



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – OUTUBRO 2023**

	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	1044,05	42,04	159,45	26,45	12,65	292,67	5,17	4,56	142,40	957,00	330,89	164,30
Média mensal – 6-10 anos	1222,78	50,22	187,15	30,37	13,43	334,97	5,69	5,38	158,12	1364,40	345,03	166,23
Média mensal – 11-15 anos	1405,52	57,22	215,56	34,93	15,66	372,81	6,80	6,27	188,99	1383,41	352,34	185,09

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Matutino – 4 a 5 anos	16,11	61,09	22,80
Matutino - 6 a 10 anos	16,43	61,22	22,35
Matutino – 11 a 15 anos	16,29	61,35	22,37

**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 – OUTUBRO 2023**

<b>DIAS</b>		<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>	<b>SÁBADO</b>
<b>02 a 06/10</b>	<b>Lanche da Manhã</b> 8:30	-Leite com café -Pão francês com manteiga de leite	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês quente com manteiga de leite	- Leite com cacau em pó (100%) - Pão francês com manteiga de leite	-Leite com café - Pão mandi	-Leite caramelado - Pão francês quente com manteiga de leite	-
	<b>Almoço</b> 11:30	-Vinagrete -Arroz Maria Izabel (carne suína ou carne bovina) -Abóbora kabutiá ao molho -Feijão de molho	-Salada de beterraba e cheiro verde - Carne suína moída ao molho de tomate -Purê de batata -Arroz -Feijão	-Salada de alface e tomate -Quibebe de mandioca com carne -Arroz -Feijão -Banana (abacaxi, laranja, mamão, manga ou mexerica)	- Salada de repolho e abacaxi -Escondidinho de batata e frango desfiado (peito ou coxa e sobrecoxa) -Arroz -Manga picada (abacaxi, banana, laranja, mamão ou mexerica)	-Salada de repolho e tomate -Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) ao molho de açafrão - Arroz -Feijão -Laranja (abacaxi, banana, mamão,manga ou mexerica)	-
	<b>Lanche da Tarde</b> 15:00	-Macarrão com molho de carne moída (carne bovina, suína ou frango desfiado)	-Soubet de banana -Bolo de cenoura	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Farofa de carne picadinha e cenoura ralada	-Laranja -Pão francês com carne moída e molho de tomate (carne bovina ou suína ou frango desfiado)	-Macarrão com molho de carne moída (carne bovina, suína ou frango desfiado)	-
<b>09 a 13/10</b>	<b>Lanche da Manhã</b> 8:30	-	-	-	-	-	-
	<b>Almoço</b> 11:30	<b>RECESSO DE PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO</b>	<b>RECESSO DE PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO</b>	<b>RECESSO DE PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO</b>	<b>RECESSO DE PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO</b>	<b>RECESSO DE PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO</b>	-
	<b>Lanche da Tarde</b> 15:00	-	-	-	-	-	-



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – OUTUBRO 2023**

16 a 20/10	Lanche da Manhã 8:30	-Leite com café -Pão francês com manteiga de leite	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês quente com manteiga de leite	- Leite com cacau em pó (100%) - Pão francês com manteiga de leite	-Leite com café - Pão mandi	-Leite caramelado - Pão francês quente com manteiga de leite	-
	Almoço 11:30	-Vinagrete -Arroz Maria Izabel (carne suína ou carne bovina) -Abóbora kabutiá ao molho de tomate -Feijão de molho	-Salada de beterraba e cheiro verde - Carne suína moída ao molho de tomate -Purê de batata -Arroz -Feijão	-Salada de alface e tomate -Quibebe de mandioca com carne -Arroz -Feijão -Banana (abacaxi, laranja, mamão, manga ou mexerica)	- Salada de repolho e abacaxi -Escondidinho de batata e frango desfiado (peito ou coxa e sobrecoxa) -Arroz -Manga picada (abacaxi, banana, laranja, mamão ou mexerica)	-Salada de repolho e tomate -Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) ao molho de açafrão - Arroz -Laranja (abacaxi, banana, mamão, manga ou mexerica)	-
	Lanche da Tarde 15:00	-Macarrão com molho de carne moída (carne bovina, suína ou frango desfiado)	-Soubet de banana -Bolo de cenoura	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Farofa de carne picadinha e cenoura ralada	-Laranja -Pão francês com carne moída e molho de tomate (carne bovina ou suína ou frango desfiado)	-Macarrão com molho de carne moída (carne bovina, suína ou frango desfiado)	-
23 a 27/10	Lanche da Manhã 8:30	-Leite com café -Pão de milho com manteiga de leite	-	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Pão francês quente com manteiga de leite	-Leite com café -Bolo simples	-Leite com cacau em pó (100%) -Pão francês com manteiga de leite	-
	Almoço 11:30	-Salada de beterraba e cheiro verde -Carne de panela com repolho e cenoura -Arroz -Feijão	<b>FERIADO</b>	-Salada de couve em tirinhas e laranja picadinha -Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) com batatas ao molho de açafrão -Arroz -Feijão -Feijão	-Salada de alface e cheiro verde - Picadinho de carne suína com batata e cenoura -Arroz -Feijão -Banana (abacaxi, laranja, mamão, manga ou mexerica)	-Vinagrete -Galinhada (peito de frango) - Abóbora kabutiá ao molho - Feijão -Mexerica (abacaxi, banana, laranja, mamão ou manga)	-
	Lanche da Tarde 15:00	-Macarrão com molho de carne moída (carne bovina, suína ou frango desfiado)	-	-Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína)	-Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) -Farofa de carne picadinha e cenoura ralada	-Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) -Sanduíche de frango (pão francês, peito de frango desfiado, cenoura ralada, cheiro verde e azeite)	-



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – OUTUBRO 2023**

<b>30/10 a 03/11</b>	<b>Lanche da Manhã 8:30</b>	-Leite com café -Pão francês com manteiga de leite	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês quente com manteiga de leite	- Leite com cacau em pó (100%) - Pão francês com manteiga de leite			-
	<b>Almoço 11:30</b>	-Vinagrete -Arroz Maria Izabel (carne suína ou carne bovina) -Abóbora kabutiá ao molho -Feijão de molho	-Salada de beterraba e cheiro verde - Carne suína moída ao molho de tomate -Purê de batata -Arroz -Feijão	-Salada de alface e tomate -Quibebe de mandioca com carne -Arroz -Feijão -Banana (abacaxi, laranja, mamão, manga ou mexerica)	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>	-
	<b>Lanche da Tarde 15:00</b>	-Macarrão com molho de carne moída (carne bovina, suína ou frango desfiado)	-Soubet de banana -Bolo de cenoura	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Farofa de carne picadinha e cenoura ralada			-



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – OUTUBRO 2023**

<b>ALIMENTO</b>	<b>QUANTIDADE</b>	<b>GRAMAS</b>	<b>TOTAL</b>
<b>Açafrão</b>	3	0,3g	0,9g
<b>Açúcar</b>	11x5g+7x15g+2x20	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)	200g
<b>Arroz</b>	17x80g+1x50g	80g (almoço), 50g (lanche)	1410g
<b>Cacau em pó</b>	4x5g	5g	20g
<b>Café</b>	7x3g	3g	21g
<b>Extrato de tomate</b>	11x10g	10g	110g
<b>Farinha de mandioca</b>	4x15g	15g Farofa e 5g Tutu	60g
<b>Feijão</b>	13x25g	25g, 15g (baião no lanche da tarde) e 10g (sopa)	325g
<b>Leite</b>	-	180ml (leite fluido e mingau) 100ml (molho branco), 50ml (estrogonofe), 14ml (bolo de milho)	-
<b>Leite em pó</b>	15x25g	25g, 5g (estrogonofe e molho branco)	375g
<b>Macarrão Parafuso</b>	6x40g	40g macarronada	240g
<b>Óleo</b>	31x4,5ml	4,5mL	139,5ml
<b>Sal</b>	31x1g	1g	31g



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – OUTUBRO 2023**

<b>VERDURAS</b>	<b>02 a 06/10</b>	<b>09 a 13/10</b>	<b>16 a 20/10</b>	<b>23 a 27/10</b>	<b>30/10 a 03/11</b>
<b>Abobora</b> –30g almoço e lanche	30g	-	30g	30g	30g
<b>Abobrinha</b> – 20g lanche, farofa e 30g almoço	-	-	-	-	-
<b>Alface</b> - 20g salada e 15g sanduíche	20g	20g	20g	20g	20g
<b>Alho</b> – 1g	9g	-	9g	8g	5g
<b>Batata</b> – 20g lanche e sopa, 30g almoço e 70g purê e escondidinho	140g	-	140g	60g	70g
<b>Beterraba</b> - 20g lanche e 30g almoço	30g	-	30g	30g	30g
<b>Cebola</b> – 5g	45g	-	45g	40g	25g
<b>Cenoura</b> - 15g recheio de pão, 20g lanche, sopa, farofa e à grega e 30g almoço	20g	-	20g	95g	20g
<b>Cheiro verde</b> - 1g	1g	-	1g	3g	1g
<b>Chuchu</b> – 20g lanche e 30g almoço	-	-	-	-	-
<b>Couve</b> - 20g	-	-	-	20g	-
<b>Mandioca</b> -30g lanche e 30g almoço	30g	-	30g	-	30g
<b>Milho</b> - 40g almoço e 8,5g (bolo de milho)	-	-	-	-	-
<b>Pepino</b> - 25g	-	-	-	-	-
<b>Quiabo</b> - 25g	-	-	-	-	-
<b>Repolho</b> – 20g lanche e sopa e 30g almoço	30g	-	60g	-	-
<b>Tomate</b> – 50g vinagrete, 30g salada, 20g recheio sanduíche,15g molho e estrogonofê	110g	-	110g	50g	80g



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – OUTUBRO 2023**

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

<b>FRUTAS</b>	<b>02 a 06/10</b>	<b>09 a 13/10</b>	<b>16 a 20/10</b>	<b>23 a 27/10</b>	<b>30/10 a 03/11</b>
<b>Abacaxi</b> – 150g sobremesa, 100g refresco, 70g salada de frutas e 10g na salada salgada	10g	-	10g	-	100g
<b>Acerola</b> - 50g refresco natural	100g	-	100g	50g	100g
<b>Banana</b> – 100g sobremesa, 70g salada de frutas, 50g sourbet e 40g leite enriquecido, 20g creme e farofa	150g	-	150g	100g	150g
<b>Caju</b> - 50g refresco natural	-	-	-	-	-
<b>Laranja</b> – 1 un (200g) sobremesa, suco e (100g) salada de fruta (10g) salada salgada	400g	-	400g	10g	-
<b>Limão</b>	-	-	-	-	-
<b>Maçã</b> – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido e 10 g na salada salgada	-	-	-	-	-
<b>Mamão</b> – 100g sobremesa e 70g salada de fruta e leite enriquecido	-	-	-	-	-
<b>Manga</b> - 10 g na salada salgada 100g sobremesa	-	100g	-	100g	-
<b>Maracujá</b> – 50g refresco natural	-	-	-	50g	-
<b>Melão</b> - 150g sobremesa	-	-	-	-	-



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – OUTUBRO 2023**

Mexerica- 150g sobremesa	-	-	-	150g	-
--------------------------	---	---	---	------	---

<b>Carnes</b>	<b>02 a 06/10</b>	<b>09 a 13/10</b>	<b>16 a 20/10</b>	<b>23 a 27/10</b>	<b>30/10 a 03/11</b>
<b>Bovina</b> – 80g prato almoço e 40g lanche	240g	-	240g	200g	160g
<b>Filé de pescado-</b> 80g almoço e 40g lanche	-	-	-	-	
<b>Frango (coxa/sobrecoxa)-</b> 120g almoço e 60g lanche	120g	-	120g	120g	-
<b>Frango peito-</b> 80g almoço, 40g sopa e lanche	80g	-	80g	120g	-
<b>Suína-</b> 80g almoço e 40g lanche	160g	-	160g	80g	160g

<b>Lácteos e Polpa de frutas</b>	<b>02 a 06/10</b>	<b>09 a 13/10</b>	<b>16 a 20/10</b>	<b>23 a 27/10</b>	<b>30/10 a 03/11</b>
<b>Iogurte</b> – 200g	-	-	-	-	-
<b>Manteiga de leite-</b> 5g	20g	-	20g	15g	15g
<b>Polpa de frutas</b> – 60g	120g	-	120g	180g	120g
<b>Queijo Mussarela</b> – 5g (prato salgado) e 20g recheio de pão e quibe	-	-	-	-	-





**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – OUTUBRO 2023**

<b>PANIFICADOS</b>	
02/10	Pão francês 1 unid 50g
03/10	Pão francês 1 unid 50g
03/10	Bolo - 50g
04/10	Pão francês 1 unid 50g
05/10	Pão mandi 1 unid 50g
05/10	Pão francês 1 unid 50g
06/10	Pão francês 1 unid 50g
16/10	Pão francês 1 unid 50g
17/10	Pão francês 1 unid 50g
17/10	Bolo - 50g
18/10	Pão francês 1 unid 50g
19/10	Pão mandi 1 unid 50g
19/10	Pão francês 1 unid 50g
20/10	Pão francês 1 unid 50g
23/10	Pão de milho 50g
25/10	Pão francês 1 unid 50g
26/10	Bolo - 50g
27/10	Pão francês 1 unid 50g
27/10	Pão francês 1 unid 50g
30/10	Pão francês 1 unid 50g
31/10	Pão francês 1 unid 50g
31/10	Bolo - 50g
01/11	Pão francês 1 unid 50g