



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - DEZEMBRO 2022

	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	1043,85	43,18	155,63	27,63	11,84	342,10	5,25	5,05	147,74	957,30	299,15	224,15
Média mensal – 6-10 anos	1214,28	51,67	182,82	30,70	12,63	375,27	5,90	6,01	164,64	1338,05	315,27	227,11
Média mensal – 11-15 anos	1376,51	57,45	209,01	34,52	14,75	405,59	6,94	6,80	193,10	1350,72	325,48	259,38

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Matutino – 4 a 5 anos	16,55	59,64	23,82
Matutino - 6 a 10 anos	17,02	60,22	22,75
Matutino – 11 a 15 anos	16,70	60,74	22,57



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - DEZEMBRO 2022

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
05 a 10/12	Lanche da Manhã 8:30	-Leite com café -Pão mandi com manteiga de leite	- Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) - Pão francês com queijo mussarela derretido	- Leite com cacau em pó (100%) - Pão francês com manteiga de leite	- Leite com café - Biscoito de queijo	-Leite com cacau em pó (100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	-Leite com café -Pão mandi com manteiga de leite
	Almoço 11:30	- Salada de repolho e tomate -Macarrão com carne ao molho de tomate - Abóbora kabutiá ao molho - Arroz/Feijão	- Beterraba cozida picadinha -Galinhada (peito de frango) e cenoura ralada - Feijão de caldo	-Salada de repolho e tomate -Quibebe de mandioca com carne - Arroz - Feijão	- Salada de repolho e abacaxi - Carne moída com batata ao molho de tomate - Arroz - Feijão - Mexerica	- Salada de alface e cheiro verde -Estrogonofê de frango (peito) - Batata sauté - Arroz - Melancia em fatias	- Salada de repolho e tomate -Macarrão com carne ao molho de tomate - Abóbora kabutiá ao molho - Arroz/Feijão
	Lanche da Tarde 15:00	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com carne moída	- Iogurte - Enroladinho de queijo - Banana	- Arroz Maria Izabel	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Farofa de carne moída, trigo e farinha de mandioca	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, cenoura, repolho, feijão e açafrão) - Pão em fatias	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com carne moída
12 a 16/12	Lanche da Manhã 8:30	-Leite com cacau em pó (100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	- Leite com café - Pão mandi com manteiga de leite	-Leite com cacau em pó (100%) -Biscoito de queijo	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Pão francês com queijo mussarela	-Leite com cacau em pó (100%) - Bolo simples	-
	Almoço 11:30	-Salada de repolho e tomate -Carne de panela - Farofa de cenoura ralada - Arroz -Feijão	-Vinagrete -Frango (sobrecoca) assado com batatas - Arroz - Feijão	-Salada de alface e cheiro verde -Escondidinho de batata com frango (peito) desfiado -Arroz -Feijão -Melancia em pedaços	- Salada de repolho e cheiro verde - Galinhada (peito) - Milho refogado - Feijão cozido com beterraba	- Salada de repolho e tomate - Almôndegas - Purê de batata - Arroz -Feijão	-
	Lanche da Tarde 15:00	-Macarrão com carne ao molho de tomate e queijo mussarela gratinado	- Iogurte - Enroladinho de queijo - Banana	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Farofa de ovos e cenoura ralada	-Salada de frutas -Pão de queijo	- Arroz Maria Izabel	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - DEZEMBRO 2022

ALIMENTO	QUANTIDADE	GRAMAS	TOTAL
Açafrão	2	0,3g	0,6g
Açúcar	8x5g+5x15g	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)	115g
Arroz	10x80g+2x50g	80g (almoço), 50g (lanche) e 30g (arroz doce e baião)	900g
Biscoito de polvilho (Peta)	-	50g	-
Cacau em pó	5x5g	5g	25g
Café	3x3g	3g	9g
Extrato de tomate	5x10g	10g	50g
Farinha de mandioca	3x15g	15g Farofa e 5g Tutu	45g
Farinha de trigo	1x5g	Estrogonofe 5g	5g
Feijão	9x25g+1x10g	25g, 15g (baião) e 10g (sopa)	235g
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	8x25g+1x5g	25g, 5g (estrogonofe e molho branco)	205g
Macarrão Padre Nosso	1x15g	15g sopa	15g
Macarrão Parafuso	2x40g	40g macarronada lanche e 15g macarronada almoço	55g
Milho para pipoca	-	20g	-
Óleo	17x4,5ml	4,5mL	76,5ml
Sal	17x1g	1g	17g
Trigo	1x5g	5g (tabule e farofa) e 25g (quibe assado)	5g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - DEZEMBRO 2022

VERDURAS	1ª semana	2ª semana
Abobora –30g almoço e lanche, 70g purê e escondidinho	30g	-
Abobrinha – 20g lanche, farofa e 30g almoço	-	-
Alface - 20g salada e 15g sanduíche	20g	20g
Alho – 1g	9g	8g
Batata – 20g lanche e sopa, 30g almoço e 70g purê e escondidinho	80g	170g
Beterraba - 20g lanche e 30g almoço	30g	-
Cebola – 5g	45g	40g
Cenoura - 15g recheio de pão, 20g lanche, sopa, farofa e à grega e 30g almoço	50g	40g
Cheiro verde - 1g	1g	2g
Chuchu – 20g lanche e 30g almoço	-	-
Couve - 20g	-	-
Mandioca -30g lanche e 30g almoço	30g	-
Milho - 40g almoço e 8,5g (bolo de milho)	-	40g
Pepino - 25g	-	-
Quiabo - 25g	-	-
Repolho – 20g lanche e sopa e 30g almoço	110g	90g
Tomate – 50g vinagrete, 30g salada, 20g recheio sanduíche,15g molho e estrogonofe	75g	125g
Salsinha - 1g	-	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - DEZEMBRO 2022

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

FRUTAS	1ª Semana	2ª Semana
Abacaxi – 150g sobremesa, 100g refresco, 70g salada de frutas e 10g na salada salgada	110g	70g
Acerola- 50g refresco natural	100g	100g
Banana – 100g sobremesa, 70g salada de frutas, 50g sourbet e 40g leite enriquecido, 20g creme e farofa	100g	170g
Caju- 50g refresco natural	-	-
Laranja – 1 un (200g) sobremesa, suco e (100g) salada de fruta	-	100g
Limão	-	-
Maçã – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido e 10 g na salada salgada	-	-
Mamão – 100g sobremesa e 70g salada de fruta e leite enriquecido	-	70g
Maracujá – 50g refresco natural	-	-
Manga - 100g sobremesa	-	-
Melancia – 150g sobremesa	150g	150g
Mexerica- 150g sobremesa	150g	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - DEZEMBRO 2022

Carnes	1ª Semana	2ª Semana
Bovina – 80g prato almoço e 40g lanche	400g	240g
Filé de pescado - 80g almoço e 40g lanche	-	-
Frango (coxa/sobrecoxa) - 120g almoço e 60g lanche	-	120g
Frango peito - 80g almoço, 40g sopa e lanche	160g	160g
Suína - 80g almoço e 40g lanche	-	-

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



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - DEZEMBRO 2022

PANIFICADOS	
05/12	Pão mandi 1 unid 50g
05/12	Pão francês 1 unid 50g
06/12	Pão francês 1 unid 50g
06/12	Enroladinho 1 unid 50g
07/12	Pão francês 1 unid 50g
08/12	Biscoito de queijo 50g
09/12	Pão francês 1 unid 50g
09/12	Pão francês ½ unid 25g
10/12	Pão mandi 1 unid 50g
10/12	Pão francês 1 unid 50g
12/12	Pão francês 1 unid 50g
13/12	Pão mandi 1 unid 50g
13/12	Enroladinho 1 unid 50g
14/12	Biscoito de queijo 50g
15/12	Pão francês 1 unid 50g
15/12	Pão de queijo 50g
16/12	Bolo 1 unid 50g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - DEZEMBRO 2022

**SUBSTITUIÇÕES DOS ALIMENTOS CONSTANTES NO CARDÁPIO DAS ESCOLAS DE ATENDIMENTO
PARCIAL E INTEGRAL**

As substituições serão realizadas somente mediante impossibilidade de cumprimento do cardápio, devendo ser devidamente registradas no Caderno de Consumo Diário com a respectiva justificativa. A quantidade per capita para a substituição deve respeitar a "LISTA DE QUANTIDADE PER CAPITA DOS ALIMENTOS" já estabelecida.

Grupo dos Cereais e Grupo das Raízes e Tubérculos

Arroz, batata doce, batata inglesa, cará, inhame, macarrão, mandioca (assados, cozidos, ensopados ou na forma de purês)

Grupo das Leguminosas

Feijão carioca (andu, branco, feijão-de-corda, feijão-fava, fradinho, preto, rosinha, verde), ervilha, lentilha, grão de bico, soja

Grupo dos Legumes e Verduras

Abóbora, cenoura

Abobrinha, berinjela, chuchu, couve-flor, maxixe, pepino, rabante, repolho

Beterraba, cenoura, chuchu

Folhosos verde escuro (agrião, almeirão, brócolis, chicória, couve, escarola, espinafre, mostarda, rúcula, taioba), acelga, alface

Batata-baroa, batata doce, batata inglesa, cará, inhame, mandioca

Jiló, quiabo, vagem

Grupo das Frutas



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - DEZEMBRO 2022

Melão, melancia
Laranja, tangerina, abacaxi, morango, goiaba, acerola, caja manga, caju, kiwi, uva
Banana prata, maçã ou nanica
Maçã, pêra, pêssego
Mamão, manga, ata, caqui, jabuticaba

Grupo dos Cereais (Biscoitos, Bolachas, Panificados e Quitandas)
Bolo, cuscuz, pão de batata, pão de forma, pão de milho, pão francês, pão mandi, rosca, tapioca, biscoito de polvilho
Quitandas e outros assados (broa de milho, pão de queijo, quebrador)

Grupo das Carnes e Ovos
Carne bovina, suína, fígado
Frango, peixe (filé sem espinha), sardinha, ovo
Preparações
Quibe assado, farofa de carne picadinha com trigo e farinha de mandioca