



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - NOVEMBRO 2023

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
	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	1043,11	42,51	163,05	24,54	12,31	280,30	5,33	4,69	146,89	928,34	348,94	164,38
Média mensal – 6-10 anos	1219,94	50,69	192,13	27,63	13,14	319,56	5,92	5,59	163,23	1307,47	368,59	167,24
Média mensal – 11-15 anos	1426,84	58,06	225,20	32,64	15,53	355,99	7,06	6,51	195,29	1359,47	373,89	189,47

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Matutino – 4 a 5 anos	16,30	62,52	21,17
Matutino - 6 a 10 anos	16,62	63,00	20,38
Matutino – 11 a 15 anos	16,28	63,13	20,59



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - NOVEMBRO 2023

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
06 a 10/11	Lanche da Manhã 8:30	-Leite com café -Pão mandi	-Leite caramelado -Pão francês quente com manteiga de leite	- Leite com café - Pão francês com manteiga de leite	-Leite caramelado -Pão mandi	-Leite com café -Pão de milho com manteiga de leite	-
	Almoço 11:30	- Salada de beterraba com cheiro verde - Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína) - Abóbora kabutiá ao molho - Feijão	- Salada de repolho e tomate - Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) ao molho de açafrão - Batatas coradas - Arroz -Feijão	- Salada de repolho e abacaxi -Escondidinho de batata e frango desfiado (peito ou coxa e sobrecoxa) -Arroz -Manga em fatias (abacaxi; banana; laranja; mamão ou melancia)	- Salada de alface e cheiro verde - Carne de panela (carne bovina ou suína) - Abóbora kabutiá ao molho - Arroz - Feijão -Laranja (abacaxi; banana; manga; mamão ou melancia)	- Vinagrete - Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) - Purê de batata - Feijão de caldo - Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; manga ou mamão)	-
	Lanche da Tarde 15:00	-Laranja ou laranjada - Pão francês com carne ao molho	-Macarrão com carne moída ao molho de tomate	- Sourbet de banana ou de manga - Bolo simples	- Arroz Maria Izabel	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, cenoura, repolho, feijão e açafrão) - Pão francês em fatias	-
13 a 17/11	Lanche da Manhã 8:30	-Leite caramelado -Pão francês quente com manteiga de leite	-Leite com café -Pão mandi		- Leite com café -Pão francês quente com manteiga de leite	-Leite caramelado -Pão de milho com manteiga de leite	-
	Almoço 11:30	-Salada de repolho em tirinhas finas, cenoura ralada e maçã -Picadinho de carne com batata - Arroz - Feijão	- Salada de alface e cheiro verde - Galinhada (peito de frango) - Cenoura ao molho - Tutu de feijão - Melancia em pedaços (abacaxi; banana; laranja; manga ou mamão)	FERIADO	-Salada de couve em tirinhas finas, tomate picadinho e cheiro verde -Frango (assado ou ao molho) com batatas (coxa e sobrecoxa) -Arroz -Feijão -Banana (abacaxi; laranja; manga; mamão ou melancia)	- Salada de repolho e tomate - Feijão cozido com carne - Couve refogada - Farofa de cenoura ralada ou de banana - Arroz -Laranja em rodela (abacaxi; banana; manga; mamão ou melancia)	-
	Lanche da Tarde 15:00	-Macarrão com frango desfiado ao molho de tomate (peito ou sobrecoxa)	-Laranja ou laranjada - Pão francês com carne ao molho		-Sourbet de banana ou de manga -Bolo simples	- Arroz Maria Izabel	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - NOVEMBRO 2023

20 a 24/11	Lanche da Manhã 8:30	-Leite com café -Pão mandi	-Leite caramelado -Pão francês quente com manteiga de leite	- Leite com café - Pão francês com manteiga de leite	-Leite caramelado -Pão mandi	-Leite com café -Pão de milho com manteiga de leite	-
	Almoço 11:30	- Salada de beterraba com cheiro verde - Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína) - Abóbora kabutiá ao molho - Feijão	- Salada de repolho e tomate - Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) ao molho de açafrão - Batatas coradas - Arroz -Feijão - Banana	- Salada de repolho e abacaxi -Escondidinho de batata e frango desfiado (peito ou coxa e sobrecoxa) -Arroz -Manga em fatias (abacaxi; banana; laranja; mamão ou melancia)	- Salada de alface e cheiro verde - Carne de panela (carne bovina ou suína) - Abóbora kabutiá ao molho - Arroz -Feijão -Laranja (abacaxi; banana; manga; mamão ou melancia)	- Vinagrete - Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) - Purê de batata - Feijão de caldo - Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; manga ou mamão)	-
	Lanche da Tarde 15:00	-Laranja ou laranjada - Pão francês com carne ao molho	-Macarrão com carne moída ao molho de tomate	- Sourbet de banana ou de manga - Bolo simples	- Arroz Maria Izabel	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, cenoura, repolho, feijão e açafrão) - Pão francês em fatias	-
27/11 a 01/12	Lanche da Manhã 8:30	-Leite caramelado -Pão francês quente com manteiga de leite	-Leite com café -Pão francês com manteiga de leite	- Leite caramelado -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite com café -Pão francês quente com manteiga de leite	-	-
	Almoço 11:30	- Salada de repolho em tirinhas finas, cenoura ralada e maçã -Picadinho de carne com batata - Arroz - Feijão	- Salada de alface e cheiro verde - Galinhada (peito de frango) - Cenoura ao molho - Tutu de feijão - Melancia em pedaços (abacaxi; banana; laranja; manga ou mamão)	-Salada de repolho e tomate -Picadinho de carne com abóbora - Arroz / Feijão	-Salada de couve em tirinhas finas, tomate picadinho e cheiro verde -Frango (assado ou ao molho) com batatas (coxa e sobrecoxa) -Arroz -Feijão -Banana (abacaxi; laranja; manga; mamão ou melancia)	PLANEJAMENTO PEDAGÓGICO	-
	Lanche da Tarde 15:00	-Macarrão com frango desfiado ao molho de tomate (peito ou sobrecoxa)	-Laranja ou laranjada - Pão francês com carne ao molho	-Arroz Maria Izabel	-Sourbet de banana ou de manga - Bolo simples	-	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - NOVEMBRO 2023

ALIMENTO	QUANTIDADE	GRAMAS	TOTAL
Açafrão	8	0,3g	2,4g
Açúcar	10x5g+8x20g	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)	290g
Arroz	20x80g+2x50g	80g (almoço), 50g (lanche) e 30g (arroz doce e baião)	1.700g
Biscoito de polvilho (Peta)	-	50g	-
Cacau em pó	-	5g	-
Café	6x3g	3g	18g
Extrato de tomate	8x10g	10g	80g
Farinha de mandioca	2x15g+2x5g	15g Farofa e 5g Tutu	45g
Farinha de trigo	-	Estrogonofê 5g	-
Feijão	16x25g+2x10g	25g, 15g (baião) e 10g (sopa)	420g
Fermento em pó	-	1g	-
Fubá de milho	-	21g (bolo de milho)	-
Leite	-	180ml (leite fluido e mingau) 100ml (molho branco), 50ml (estrogonofê), 14ml (bolo de milho)	-
Leite em pó	22x25g	25g, 5g (estrogonofê e molho branco)	550g
Macarrão Padre Nosso	2x15g	15g sopa	30g
Macarrão Parafuso	4x40g	40g macarronada	160g
Milho para pipoca	-	20g	-
Óleo	41x4,5ml	4,5mL	184,5ml
Sal	41x1g	1g	41g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - NOVEMBRO 2023

VERDURAS	1ª semana	2ª semana	3ª Semana	4ª Semana
Abobora –30g almoço e lanche, 70g purê e escondidinho	60g	-	60g	30g
Abobrinha – 20g lanche, farofa e 30g almoço	-	-	-	-
Alface - 20g salada e 15g sanduíche	20g	20g	20g	20g
Alho – 1g	9g	7g	9g	9g
Batata – 20g lanche e sopa, 30g almoço e 70g purê e escondidinho	190g	60g	190g	60g
Beterraba - 20g lanche e 30g almoço	30g	-	30g	-
Cebola – 5g	45g	35g	45g	45g
Cenoura - 15g recheio de pão, 20g lanche, sopa, farofa e à grega e 30g almoço	20g	60g	20g	60g
Cheiro verde - 1g	2g	2g	2g	2g
Chuchu – 20g lanche e 30g almoço	-	-	-	-
Couve - 20g	-	40g	-	40g
Mandioca -30g lanche e 30g almoço	-	-	-	-
Milho - 40g almoço e 8,5g (bolo de milho)	-	-	-	-
Pepino - 25g	-	-	-	-
Quiabo - 25g	-	-	-	-
Repolho – 20g lanche e sopa e 30g almoço	80g	60g	80g	90g
Tomate – 50g vinagrete, 30g salada,	50g	60g	80g	90g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - NOVEMBRO 2023

20g recheio sanduíche, 15g molho e estrogonofe				
Salsinha - 1g	-	-	-	-
Vagem - 20g no arroz à grega	-	-	-	-
Ovos – 50g -1 unid	-	-	-	-

FRUTAS	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Abacaxi – 150g sobremesa, 100g refresco, 70g salada de frutas e 10g na salada salgada	10g	-	10g	-
Acerola - 50g refresco natural	-	-	-	-
Banana – 100g sobremesa, 70g salada de frutas, 50g sourbet e 40g leite enriquecido, 20g creme e farofa	150g	100g	150g	100g
Caju - 50g refresco natural	-	-	-	-
Laranja – 1 un (200g) sobremesa, suco e (100g) salada de fruta	400g	400g	400g	400g
Maçã – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido e 10 g na salada salgada	-	10g	-	10g
Manga - 100g sobremesa	100g	-	100g	-
Melancia – 150g sobremesa	150g	150g	150g	150g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - NOVEMBRO 2023

Carnes	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Bovina – 80g prato almoço e 40g lanche	320g	200g	320g	320g
Frango (coxa/sobrecoxa) - 120g almoço e 60g lanche	120g	120g	120g	120g
Frango peito - 80g almoço, 40g sopa e lanche	160g	120g	160g	120g
Suína - 80g almoço e 40g lanche	-	-	-	-

Lácteos e Polpa de frutas	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Iogurte – 200g	-	-	-	-
Manteiga de leite - 5g	15g	15g	15g	20g
Polpa de frutas – 60g	-	-	-	-
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g recheio de pão e quibe	-	-	-	-

PANIFICADOS	
06/11	Pão mandi 1 unid 50g
06/11	Pão francês 1 unid 50g
07/11	Pão francês 1 unid 50g
08/11	Pão francês 1 unid 50g
08/11	Bolo 1 unid 50g
09/11	Pão mandi 1 unid 50g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - NOVEMBRO 2023

10/11	Pão de milho 1 unid 50g
10/11	Pão francês ½ unid 25g - sopa
13/11	Pão francês 1 unid 50g
14/11	Pão mandi 1 unid 50g
14/11	Pão francês 1 unid 50g
16/11	Pão francês 1 unid 50g
16/11	Bolo 1 unid 50g
17/11	Pão de milho 1 unid 50g
20/11	Pão mandi 1 unid 50g
20/11	Pão francês 1 unid 50g
21/11	Pão francês 1 unid 50g
22/11	Pão francês 1 unid 50g
22/11	Bolo 1 unid 50g
23/11	Pão mandi 1 unid 50g
24/11	Pão de milho 1 unid 50g
24/11	Pão francês ½ unid 25g - sopa
27/11	Pão francês 1 unid 50g
28/11	Pão francês 2 unid 50g
29/11	Pão de milho 1 unid 50g
30/11	Pão francês 1 unid 50g
30/11	Bolo 1 unid 50g