



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – AGOSTO 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	1062,61	42,82	159,46	28,17	13,64	348,40	5,35	4,86	152,14	963,47	327,16	136,42
Média mensal – 6-10 anos	1225,60	50,90	184,24	31,67	14,55	387,70	5,91	5,75	167,29	1345,77	355,37	141,52
Média mensal – 11-15 anos	1389,29	57,48	209,20	35,84	16,89	423,51	7,02	6,57	196,77	1363,00	357,90	147,77

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Matutino – 4 a 5 anos	16,12	60,03	23,86
Matutino - 6 a 10 anos	16,61	60,13	23,26
Matutino – 11 a 15 anos	16,55	60,23	23,22

**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 – AGOSTO 2023**

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
<b>02 a 04/08</b>	<b>Lanche da Manhã</b> 8:30				-Leite com café -Rosca simples	- Leite com cacau em pó (100%) - Pão francês com manteiga de leite	-
	<b>Almoço</b> 11:30			<b>PLANEJAMENTO PEDAGÓGICO</b>	-Salada de tomate e repolho -Galinhada (peito de frango) -Cenoura ao molho -Feijão	- Feijão cozido com carne - Couve refogada - Farofa de banana - Arroz - Laranja em rodela	-
	<b>Lanche da Tarde</b> 15:00				-Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) -Pão francês com molho de carne	- Arroz Maria Izabel	-
<b>07 a 11/08</b>	<b>Lanche da Manhã</b> 8:30	-Leite com café -Pão francês com manteiga de leite	-Leite com cacau em pó (100%) -Pão de queijo	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Pão francês com queijo mussarela derretido	-Leite com café -Pão francês com manteiga de leite	-Leite com cacau em pó (100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-
	<b>Almoço</b> 11:30	-Salada de alface e tomate -Carne moída com cenoura -Arroz -Feijão	-Salada de repolho e tomate -Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão -Farofa de cenoura ralada, cebola e uva passa (opcional) -Arroz -Feijão - Banana	-Salada de beterraba cozida e cheiro verde -Picadinho de frango (peito) com batata -Arroz -Feijão	-Vinagrete -Arroz Maria Izabel -Abobrinha refogada -Feijão -Mexerica	-Salada de repolho e abacaxi -Carne suína picadinha com tomate e cebola -Batatas coradas -Arroz -Feijão -Mamão em cubos	-
	<b>Lanche da Tarde</b> 15:00	-Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) -Pão francês com molho de carne	-Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) -Sanduíche de frango (pão francês, peito de frango desfiado, cenoura ralada, cheiro verde e azeite)	-Salada de frutas (laranja, abacaxi, banana e mamão)	-Laranja ou laranjada -Farofa de carne picadinha e cenoura ralada	-Macarrão a bolonhesa (molho de carne moída e queijo mussarela)	-



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – AGOSTO 2023**

<b>14 a 18/08</b>	<b>Lanche da Manhã</b> 8:30	- Leite com cacau em pó (100%) - Biscoito de queijo	-Leite com café -Pão mandi com manteiga de leite	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Pão francês com queijo mussarela derretido	-Leite com café -Pão francês com manteiga de leite	- Leite com cacau em pó (100%) -Bolo simples	-
	<b>Almoço</b> 11:30	-Salada de beterraba e cheiro verde - Carne moída com batata em cubos - Arroz -Feijão	- Vinagrete - Arroz Maria Izabel (carne suína) - Abóbora ao molho - Feijão -Mexerica	- Salada de repolho em tirinhas finas, cenoura ralada e maçã -Frango (coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho - Arroz branco - Feijão	- Salada de repolho e tomate -Galinhada (peito de frango) -Cenoura ao molho -Feijão	- Feijão cozido com carne - Couve refogada - Farofa de banana - Arroz - Laranja em rodelas	-
	<b>Lanche da Tarde</b> 15:00	- Macarrão a bolonhesa (molho de carne moída e queijo mussarela)	- Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Pão francês com molho de carne	- Iogurte - Pão de queijo - Banana	-Salada de frutas (laranja, abacaxi, banana e mamão)	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, abóbora, repolho, feijão e açafrão) - Pão francês em pedaços	-
<b>21 a 25/08</b>	<b>Lanche da Manhã</b> 8:30	-Leite com café -Pão francês com manteiga de leite	-Leite com cacau em pó (100%) -Pão de queijo	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Pão francês com queijo mussarela derretido	-Leite com café -Pão francês com manteiga de leite	-Leite com cacau em pó (100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-
	<b>Almoço</b> 11:30	-Salada de alface e tomate -Carne moída com cenoura -Arroz -Feijão	-Salada de repolho e tomate -Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão -Farofa de cenoura ralada, cebola e uva passa (opcional) -Arroz -Feijão -Banana	-Salada de beterraba cozida e cheiro verde -Picadinho de frango (peito) com batata -Arroz -Feijão	-Vinagrete -Arroz Maria Izabel -Abobrinha refogada -Feijão -Mexerica	-Salada de repolho e abacaxi -Carne suína picadinha com tomate e cebola -Batatas coradas -Arroz -Feijão -Mamão em cubos	-
	<b>Lanche da Tarde</b> 15:00	-Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) -Pão francês com molho de carne	-Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) -Sanduíche de frango (pão francês, peito de frango desfiado, cenoura ralada, cheiro verde e azeite)	-Salada de frutas (laranja, abacaxi, banana e mamão)	-Laranja ou laranjada -Farofa de carne picadinha e cenoura ralada	-Macarrão a bolonhesa (molho de carne moída e queijo mussarela)	-



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – AGOSTO 2023**

<b>28/08 a 01/09</b>	<b>Lanche da Manhã 8:30</b>	- Leite com cacau em pó (100%) - Biscoito de queijo	-Leite com café -Pão mandi com manteiga de leite	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Pão francês com queijo mussarela derretido	-Leite com café -Pão francês com manteiga de leite	- Leite com cacau em pó (100%) -Bolo simples	-
	<b>Almoço 11:30</b>	-Salada de beterraba e cheiro verde - Carne moída com batata em cubos - Arroz -Feijão	- Vinagrete - Arroz Maria Izabel - Abóbora ao molho - Feijão -Mexerica	- Salada de repolho em tirinhas finas, cenoura ralada e maçã -Frango (coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho - Arroz branco - Feijão	- Salada de repolho e tomate -Galinhada (peito de frango) -Cenoura ao molho -Feijão	- Feijão cozido com carne - Couve refogada - Farofa de banana - Arroz - Laranja em rodela	-
	<b>Lanche da Tarde 15:00</b>	- Macarrão a bolonhesa (molho de carne moída e queijo mussarela)	- Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Pão francês com molho de carne	- Iogurte - Pão de queijo - Banana	-Salada de frutas (laranja, abacaxi, banana e mamão)	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, abóbora, repolho, feijão e açafrão) - Pão francês em pedaços	-



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – AGOSTO 2023**

ALIMENTO	QUANTIDADE	GRAMAS	TOTAL
Açafrão	9	0,3g	2,7g
Açúcar	9x4g+9x5g+13x15g	20g (leite caramelado) 15g (refresco e suco), 5g (café) e 4g (cacau)	276g
Arroz	22x80g+1x60g	80g (almoço), 60g (lanche) e 40g (baião)	1.820g
Cacau em pó	9x4g	4g	36g
Café	9x3g	3g	27g
Extrato de tomate	9x10g	10g	90g
Farinha de mandioca	5x15g	15g (Farofa) e 5g (Tutu)	75g
Feijão	22x25g+ 2x15g	25g (almoço), 15g (baião e sopa)	580g
Leite	18x180ml	180ml (leite fluido e mingau) 100ml (molho branco), 50ml (estrogonofe)	3.240ml
Leite em pó	18x25g	25g, 5g (estrogonofe e molho branco)	450g
Macarrão Padre Nosso	2x20g	20g sopa	40g
Macarrão Parafuso	4x40g	40g macarronada	160g
Óleo	38x4,5ml	4,5mL	171ml
Sal	38x1g	1g	48g

VERDURAS	1ª semana 02 a 04/08	2ª semana 07 a 11/08	3ª Semana 14 a 18/08	4ª Semana 21 a 25/08	5ª Semana 28/08 a 01/09
Abobora –30g almoço e lanche	-	-	60g	-	60g
Abobrinha – 20g lanche, farofa e 30g almoço	-	30g	-	30g	-
Alface- 20g salada e 15g sanduiche	-	20g	-	20g	-
Alho – 1g	4g	9g	8g	9g	8g



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – AGOSTO 2023**

<b>Batata</b> – 20g lanche e sopa, 30g almoço e 70g purê e escondidinho	-	60g	80g	60g	80g
<b>Beterraba</b> - 20g lanche e 30g almoço	-	30g	30g	30g	30g
<b>Cebola</b> – 5g	20g	45g	40g	45g	40g
<b>Cenoura</b> - 15g recheio de pão, 20g lanche, sopa e à grega e 30g almoço	30g	85g	60g	85g	60g
<b>Cheiro verde</b> - 1g	-	2g	1g	2g	1g
<b>Couve</b> - 20g	20g	-	20g	-	20g
<b>Repolho</b> – 20g lanche e sopa e 30g almoço	30g	60g	80g	60g	80g
<b>Tomate</b> – 50g vinagrete, 30g salada, 20g recheio sanduíche, 15g molho e estrogonofe	30g	125g	60g	125g	60g

<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, 100g refresco, 70g salada de frutas e 10g na salada salgada	-	180g	70g	180g	70g
<b>Acerola</b> - 50g refresco natural	-	50g	50g	50g	50g
<b>Banana</b> – 100g sobremesa, 70g salada de frutas, 50g sourbet e 40g leite enriquecido, 20g creme e farofa	20g	170g	190g	170g	190g
<b>Caju</b> - 50g refresco natural	-	-	-	-	-
<b>Laranja</b> – 1 un (200g) sobremesa, suco e (100g) salada de fruta	200g	300g	300g	300g	300g
<b>Limão</b>	-	-	-	-	-
<b>Maçã</b> – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido e 10 g na salada salgada	-	-	10g	-	10g
<b>Mamão</b> – 100g sobremesa e 70g salada de	-	170g	70g	170g	70g



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – AGOSTO 2023**

fruta e leite enriquecido					
<b>Maracujá</b> – 50g refresco natural	50g	50g	50g	50g	50g
<b>Melão</b> - 150g sobremesa		-	-	-	-
<b>Mexerica</b> - 150g sobremesa	-	150g	150g	150g	150g

<b>Carnes</b>	<b>1ª semana 02 a 04/08</b>	<b>2ª semana 07 a 11/08</b>	<b>3ª Semana 14 a 18/08</b>	<b>4ª Semana 21 a 25/08</b>	<b>5ª Semana 28/08 a 01/09</b>
<b>Bovina</b> – 80g prato almoço e 40g lanche	160g	280g	280g	280g	280g
<b>Filé de pescado</b> - 80g almoço e 40g lanche	-	-	-	-	-
<b>Frango (coxa/sobrecoxa)</b> - 120g almoço e 60g lanche	-	120g	120g	120g	120g
<b>Frango peito</b> - 80g almoço, 40g sopa e lanche	80g	120g	80g	120g	80g
<b>Suína</b> - 80g almoço e 40g lanche	-	80g	80g	80g	80g

<b>Lácteos e Polpa de frutas</b>	<b>1ª semana 02 a 04/08</b>	<b>2ª semana 07 a 11/08</b>	<b>3ª Semana 14 a 18/08</b>	<b>4ª Semana 21 a 25/08</b>	<b>5ª Semana 28/08 a 01/09</b>
<b>Iogurte</b> – 200g	-	-	200g	-	200g
<b>Manteiga de leite</b> - 5g	5g	15g	10g	15g	10g
<b>Polpa de frutas</b> – 60g	60g	180g	120g	180g	120g
<b>Queijo Mussarela</b> – 5g (prato salgado gratinado) e 20g (recheio de pão e quibe)	-	40g	40g	40g	40g



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – AGOSTO 2023**

<b>PANIFICADOS</b>	
03/08	Rosca 1 unid 50g
03/08	Pão francês 1 unid 50g
04/08	Pão francês 1 unid 50g
07/08	Pão francês 2 unid 50g
08/08	Pão de queijo 50g
09/08	Pão francês 1 unid 50g
10/08	Pão francês 2 unid 50g
11/08	Pão de milho 1 unid 50g
14/08	Biscoito de queijo 50g
15/08	Pão mandi 1 unid 50g
15/08	Pão francês 1 unid 50g
16/08	Pão francês 1 unid 50g
16/08	Pão de queijo 50g
17/08	Pão francês 1 unid 50g
18/08	Bolo simples - 50g
18/08	Pão francês ½ unid 25g (sopa)
21/08	Pão francês 2 unid 50g
22/08	Pão de queijo 50g
23/08	Pão francês 1 unid 50g
24/08	Pão francês 2 unid 50g





**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – AGOSTO 2023**

25/08	Pão de milho 1 unid 50g
28/08	Biscoito de queijo 50g
29/08	Pão mandi 1 unid 50g
29/08	Pão francês 1 unid 50g
30/08	Pão francês 1 unid 50g
30/08	Pão de queijo 50g
31/08	Pão francês 1 unid 50g
01/09	Bolo simples - 50g
01/09	Pão francês 1 unid 50g