



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - NOVEMBRO 2022

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS (MÉDIA MENSAL):

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
	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	1060,31	43,20	158,99	27,95	12,49	362,72	5,23	5,02	150,12	985,34	492,87	193,77
Média mensal – 6-10 anos	1224,88	51,74	185,81	30,52	13,25	395,34	5,89	5,98	168,42	1309,45	516,40	197,18
Média mensal – 11-15 anos	1392,55	57,67	211,73	34,99	15,48	425,21	6,93	6,77	197,65	1351,35	551,57	223,24

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Matutino – 4 a 5 anos	16,30	59,98	23,73
Matutino - 6 a 10 anos	16,90	60,68	22,43
Matutino – 11 a 15 anos	16,56	60,82	22,62



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - NOVEMBRO 2022

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
31/10 a 04/11	Lanche da Manhã 8:30	-Leite com café -Pão mandi com manteiga de leite	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Pão francês com queijo muçarela derretido		-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Pão francês com queijo mussarela	-Leite com cacau em pó (100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	-
	Almoço 11:30	- Salada de beterraba com cheiro verde - Arroz Maria Izabel - Purê de batata - Feijão	- Salada de repolho e tomate - Galinhada (peito de frango) - Cenoura ao molho - Tutu de feijão	FERIADO	- Salada de alface, acelga e cheiro verde - Carne de panela - Abóbora kabutiá ao molho - Arroz - Feijão -Mexerica	- Vinagrete - Galinhada (peito de frango) - Batata sauté - Feijão de caldo - Melancia em fatias	-
	Lanche da Tarde 15:00	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Farofa de carne picadinha e cenoura ralada	- Sourbet de banana - Enroladinho de queijo - Maçã		- Iogurte - Biscoito de queijo	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, cenoura, repolho, feijão e açafrão) - Pão em fatias	-
07 a 11/11	Lanche da Manhã 8:30	-Leite com cacau em pó (100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) -Pão francês com ovos mexidos e cenoura ralada	- Leite com café - Pão mandi 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	-
	Almoço 11:30	- Salada de repolho em tirinhas finas, cenoura ralada e maçã -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 alface e tomate -Filé de pescado com batatas ao molho de tomate -Arroz branco -Banana	-Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas e cheiro verde -Frango assado com batatas (coxa e sobrecoxa) -Arroz -Feijão	- Salada de repolho e tomate - Feijão cozido com carne - Couve refogada - Farofa de cenoura ralada - Arroz -Laranja em rodela	-
	Lanche da Tarde 15:00	-Macarrão com frango desfiado ao molho de tomate (peito) e queijo mussarela gratinado	-iogurte -Bolo simples	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Quibe assado	-Salada de frutas -Pão de queijo	-Refresco natural de caju (fruta ou polpa) -Farofa de carne picadinha e cenoura ralada	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - NOVEMBRO 2022

14 a 19/11	Lanche da Manhã 8:30			-Leite com café -Pão mandi com manteiga de leite	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Pão francês com queijo mussarela	-Leite com cacau em pó (100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	- Leite com café - Pão francês com manteiga de leite
	Almoço 11:30	RECESSO	FERIADO	-Salada de beterraba com cheiro verde - Arroz Maria Izabel - Purê de batata - Feijão	- Salada de alface, acelga e cheiro verde - Carne de panela - Abóbora kabutiá ao molho - Arroz - Feijão -Mexerica	- Vinagrete - Galinhada (peito de frango) - Batata sauté - Feijão de caldo - Melancia em fatias	-Salada de repolho e tomate -Picadinho de carne com abóbora - Arroz / Feijão
	Lanche da Tarde 15:00			- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Farofa de carne picadinha e cenoura ralada	- logurte - Biscoito de queijo	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, cenoura, repolho, feijão e açafrão) - Pão em fatias	- logurte - Pão de queijo
21 a 26/11	Lanche da Manhã 8:30	-Leite com cacau em pó (100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) -Pão francês com ovos mexidos e cenoura ralada	- Leite com café - Pão mandi 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	- Leite com café -Pão francês com manteiga de leite
	Almoço 11:30	- Salada de repolho em tirinhas finas, cenoura ralada e maçã -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 alface e tomate -Filé de pescado com batatas ao molho de tomate -Arroz branco -Banana	-Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas e cheiro verde -Frango assado com batatas (coxa e sobrecoxa) -Arroz -Feijão	- Salada de repolho e tomate - Feijão cozido com carne - Couve refogada - Farofa de cenoura ralada - Arroz -Laranja em rodela	-Salada de repolho e tomate -Picadinho de carne com abóbora - Arroz / Feijão
	Lanche da Tarde 15:00	-Macarrão com frango desfiado ao molho de tomate (peito) e queijo mussarela gratinado	-logurte -Bolo simples	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Quibe assado	-Salada de frutas -Pão de queijo	-Refresco natural de caju (fruta ou polpa) -Farofa de carne picadinha e cenoura ralada	- logurte - Pão de queijo



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - NOVEMBRO 2022

28/11 a 02/12	Lanche da Manhã 8:30	-Leite com café -Pão mandi com manteiga de leite	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Pão francês com queijo muçarela derretido	-Leite com cacau em pó (100%) -Pão francês com manteiga de leite	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Pão francês com queijo mussarela	-Leite com cacau em pó (100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	-
	Almoço 11:30	- Salada de beterraba com cheiro verde - Arroz Maria Izabel - Purê de batata - Feijão	-Salada de repolho e tomate -Escondidinho de carne com abóbora -Arroz -Feijão	- Salada de repolho em tirinhas finas, beterraba ralada e maçã - Galinhada (peito de frango) - Cenoura ao molho - Tutu de feijão - Banana	- Salada de alface, acelga e cheiro verde - Carne de panela - Abóbora kabutiá ao molho - Arroz - Feijão -Mexerica	- Vinagrete - Galinhada (peito de frango) - Batata sauté - Feijão de caldo - Melancia em fatias	-
	Lanche da Tarde 15:00	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Farofa de carne picadinha e cenoura ralada	- Sourbet de banana - Enroladinho de queijo - Maçã	- Arroz Maria Izabel	- logurte - Biscoito de queijo	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, cenoura, repolho, feijão e açafrão) - Pão em fatias	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - NOVEMBRO 2022

ALIMENTO	QUANTIDADE	GRAMAS	TOTAL
Açafrão	10	0,3g	3g
Açúcar	15x5g+16x15g	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)	315g
Arroz	24x80g+1x50g	80g (almoço), 50g (lanche) e 30g (arroz doce e baião)	1970g
Biscoito de polvilho (Peta)	-	50g	-
Cacau em pó	8x5g	5g	40g
Café	7x3g	3g	21g
Extrato de tomate	4x10g	10g	40g
Farinha de mandioca	6x15g+2x5g	15g Farofa e 5g Tutu	100g
Farinha de trigo	-	Estrogonofê 5g	-
Feijão	22x25g+3x10g	25g, 15g (baião) e 10g (sopa)	580g
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	17x25g	25g, 5g (estrogonofe e molho branco)	425g
Macarrão Padre Nosso	3x15g	15g sopa	45g
Macarrão Parafuso	2x40g	40g macarronada	80g
Milho para pipoca	-	20g	-
Óleo	34x4,5ml	4,5mL	153ml
Sal	34x1g	1g	34g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - NOVEMBRO 2022

VERDURAS	1ª semana	2ª semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
Abobora –30g almoço e lanche, 70g purê e escondidinho	30g	-	60g	30g	100g
Abobrinha – 20g lanche, farofa e 30g almoço	-	-	-	-	-
Alface - 20g salada e 15g sanduíche	20g	40g	20g	40g	20g
Alho – 1g	6g	8g	6g	9g	8g
Batata – 20g lanche e sopa, 30g almoço e 70g purê e escondidinho	120g	90g	120g	120g	100g
Beterraba - 20g lanche e 30g almoço	30g	-	30g	-	30g
Cebola – 5g	30g	40g	30g	45g	40g
Cenoura - 15g recheio de pão, 20g lanche, sopa, farofa e à grega e 30g almoço	70g	115g	20g	95g	70g
Cheiro verde - 1g	2g	2g	2g	2g	2g
Chuchu – 20g lanche e 30g almoço	-	-	-	-	-
Couve - 20g	-	40g	-	40g	-
Mandioca -30g lanche e 30g almoço	-	-	-	-	-
Milho - 40g almoço e 8,5g (bolo de milho)	-	-	-	-	-
Pepino - 25g	-	-	-	-	-
Quiabo - 25g	-	-	-	-	-
Repolho – 20g lanche e sopa e 30g almoço	50g	60g	50g	60g	80g
Tomate – 50g vinagrete, 30g salada, 20g recheio sanduíche,15g molho e	80g	75g	80g	105g	80g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - NOVEMBRO 2022

estrogonofe					
Salsinha- 1g	-	-	-	-	-
Vagem- 20g no arroz à grega	-	-	-	-	-
Ovos – 50g -1 unid	-	1und	-	1und	-

FRUTAS	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
Abacaxi – 150g sobremesa, 100g refresco, 70g salada de frutas e 10g na salada salgada	-	70g	-	70g	-
Acerola - 50g refresco natural	100g	100g	100g	100g	100g
Banana – 100g sobremesa, 70g salada de frutas, 50g sourbet e 40g leite enriquecido, 20g creme e farofa	50g	170g	-	170g	150g
Caju - 50g refresco natural	50g	100g	-	100g	50g
Laranja – 1 un (200g) sobremesa, suco e (100g) salada de fruta	-	300g	-	300g	-
Limão	-	-	-	-	-
Maçã – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido e 10 g na salada salgada	100g	-	-	-	100g
Mamão – 100g sobremesa e 70g salada de fruta e leite enriquecido	-	70g	-	70g	-
Maracujá – 50g refresco natural	-	-	-	-	-
Manga - 100g sobremesa	-	-	-	-	-
Melancia – 150g sobremesa	150g	150g	150g	150g	150g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - NOVEMBRO 2022

Mexerica- 150g sobremesa	150g	-	150g	-	150g
--------------------------	------	---	------	---	------

Carnes	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
Bovina – 80g prato almoço e 40g lanche	240g	240g	320g	320g	360g
Filé de pescado - 80g almoço e 40g lanche	-	80g	-	80g	-
Frango (coxa/sobrecoxa) - 120g almoço e 60g lanche	-	240g	-	240g	-
Frango peito - 80g almoço, 40g sopa e lanche	160g	40g	80g	40g	160g
Suína - 80g almoço e 40g lanche	-	-	-	-	-

Lácteos e Polpa de frutas	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
Iogurte – 200g	200g	200g	400g	400g	200g
Manteiga de leite - 5g	10g	10g	15g	15g	15g
Polpa de frutas – 60g	180g	240g	120g	240g	180g
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g recheio de pão e quibe	40g	30g	20g	30g	40g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - NOVEMBRO 2022

PANIFICADOS	
31/10	Pão mandi 1 unid 50g
01/11	Pão francês 1 unid 50g
01/11	Enroladinho 1 unid 50g
03/11	Pão francês 1 unid 50g
03/11	Biscoito de queijo 50g
04/11	Pão francês 1 unid 50g
07/11	Pão francês 1 unid 50g
08/11	Pão francês 1 unid 50g
08/11	Bolo 1 unid 50g
09/11	Pão mandi 1 unid 50g
10/11	Pão francês 1 unid 50g
10/11	Pão de queijo 50g
11/11	Biscoito de queijo 50g
16/11	Pão mandi 1 unid 50g
17/11	Pão francês 1 unid 50g
17/11	Biscoito de queijo 50g
18/11	Pão francês 1 unid 50g
19/11	Pão francês 1 unid 50g
19/11	Pão de queijo 50g
21/11	Pão francês 1 unid 50g
22/11	Pão francês 1 unid 50g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - NOVEMBRO 2022

22/11	Bolo 1 unid 50g
23/11	Pão mandi 1 unid 50g
24/11	Pão francês 1 unid 50g
24/11	Pão de queijo 50g
25/11	Biscoito de queijo 50g
26/11	Pão francês 1 unid 50g
26/11	Pão de queijo 50g
28/11	Pão mandi 1 unid 50g
29/11	Pão francês 1 unid 50g
29/11	Enroladinho 1 unid 50g
30/11	Pão francês 1 unid 50g
01/12	Pão francês 1 unid 50g
01/12	Enroladinho 1 unid 50g
02/12	Pão francês 1 unid 50g