



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – MARÇO 2023

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	1082,73	43,17	162,43	28,93	14,75	389,46	5,34	4,82	157,13	975,10	260,50	131,20
Média mensal – 6-10 anos	1252,45	51,30	189,45	32,16	15,65	436,16	5,85	5,64	175,13	1322,19	282,06	136,75
Média mensal – 11-15 anos	1417,35	57,34	215,92	36,03	17,93	468,62	6,98	6,46	205,75	1336,03	284,80	144,66

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Matutino – 4 a 5 anos	15,95	60,01	24,04
Matutino - 6 a 10 anos	16,39	60,50	23,11
Matutino – 11 a 15 anos	16,18	60,94	22,88



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – MARÇO 2023

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
27/02 a 03/03	Lanche da Manhã 9:00	-Leite com cacau em pó ou milkshake -Bolo simples		- Leite com café - Pão mandi com manteiga de leite	-Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) -Pão francês com queijo mussarela	- Leite com cacau em pó -Pão ou biscoito de queijo
	Almoço 11:30	- Salada de repolho e tomate -Carne picadinha com batata -Arroz/Feijão	PLANEJAMENTO PEDAGÓGICO	-Salada de repolho, cenoura e maçã -Escondidinho de frango (peito) -Arroz/Feijão -Banana	-Salada de alface e tomate -Frango (peito) ao molho de açafrão -Milho verde refogado -Arroz -Feijão	-Vinagrete -Carne suína picadinha ao molho de tomate -Purê de batata -Arroz -Feijão -Abacaxi em rodela
	Lanche da Tarde 15:00	-Macarronada com molho de carne		- Laranjada ou laranja - Farofa de carne	-Iogurte -Pão de queijo -Goiaba em fatias	- Sopa de verduras (macarrão, carne, batata, cenoura, repolho, feijão e açafrão)
06 a 10/03	Lanche da Manhã 9:00	-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 -Pão mandi com manteiga de leite	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Pão francês quente com queijo mussarela	-Leite com cacau em pó -Pão ou biscoito de queijo
	Almoço 11:30	-Salada de repolho e couve em tirinhas finas -Picadinho de carne com mandioca -Arroz -Feijão	-Salada de alface e tomate - Estrogonofê de peito de frango -Batatas coradas -Arroz -Feijão -Laranja	-Salada de beterraba em cubos e cheiro verde - Galinhada (coxa e sobrecoxa) -Cenoura ao molho -Tutu de feijão -Banana	- Salada de repolho e abacaxi -Carne suína picadinha com tomate e cebola -Abóbora ao molho - Arroz - Feijão	-Salada de repolho e tomate -Frango (peito) ao molho de açafrão -Farofa de cenoura ralada, cebola e uva passa (opcional) -Arroz -Feijão -Abacaxi em rodela
	Lanche da Tarde 15:00	-Iogurte -Pão de queijo	-Arroz Maria Izabel	- Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) - Pão francês com molho de carne	- Macarronada com molho de carne	-Salada de frutas (laranja, abacaxi, banana e mamão)



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – MARÇO 2023

13 a 17/03	Lanche da Manhã 9:00	-Leite com cacau em pó ou milkshake -Bolo simples	-Leite com café -Pão de milho com manteiga de leite	- Leite com cacau em pó -Pão mandi com manteiga de leite	-Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) -Pão francês com queijo mussarela	-Leite com café -Pão ou biscoito de queijo
	Almoço 11:30	-Salada de beterraba em cubos e cheiro verde -Carne picadinha com batata -Arroz/Feijão	- Salada de repolho, cenoura e maçã - Galinhada (coxa e sobrecoxa) -Abobrinha refogada -Tutu de feijão -Banana	- Salada de alface e tomate -Escondidinho de frango (peito) -Arroz/Feijão -Laranja	-Salada de repolho e tomate -Frango (peito) ao molho de açafrão -Milho verde refogado -Arroz -Feijão	-Vinagrete -Carne suína picadinha ao molho de tomate -Purê de batata -Arroz -Feijão -Abacaxi em rodela
	Lanche da Tarde 15:00	-Macarronada com molho de carne	-Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) -Sanduíche saudável (pão francês, queijo mussarela, alface e tomate)	- Laranjada ou laranja - Farofa de carne	-Iogurte -Pão de queijo -Goiaba em fatias	-Sopa de verduras (macarrão, carne, batata, cenoura, repolho, feijão e açafrão)
20 a 24/03	Lanche da Manhã 9:00	- 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 -Pão mandi com manteiga de leite	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Pão francês quente com queijo mussarela	-Leite com cacau em pó -Pão ou biscoito de queijo
	Almoço 11:30	-Salada de repolho e couve em tirinhas finas -Picadinho de carne com mandioca -Arroz -Feijão	-Salada de alface e tomate -Estrogonofe de peito de frango -Batatas coradas -Arroz -Feijão -Laranja	-Salada de beterraba em cubos e cheiro verde - Galinhada (coxa e sobrecoxa) -Cenoura ao molho -Tutu de feijão -Banana	-Salada de repolho e abacaxi -Carne suína picadinha com tomate e cebola -Abóbora ao molho - Arroz - Feijão	-Salada de repolho e tomate -Frango (peito) ao molho de açafrão -Farofa de cenoura ralada, cebola e uva passa (opcional) -Arroz -Feijão -Abacaxi em rodela
	Lanche da Tarde 15:00	-Iogurte -Pão de queijo	-Arroz Maria Izabel	-Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) -Pão francês com molho de carne	-Macarronada com molho de carne	-Salada de frutas (laranja, abacaxi, banana e mamão)



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – MARÇO 2023

27/ a 31/03	Lanche da Manhã 9:00	-Leite com cacau em pó ou milkshake -Bolo simples	-Leite com café -Pão de milho com manteiga de leite	- Leite com cacau em pó -Pão mandi com manteiga de leite	-Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) -Pão francês com queijo mussarela	-Leite com café -Pão ou biscoito de queijo
	Almoço 11:30	-Salada de beterraba em cubos e cheiro verde -Carne picadinha com batata -Arroz/Feijão	- Salada de repolho, cenoura e maçã - Galinhada (coxa e sobrecoxa) -Abobrinha refogada -Tutu de feijão -Banana	-Salada de alface e tomate -Escondidinho de frango (peito) -Arroz/Feijão -Laranja	-Salada de repolho e tomate -Frango (peito) ao molho de açafrão -Milho verde refogado -Arroz -Feijão	-Vinagrete -Carne suína picadinha ao molho de tomate -Purê de batata -Arroz -Feijão -Abacaxi em rodela
	Lanche da Tarde 15:00	-Macarronada com molho de carne	-Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) -Sanduíche saudável (pão francês, queijo mussarela, alface e tomate)	- Laranjada ou laranja - Farofa de carne	-Iogurte -Pão de queijo -Goiaba em fatias	-Sopa de verduras (macarrão, carne, batata, cenoura, repolho, feijão e açafrão)



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - MARÇO 2023

ALIMENTO	QUANTIDADE	GRAMAS	TOTAL
Açafrão	12	0,3g	3,6g
Açúcar	17x5g+10x15g	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)	235g
Arroz	24x80g+2x50g	80g (almoço), 50g (lanche) e 30g (arroz doce e baião)	2020g
Biscoito de polvilho (Peta)	-	50g	-
Cacau em pó	10x5g	5g	50g
Café	7x3g	3g	21g
Extrato de tomate	13x10g	10g	130g
Farinha de mandioca	3x15g+4x5g	15g Farofa e 5g Tutu	65g
Farinha de trigo	2	Estrogonofe 5g	10g
Feijão	24x25g+3x10g	25g, 15g (baião) e 10g (sopa)	630g
Fermento em pó	3	1g	3g
Fubá de milho	-	21g (bolo de milho)	-
Leite	2X50ml	180ml (leite fluido e mingau) 100ml (molho branco), 50ml (estrogonofe), 14ml (bolo de milho)	100ml
Leite em pó	17x25g	25g, 5g (estrogonofe e molho branco)	425g
Macarrão Padre Nosso	3x15g	15g sopa	45g
Macarrão Parafuso	5x40g	40g macarronada	200g
Milho para pipoca	-	20g	-
Óleo	39x4,5ml	4,5mL	175,5ml
Sal	39x1g	1g	39g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – MARÇO 2023

VERDURAS	1ª semana	2ª semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
Abobora –30g almoço e lanche, 70g purê e escondidinho	-	30g	-	30g	-
Abobrinha – 20g lanche, farofa e 30g almoço	-	-	30g	-	30g
Alface - 20g salada e 15g sanduíche	20g	20g	35g	20g	35g
Alho – 1g	7g	8g	8g	8g	8g
Batata – 20g lanche e sopa, 30g almoço e 70g purê e escondidinho	190g	30g	190g	30g	190g
Beterraba - 20g lanche e 30g almoço	-	30g	30g	30g	30g
Cebola – 5g	35g	40g	40g	40g	40g
Cenoura - 15g recheio de pão, 20g lanche, sopa, farofa e à grega e 30g almoço	50g	50g	50g	50g	50g
Cheiro verde - 1g	-	1g	1g	1g	1g
Chuchu – 20g lanche e 30g almoço	-	-	-	-	-
Couve - 20g	-	20g	-	20g	-
Mandioca -30g lanche e 30g almoço	-	30g	-	30g	-
Milho - 40g almoço e 8,5g (bolo de milho)	40g	-	40g	-	40g
Pepino - 25g	-	-	-	-	-
Quiabo - 25g	-	-	-	-	-
Repolho – 20g lanche e sopa e 30g almoço	80g	90g	80g	90g	80g
Tomate – 50g vinagrete, 30g salada, 20g recheio sanduíche, 15g molho e estrogonofe	110g	75g	130g	75g	130g
Salsinha - 1g	-	-	-	-	-
Vagem - 20g no arroz à grega	-	-	-	-	-
Ovos – 50g -1 unid	-	-	-	-	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - MARÇO 2023

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	150g	260g	250g	260g	250g
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	100g	170g	100g
Caju - 50g refresco natural	-	-	-	-	-
Laranja – 1 un (200g) sobremesa, suco e (100g) salada de fruta	100g	300g	300g	300g	300g
Limão	-	-	-	-	-
Maçã – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido e 10 g na salada salgada	10g	-	10g	-	10g
Mamão – 100g sobremesa e 70g salada de fruta e leite enriquecido	-	70g	-	70g	-
Maracujá – 50g refresco natural	50g	-	50g	-	50g
Manga - 100g sobremesa	-	-	-	-	-
Melancia – 150g sobremesa	-	-	-	-	-
Mexerica - 150g sobremesa	-	-	-	-	-

Carnes	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
Bovina – 80g prato almoço e 40g lanche	200g	200g	200g	200g	200g
Filé de pescado - 80g almoço e 40g lanche	-	-	-	-	-
Frango (coxa/sobrecoxa) - 120g almoço e 60g lanche	-	120g	120g	120g	120g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – MARÇO 2023

Frango peito- 80g almoço, 40g sopa e lanche	160g	160g	160g	160g	160g
Suína- 80g almoço e 40g lanche	80g	80g	80g	80g	80g

Lácteos e Polpa de frutas	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
Iogurte – 200g	200g	200g	200g	200g	200g
Manteiga de leite- 5g	5g	10g	10g	10g	10g
Polpa de frutas – 60g	60g	180g	120g	180g	120g
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g recheio de pão e quibe	25g	40g	45g	40g	45g

PANIFICADOS	
27/02	Bolo 1 unid 50g
01/03	Pão mandi 1 unid 50g
02/03	Pão francês 1 unid 50g
02/03	Pão de queijo 50g
03/03	Biscoito de queijo 50g
06/03	Pão de milho 1 unid 50g
06/03	Pão de queijo 50g
07/03	Pão francês 1 unid 50g
08/03	Pão mandi 1 unid 50g
08/03	Pão francês 1 unid 50g
09/03	Pão francês 1 unid 50g
10/03	Biscoito de queijo 50g
13/03	Bolo 1 unid 50g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - MARÇO 2023

14/03	Pão de milho 1 unid 50g
14/03	Pão francês 1 unid 50g
15/03	Pão mandi 1 unid 50g
16/03	Pão francês 1 unid 50g
16/03	Pão de queijo 50g
17/03	Biscoito de queijo 50g
20/03	Pão de milho 1 unid 50g
20/03	Pão de queijo 50g
21/03	Pão francês 1 unid 50g
22/03	Pão mandi 1 unid 50g
22/03	Pão francês 1 unid 50g
23/03	Pão francês 1 unid 50g
24/03	Biscoito de queijo 50g
27/03	Bolo 1 unid 50g
28/03	Pão de milho 1 unid 50g
28/03	Pão francês 1 unid 50g
29/03	Pão mandi 1 unid 50g
30/03	Pão francês 1 unid 50g
30/03	Pão de queijo 50g
31/03	Biscoito de queijo 50g