



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – ABRIL 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	1077,95	40,99	167,00	27,33	14,40	392,28	5,78	4,78	151,91	941,23	271,97	136,16
Média mensal – 6-10 anos	1230,96	47,45	192,80	30,00	15,28	436,12	6,23	5,47	165,04	1282,86	281,88	137,89
Média mensal – 11-15 anos	1395,81	53,50	218,91	34,02	17,64	474,14	7,31	6,23	194,65	1299,15	283,76	148,04

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Matutino – 4 a 5 anos	15,21	61,97	22,82
Matutino - 6 a 10 anos	15,42	62,65	21,93
Matutino – 11 a 15 anos	15,33	62,73	21,94

A elaboração dos cardápios é realizada com base nas seguintes normativas:

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Resolução/CD/FNDE nº 06, de 08 de maio de 2020.** Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar- PNAE. Brasília, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira.** 2ª.ed. Brasília, 2014. 156p.



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – ABRIL 2023

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
03 a 07/04	Lanche da Manhã 9:00	-Leite com cacau em pó (100%) - Pão mandi	-Leite com café -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite com cacau em pó (100%) -Pão francês com manteiga de leite		
	Almoço 11:30	-Salada de couve e laranja -Arroz Maria Izabel -Abóbora kabutiá ao molho -Feijão	- Vinagrete - Farofa de ovo e cenoura ralada - Arroz -Feijão -Laranja	-Salada de repolho e tomate -Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Cenoura ao molho -Feijão -Banana	RECESSO	FERIADO
	Lanche da Tarde 15:00	-Macarronada com carne ao molho de tomate	- Iogurte - Pão de queijo - Banana	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Sanduíche saudável (pão de milho, queijo mussarela, alface e tomate)		
10 a 14/04	Lanche da Manhã 9:00	-Leite com cacau em pó (100%) -Pão francês com manteiga de leite	-Leite com café -Pão mandi	-Leite caramelado -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite com café -Pão mandi	-Leite com cacau em pó (100%) -Rosca
	Almoço 11:30	-Salada de repolho e maçã -Picadinho de carne com batata - Arroz -Feijão	- Beterraba em cubos -Baião de três (arroz, carne e feijão) - Abobrinha batida - Laranja	-Vinagrete -Farofa de ovo e cenoura ralada -Arroz -Feijão	- Salada de alface e cheiro verde - Estrogonofe (peito de frango) - Batatas coradas -Arroz -Feijão	-Frango (peito) ao molho de açafrão -Milho verde refogado -Arroz -Feijão -Banana
	Lanche da Tarde 15:00	-Macarronada com carne ao molho de tomate	-Refresco natural de caju (fruta ou polpa) -Pão francês com carne ao molho de tomate	-Salada de frutas (laranja, abacaxi, banana e mamão)	-Laranjada ou laranja -Farofa de carne	-Sopa de verduras (macarrão, carne, batata, abóbora, repolho, feijão e açafrão)



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – ABRIL 2023

17 a 21/04	Lanche da Manhã 9:00	-Leite com cacau em pó (100%) - Pão mandi com manteiga de leite	- Leite com café -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite com cacau em pó (100%) -Pão francês com manteiga de leite	Leite com café -Pão de milho com manteiga de leite	
	Almoço 11:30	- Salada de couve e laranja -Arroz Maria Izabel - Abóbora kabutiá ao molho -Feijão	-Salada de repolho e maçã -Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho com batata - Arroz - Feijão	-Salada de repolho e tomate -Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Cenoura ao molho -Feijão -Laranja	- Vinagrete - Farofa de ovo e cenoura ralada - Arroz -Feijão -Banana	FERIADO
	Lanche da Tarde 15:00	- Macarronada com carne ao molho de tomate	-Iogurte - Pão de queijo - Banana	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Sanduíche saudável (pão de milho, queijo mussarela, alface e tomate)	-Sopa de verduras (macarrão, carne, batata, abóbora, repolho , feijão e açafrão)	
24 a 28/04	Lanche da Manhã 9:00	-Leite com cacau em pó (100%) -Pão francês com manteiga de leite	-Leite com café -Pão mandi	-Leite caramelado -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite com café -Pão mandi	-Leite com cacau em pó (100%) - Rosca
	Almoço 11:30	-Salada de repolho e maçã -Picadinho de carne com batata - Arroz -Feijão	- Beterraba em cubos - Baião de três (arroz, carne e feijão) - Abobrinha batida - Laranja	-Vinagrete -Farofa de ovo e cenoura ralada -Arroz -Feijão	- Salada de alface e cheiro verde - Estrogonofe (peito de frango) -Batatas coradas -Arroz -Feijão	-Frango (peito) ao molho de açafrão -Milho verde refogado -Arroz -Feijão -Banana
	Lanche da Tarde 15:00	-Macarronada com carne ao molho de tomate	-Refresco natural de caju (fruta ou polpa) -Pão francês com carne ao molho de tomate	-Salada de frutas (laranja, abacaxi, banana e mamão)	-Laranjada ou laranja -Farofa de carne	-Sopa de verduras (macarrão, carne, batata, abóbora, repolho , feijão e açafrão)



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – ABRIL 2023

ALIMENTO	QUANTIDADE	GRAMAS	TOTAL
Açafrão	7	0,3g	2,1g
Açúcar	10x5g+ 7x5g 2x20g+ 6x15g	20g (arroz doce, canjica e leite caramelado) 15 g (refresco, suco e curau) e 5g (café e cacau) e 2,5 (fruta caramelada)	215g
Arroz	17	60 g (almoço) e 30g (arroz doce)	1.020g
Biscoito de polvilho (Peta)	-	50g	-
Cacau em pó	8	5g	40g
Café	7	3g	21g
Extrato de tomate		10g	
Farinha de mandioca	4x15g	15g Farofa e 5g Tutu	60g
Farinha de trigo	2	Estrogonofe 5g	10g
Feijão	15x25g+ 2 x15g+ 3x10g	25g, 15g (baião) e 10g (sopa)	435g
Fermento em pó	-	-	-
Leite	-	180ml (leite fluido e mingau) 100ml (molho branco), 50ml (estrogonofe)	-
Leite em pó	15x25g + 2x5g	25g, 5g (estrogonofe e molho branco)	375g
Macarrão Padre Nosso	3	15g sopa	45g
Macarrão Parafuso	4	40g macarronada	160g
Milho para pipoca	-	20g	-
Óleo	28x4,5mL	4,5mL	126ml
Sal	28	1g	28g

VERDURAS	1ª semana	2ª semana	3ª Semana	4ª Semana
Abobora – 20g lanche e 30g almoço	30g	30g	60g	60g
Abobrinha – 20g lanche e 30g almoço	-	30g	-	30g
Alface- 20g salada e 15g sanduíche	15g	20g	15g	20g
Alho – 1g	4g	9g	6g	9g
Batata – 20g lanche e sopa, 30g almoço e 70g purê e escondidinho	-	80g	50g	80g
Beterraba- 20g lanche e 30g almoço	-	30g	-	30g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – ABRIL 2023

Cebola – 5g	20g	45g	30g	45g
Cenoura- 15g recheio de pão e farofa, 20g lanche, sopa e à grega e 30g almoço	60g	15g	45g	15g
Cheiro verde- 1g	-	1g	-	1g
Chuchu – 20g lanche e 30g almoço	-	-	-	-
Couve- 20g	20g	-	20g	-
Mandioca- 30g lanche e 30g almoço	-	-	-	-
Milho- 30g almoço	-	-	-	-
Pepino- 25g	-	-	-	-
Repolho – 20g lanche e sopa e 30g almoço	30g	50g	80g	50g
Tomate – 30g salada, 50g vinagrete, 20g recheio sanduíche,15g molho e estrogonofe	115g	80g	115g	80g
Salsinha- 1g	-	1g	-	1g
Vagem- 20g no arroz à grega	-	-	-	-
Ovos	1 unid	1 unid	1 unid	1 unid

FRUTAS	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Abacaxi – 150g sobremesa, 40g salada de frutas e 10g na salada salgada	-	40g	-	40g
Acerola- 50g refresco natural	50g	-	50g	-
Banana – 100g sobremesa, 50g sourbet e 40g leite enriquecido, salada de fruta e. 20g.creme e farofa	100g	140g	100g	140g
Caju- 50g refresco natural	-	50g	-	50g
Laranja – 1 un (200g) sobremesa, suco e salada de fruta	200g	600g	200g	600g
Limão	-	-	-	-
Maçã – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido e 10 g na salada salgada	-	10g	-	10g
Mamão – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido	-	40g	-	40g
Maracujá – 50g refresco natural	-	-	-	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – ABRIL 2023

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

	03 a 07/04	10 a 14/04	17 a 21/04	24 a 28/04
logurte – 200ml	200g	-	200g	-
Manteiga de leite - 5g	10g	10g	40g	20g
Polpa de frutas – 60g	60g	60g	60g	60g
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g recheio de pão e quibe	-	-	-	-

PANIFICADOS	PANIFICADOS
03/04	Pão mandi 1 unid 50g
04/04	Pão de milho 1 unid 50g
04/04	Pão de queijo 50g
05/04	Pão francês 1 unid 50g
05/04	Pão de milho 1 unid 50g
10/04	Pão francês 1 unid 50g
11/04	Pão mandi 1 unid 50g
11/04	Pão francês 1 unid 50g
12/04	Pão de milho 1 unid 50g
13/04	Pão mandi 1 unid 50g
14/04	Rosca 1 unid 50g
17/04	Pão mandi 1 unid 50g
18/04	Pão de milho 1 unid 50g
18/04	Pão de queijo 50g
19/04	Pão francês 1 unid 50g
19/04	Pão de milho 1 unid 50g
20/04	Pão de milho 1 unid 50g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – ABRIL 2023

24/04	Pão francês 1 unid 50g
25/04	Pão mandi 1 unid 50g
25/04	Pão francês 1 unid 50g
26/04	Pão de milho 1 unid 50g
27/04	Pão mandi 1 unid 50g
28/04	Rosca 1 unid 50g