



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – MAIO 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	1049,23	42,27	161,01	26,23	12,83	323,80	5,39	4,92	152,01	990,93	247,42	175,39
Média mensal – 6-10 anos	1222,92	50,27	188,91	29,58	13,60	353,78	5,98	5,87	168,43	1347,51	255,19	177,13
Média mensal – 11-15 anos	1402,09	57,16	217,61	33,67	15,97	384,58	7,14	6,75	200,96	1363,24	261,22	199,14

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Matutino – 4 a 5 anos	16,11	61,38	22,50
Matutino - 6 a 10 anos	16,44	61,79	21,77
Matutino – 11 a 15 anos	16,31	62,08	21,61

**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 – MAIO 2023**

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
<b>01 a 05/05</b>	<b>Lanche da Manhã</b> 8:30		-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Pão francês com manteiga de leite	-Leite com café -Pão de milho com manteiga de leite	-Refresco natural de caju (fruta ou polpa) -Pão francês com queijo mussarela	-Leite com cacau em pó (100%) -Rosca	-
	<b>Almoço</b> 11:30	<b>FERIADO</b>	-Vinagrete -Arroz Maria Izabel -Abóbora kabutiá ao molho -Feijão	-Salada de tomate e repolho -Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão -Farofa de cenoura ralada -Arroz -Feijão cozido com beterraba -Mexerica	-Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas e salsinha -Galinhada (peito) -Batatas coradas -Feijão -Banana	-Salada de repolho e abacaxi -Almôndegas ao molho de tomate -Purê de batatas -Arroz -Feijão	-
	<b>Lanche da Tarde</b> 15:00		-Laranjada ou laranja -Pão pizza (pão francês com tomate, mussarela e oregano)	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Pão francês com carne moída ao molho de tomate	-Macarrão com carne moída ao molho de tomate	-Sopa de verduras (macarrão, carne, batata, abóbora, repolho, feijão e açafrão)	-
<b>08 a 13/05</b>	<b>Lanche da Manhã</b> 8:30	-Leite com cacau em pó (100%) -Pão francês com manteiga de leite	-Leite com café -Biscoito de queijo	-Leite caramelado -Pão de milho com manteiga de leite	-Refresco natural de caju (fruta ou polpa) -Pão francês com queijo mussarela e tomate	-Leite com cacau em pó (100%) -Pão francês com manteiga de leite	-Leite com cacau em pó (100%) -Rosca
	<b>Almoço</b> 11:30	-Salada de beterraba em cubos e cheiro verde -Carne picadinha com mandioca -Arroz -Feijão	-Salada de alface e tomate -Baião de três (arroz, carne e feijão) -Abobrinha -Maçã	-Salada de repolho e abacaxi -Frango (coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho -Arroz branco -Feijão cozido com beterraba	-Vinagrete -Farofa de carne suína picadinha -Abóbora kabutiá ao molho -Arroz -Feijão	-Salada de couve em tirinhas finas e laranja -Galinhada (coxa e sobrecoxa) -Abobrinha refogada -Feijão	-Vinagrete -Arroz Maria Izabel -Abóbora kabutiá ao molho -Feijão
	<b>Lanche da Tarde</b> 15:00	-Arroz Maria Izabel	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Sanduíche saudável (pão francês, queijo mussarela, alface e tomate)	-Salada de frutas (laranja, abacaxi, banana e mamão)	-Galinhada (peito)	-Iogurte -Torradas -Banana	-Macarrão com carne moída ao molho de tomate



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – MAIO 2023**

15 a 19/05	<b>Lanche da Manhã</b> 8:30	-Leite com cacau em pó (100%) - Pão mandi com manteiga de leite	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com manteiga de leite	-Leite com café -Pão de milho com manteiga de leite	-Refresco natural de caju (fruta ou polpa) -Pão francês com queijo mussarela	-Leite com cacau em pó (100%) -Rosca	-
	<b>Almoço</b> 11:30	- Salada de alface e tomate - Quibebe de carne suína com mandioca - Arroz -Feijão	- Vinagrete - Arroz Maria Izabel - Abóbora kabutiá ao molho -Feijão	-Salada de tomate e repolho -Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão - Farofa de cenoura ralada - Arroz -Feijão cozido com beterraba - Mexerica	-Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas e salsinha -Galinhada (peito) -Batatas coradas -Feijão -Banana	- Salada de repolho e abacaxi - Almôndegas ao molho de tomate - Purê de batatas - Arroz - Feijão	-
	<b>Lanche da Tarde</b> 15:00	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Pão francês com carne moída ao molho de tomate	-Laranjada ou laranja -Pão pizza (pão francês com tomate, mussarela e oregano)	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Sanduíche saudável (pão francês, queijo mussarela, alface e tomate)	-Macarrão com frango (peito) desfiado ao molho	-Sopa de verduras (macarrão, carne, batata, abóbora, repolho, feijão e açafrão)	-
22 a 26/05	<b>Lanche da Manhã</b> 8:30	- Leite com cacau em pó (100%) - Pão francês com manteiga de leite	-Leite com café -Biscoito de queijo		- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Pão francês com queijo mussarela e tomate	- Leite caramelado -Pão de milho com manteiga de leite	-
	<b>Almoço</b> 11:30	-Salada de beterraba em cubos e cheiro verde -Carne picadinha com mandioca -Arroz -Feijão	-Salada de alface e tomate - Baião de três (arroz, carne e feijão) - Abobrinha - Maçã	<b>FERIADO</b>	- Vinagrete - Farofa de carne suína picadinha - Abóbora kabutiá ao molho -Arroz -Feijão	-Salada de repolho e abacaxi -Frango (coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho -Arroz branco -Feijão cozido com beterraba	-
	<b>Lanche da Tarde</b> 15:00	-Macarrão com carne moída ao molho de tomate	- Iogurte -Torradas -Banana		-Salada de frutas (laranja, abacaxi, banana e mamão)	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Sanduíche saudável (pão francês, queijo mussarela, alface e tomate)	-



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – MAIO 2023**

<b>29/05 a 02/06</b>	<b>Lanche da Manhã</b> 8:30	-Leite com cacau em pó (100%) - Pão mandi com manteiga de leite	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com manteiga de leite		-Refresco natural de caju (fruta ou polpa) -Pão francês com queijo mussarela	-Leite com cacau em pó (100%) -Rosca	-
	<b>Almoço</b> 11:30	-Salada de alface e tomate - Quibebe de carne suína com mandioca - Arroz -Feijão	- Vinagrete - Arroz Maria Izabel - Abóbora kabutiá ao molho -Feijão	<b>PLANEJAMENTO PEDAGÓGICO</b>	-Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas e salsinha -Galinhada (peito) -Batatas coradas -Feijão -Banana	- Salada de repolho e abacaxi - Almôndegas ao molho de tomate - Purê de batatas - Arroz - Feijão	-
	<b>Lanche da Tarde</b> 15:00	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Pão francês com carne moída ao molho de tomate	-Laranjada ou laranja -Pão pizza (pão francês com tomate, mussarela e oregano)		-Macarrão com frango (peito) desfiado ao molho	-Sopa de verduras (macarrão, carne, batata, abóbora, repolho, feijão e açafrão)	-

ALIMENTO	QUANTIDADE	GRAMAS	TOTAL
<b>Açafrão</b>	9	0,3g	2,7g
<b>Açúcar</b>	13x5g + 2x20g+ 17x15g	20g (arroz doce, canjica e leite caramelado) 15 g (refresco, suco e curau) e 5g (café e cacau) e 2,5 (fruta caramelada)	360g
<b>Arroz</b>	21x60g+2x50g+2x30g	60 g (almoço), 50g (lanche) e 30g (arroz doce e baião)	1.420g
<b>Biscoito de polvilho (Peta)</b>	-	50g	-



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – MAIO 2023**

<b>Cacau em pó</b>	9	5g	45g
<b>Café</b>	4	3g	12g
<b>Extrato de tomate</b>	11	10g	110g
<b>Farinha de mandioca</b>	4x15g	15g Farofa e 5g Tutu	60g
<b>Farinha de trigo</b>	-	Estrogonofe 5g	-
<b>Feijão</b>	21x25g+ 2x15g+ 3x10g	25g, 15g (baião) e 10g (sopa)	585g
<b>Fermento em pó</b>	-	-	-
<b>Leite</b>	-	180ml (leite fluido e mingau) 100ml (molho branco), 50ml (estrogonofe)	-
<b>Leite em pó</b>	15x25g	25g, 5g (estrogonofe e molho branco)	375g
<b>Macarrão Padre Nosso</b>	3	15g sopa	45g
<b>Macarrão Parafuso</b>	4	40g macarronada	160g
<b>Milho para pipoca</b>	-	20g	-
<b>Óleo</b>	37 x4,5mL	4,5mL	166,5ml
<b>Sal</b>	37	1g	37g

<b>VERDURAS</b>	<b>1ª semana</b>	<b>2ª semana</b>	<b>3ª Semana</b>	<b>4ª Semana</b>	<b>5ª Semana</b>
<b>Abobora</b> –30g almoço e lanche	60g	60g	60g	30g	60g
<b>Abobrinha</b> – 20g lanche, farofa e 30g almoço	-	60g	-	30g	-
<b>Alface</b> - 20g salada e 15g sanduíche	-	35g	35g	35g	20g
<b>Alho</b> – 1g	7g	9g	8g	5g	6g



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – MAIO 2023**

<b>Batata</b> – 20g lanche e sopa, 30g almoço e 70g purê e escondidinho	120g	30g	120g	30g	120g
<b>Beterraba</b> - 20g lanche e 30g almoço	30g	60g	30g	60g	-
<b>Cebola</b> – 5g	35g	45g	40g	25g	30g
<b>Cenoura</b> - 15g recheio de pão e farofa, 20g lanche, sopa e à grega e 30g almoço	45g	-	45g	-	30g
<b>Cheiro verde</b> - 1g	-	1g	-	1g	-
<b>Chuchu</b> – 20g lanche e 30g almoço	-	-	-	-	-
<b>Couve</b> - 20g	20g	20g	20g	-	20g
<b>Mandioca</b> -30g lanche e 30g almoço	-	30g	30g	30g	30g
<b>Milho</b> - 30g almoço	-	-	-	-	-
<b>Pepino</b> - 25g	-	-	-	-	-
<b>Repolho</b> – 20g lanche e sopa e 30g almoço	80g	30g	80g	30g	50g
<b>Tomate</b> – 50g (vinagrete), 30g salada, 20g recheio sanduíche,15g molho e estrogonofe	130g	185g	140g	135g	130g
<b>Salsinha</b> - 1g	1g	-	1g	-	1g
<b>Vagem</b> - 20g no arroz à grega	-	-	-	-	-
<b>Ovos</b>	-	-	-	-	-

<b>FRUTAS</b>	<b>1ª Semana</b>	<b>2ª Semana</b>	<b>3ª Semana</b>	<b>4ª Semana</b>	<b>5ª Semana</b>
<b>Abacaxi</b> – 150g sobremesa, 40g salada de	10g	50g	10g	50g	10g



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – MAIO 2023**

frutas e 10g na salada salgada					
<b>Acerola</b> - 50g refresco natural	100g	50g	100g	50g	50g
<b>Banana</b> – 100g sobremesa, 50g sourbet e 40g leite enriquecido, salada de fruta e 20g.creme e farofa	100g	140g	100g	140g	100g
<b>Caju</b> - 50g refresco natural	50g	50g	100g	50g	100g
<b>Laranja</b> – 1 un (200g) sobremesa, suco e salada de fruta, 10g salada salgada	200g	210g	200g	200g	200g
<b>Limão</b>	-	-	-	-	-
<b>Maçã</b> – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido e 10 g na salada salgada	-	100g	-	100g	-
<b>Mamão</b> – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido	-	40g	-	40g	-
<b>Maracujá</b> – 50g refresco natural	-	-	-	-	-
<b>Mexerica</b> – 150g sobremesa	150g	-	150g	-	-

<b>Carnes</b>	<b>1ª Semana</b>	<b>2ª Semana</b>	<b>3ª Semana</b>	<b>4ª Semana</b>	<b>5ª Semana</b>
<b>Bovina</b> – 80g prato almoço e 40g lanche	280g	320g	240g	200g	240g
<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	80g	40g	120g	-	120g
<b>Suína</b> - 80g almoço e 40g lanche	-	80g	80g	80g	80g



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – MAIO 2023**

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

<b>DATA</b>	<b>PANIFICADOS</b>
02/05	Pão francês 1 unid 50g
02/05	Pão francês 1 unid 50g
03/05	Pão de milho 1 unid 50g
03/05	Pão francês 1 unid 50g
04/05	Pão francês 1 unid 50g
05/05	Rosca 1 unid 50g
08/05	Pão francês 1 unid 50g
09/05	Biscoito de queijo 50g
09/05	Pão francês 1 unid 50g
10/05	Pão de milho 1 unid 50g
11/05	Pão francês 1 unid 50g
12/05	Pão francês 1 unid 50g
12/05	Torrada de Pão francês 1 unid 50g
13/05	Rosca 1 unid 50g





**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – MAIO 2023**

15/05	Pão mandi 1 unid 50g
15/05	Pão francês 1 unid 50g
16/05	Pão francês 1 unid 50g
16/05	Pão francês 1 unid 50g
17/05	Pão de milho 1 unid 50g
17/05	Pão francês 1 unid 50g
18/05	Pão francês 1 unid 50g
19/05	Rosca 1 unid 50g
22/05	Pão francês 1 unid 50g
23/05	Biscoito de queijo 50g
23/05	Torrada de Pão francês 1 unid 50g
25/05	Pão francês 1 unid 50g
26/05	Pão de milho 1 unid 50g
26/05	Pão francês 1 unid 50g
29/05	Pão mandi 1 unid 50g
29/05	Pão francês 1 unid 50g
30/05	Pão francês 1 unid 50g
30/05	Pão francês 1 unid 50g
01/06	Pão francês 1 unid 50g
02/06	Rosca 1 unid 50g