijo 50g
21/10	Pão francês 1 unid 50g
25/10	Pão francês 1 unid 50g
25/10	Pão francês 1 unid 50g
26/10	Pão de milho 1 unid 50g
26/10	Bolo cenoura - 50g
27/10	Pão francês 1 unid 50g