



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

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
02 a 06/10	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 -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)	-
	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)	-
09 a 13/10	Lanche da Manhã 8:30	-	-	-	-	-	-
	Almoço 11:30	RECESSO DE PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO	RECESSO DE PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO	RECESSO DE PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO	RECESSO DE PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO	RECESSO DE PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO	-
	Lanche da Tarde 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	FERIADO	-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

30/10 a 03/11	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			-
	Almoço 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)	FERIADO	RECESSO	-
	Lanche da Tarde 15:00	-Macarrão com molho de carne moída (carne bovina, suína ou frango desfiado)	-Sourbet 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

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



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – OUTUBRO 2023

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

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



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – OUTUBRO 2023

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

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

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



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – OUTUBRO 2023

PANIFICADOS	
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