



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - MARÇO 2024

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	1113,28	44,05	172,53	27,44	15,43	353,63	5,69	4,97	151,07	1003,71	262,79	97,56
Média mensal – 6-10 anos	1308,28	53,09	203,84	31,17	16,47	408,17	6,37	5,99	171,23	1390,23	284,55	105,66
Média mensal – 11-15 anos	1503,69	60,42	235,13	35,72	18,88	453,00	7,55	6,91	204,00	1410,98	285,32	105,93

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Matutino – 4 a 5 anos	15,83	61,99	22,18
Matutino - 6 a 10 anos	16,23	62,32	21,44
Matutino – 11 a 15 anos	16,07	62,55	21,38



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – MARÇO 2024

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
04 a 08/03	Lanche da Manhã 8:30	-Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	-Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Bolo simples	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite		-
	Almoço 11:30	-Salada de beterraba em cubinhos e cheiro verde -Picadinho de carne com mandioca (carne bovina, suína ou peito de frango) -Arroz -Feijão -Banana (abacate, abacaxi, goiaba, laranja ou maçã)	-Salada de alface e tomate -Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) -Cenoura ao molho -Feijão -Goiaba em fatias (abacate, abacaxi, banana, laranja ou maçã)	-Salada de repolho e couve em tirinhas finas -Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão -Milho verde refogado -Arroz -Feijão -Abacaxi em rodela (abacate, banana, goiaba, laranja ou maçã)	-Salada de repolho e abacaxi -Carne suína picadinha com tomate e cebola -Abóbora ao molho -Arroz -Feijão -Maçã em fatias (abacate, abacaxi, banana, goiaba ou laranja)	PLANEJAMENTO PEDAGÓGICO	-
	Lanche da Tarde 15:00	-Macarrão com carne ao molho de tomate (carne bovina, suína ou frango)	-Abacaxi em rodela ou suco de abacaxi -Pão francês com molho de carne	-Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína)	-Sourbet de banana -Pão francês quente com manteiga de leite, tomate em rodela e orégano		-
11 a 15/03	Lanche da Manhã 8:30	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Bolo simples	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	-Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-
	Almoço 11:30	-Salada de repolho e tomate -Baião de três (arroz, carne bovina ou suína e feijão) -Abóbora kabutiá ao molho	-Vinagrete -Carne moída ao molho de tomate -Purê de batata -Arroz -Feijão -Goiaba em fatias (abacate, abacaxi, banana, laranja ou maçã)	-Salada de repolho em tirinhas finas, cenoura ralada e maçã -Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) com batatas ao molho de açafrão -Arroz -Feijão	-Salada de alface e cheiro verde -Carne de panela (carne bovina ou suína) com batata e cenoura -Arroz -Feijão -Maçã em fatias (abacate, abacaxi, banana, goiaba ou laranja)	-Beterraba em cubos com cheiro verde -Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) ao molho de açafrão -Arroz -Feijão de caldo -Laranja (abacate, abacaxi, banana, goiaba ou maçã)	-
	Lanche da Tarde 15:00	-Macarrão com carne ao molho de tomate (carne bovina, suína ou frango)	-Creme de manga (goiaba ou banana) -Torradas de pão francês com manteiga de leite e orégano	-Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína) -Abacaxi em rodela (abacate, banana, goiaba, laranja ou maçã)	-Laranja ou laranja -Pão francês com molho de carne	-Macarrão com frango desfiado ao molho de tomate (frango peito ou coxa e sobrecoxa, carne bovina ou suína)	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – MARÇO 2024

18 a 22/03	Lanche da Manhã 8:30	-Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	-Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Bolo simples	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	-Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-
	Almoço 11:30	-Salada de beterraba em cubinhos e cheiro verde -Picadinho de carne com mandioca (carne bovina, suína ou peito de frango) -Arroz -Feijão -Banana (abacate, abacaxi, goiaba, laranja ou maçã)	-Salada de alface e tomate -Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) -Cenoura ao molho -Feijão -Goiaba em fatias (abacate, abacaxi, banana, laranja ou maçã)	-Salada de repolho e couve em tirinhas finas -Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão -Milho verde refogado -Arroz -Feijão -Abacaxi em rodela (abacate, banana, goiaba, laranja ou maçã)	-Salada de repolho e abacaxi -Carne suína picadinha com tomate e cebola -Abóbora ao molho -Arroz -Feijão -Maçã em fatias (abacate, abacaxi, banana, goiaba ou laranja)	- Feijão cozido com carne - Couve refogada - Farofa de banana - Arroz - Laranja em rodela	-
	Lanche da Tarde 15:00	-Macarrão com carne ao molho de tomate (carne bovina, suína ou frango)	-Abacaxi em rodela ou suco de abacaxi -Pão francês com molho de carne	-Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína)	-Soubret de banana -Pão francês quente com manteiga de leite, tomate em rodela e orégano	-Macarrão com frango desfiado ao molho de tomate (frango peito ou coxa e sobrecoxa, carne bovina ou suína)	-
25 a 27/03	Lanche da Manhã 8:30	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Bolo simples	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite			
	Almoço 11:30	- Salada de repolho e tomate -Baião de três (arroz, carne bovina ou suína e feijão) - Abóbora kabutiá ao molho	- Vinagrete - Carne moída ao molho de tomate - Purê de batata - Arroz - Feijão -Goiaba em fatias (abacate, abacaxi, banana, laranja ou maçã)	-Salada de repolho em tirinhas finas, cenoura ralada e maçã -Frango (coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho de açafrão - Arroz branco -Feijão	FERIADO	RECESSO	
	Lanche da Tarde 15:00	-Macarrão com carne ao molho de tomate (carne bovina, suína ou frango)	- Creme de manga (goiaba ou banana) -Torradas de pão francês com manteiga de leite e orégano	-Laranja ou laranja -Pão francês com molho de carne			



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - MARÇO 2024

ALIMENTO	QUANTIDADE	GRAMAS	TOTAL
Açafrão	7	0,3g	2,1g
Açúcar	10x5g+9x20g	20g (arroz doce, canjica e leite caramelado) 15g (refresco e suco), 7g (bolo de milho) e 5g (café, cacau, creme e leite enriquecido) e 2,5 (fruta caramelada)	230g
Arroz	17x80g+3x50g	80g (almoço), 50g (lanche) e 30g (arroz doce e baião)	1.510g
Cacau em pó	-	3g	-
Café	8x3g	3g	24g
Extrato de tomate	12x10g	10g	120g
Farinha de mandioca	1x15g	15g Farofa e 5g Tutu	15g
Farinha de trigo	4x25g	Estrogonofe 5g e 25g bolo simples	100g
Feijão	15x25g+2x15g	25g, 15g (baião) e 10g (sopa)	405g
Fermento em pó	4	1g	4g
Leite	-	180ml (leite fluido e mingau) 100ml (molho branco), 50ml (estrogonofe), 14ml (bolo de milho)	-
Leite em pó	21x25g	25g, 5g (estrogonofe e molho branco)	525g
Macarrão Padre Nosso	-	15g sopa	-
Macarrão Parafuso	6x40g	40g macarronada e salada fria lanche e 15g macarronada almoço	240g
Óleo	30x4,5ml	4,5mL	135ml
Sal	30x1g	1g	30g
Trigo	-	5g (tabule e farofa) e 25g (quibe assado)	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – MARÇO 2024

VERDURAS	1ª semana	2ª semana	3ª semana	4ª semana
Abobora –30g almoço e lanche, 70g purê e escondidinho	30g	30g	30g	30g
Abobrinha – 20g lanche, farofa e 30g almoço	-	-	-	-
Alface - 20g salada e 15g sanduíche	20g	20g	20g	-
Alho – 1g	7g	9g	9g	5g
Batata – 20g lanche e sopa, 30g almoço e 70g purê e escondidinho	-	130g	-	100g
Beterraba - 20g lanche e 30g almoço	30g	30g	30g	-
Cebola – 5g	35g	45g	45g	25g
Cenoura - 15g recheio de pão, 20g lanche, sopa, farofa e à grega e 30g almoço	30g	60g	30g	30g
Cheiro verde - 1g	1g	2g	1g	-
Chuchu – 20g lanche e 30g almoço	-	-	-	-
Couve - 20g	20g	-	20g	-
Mandioca -30g lanche e 30g almoço	30g	-	30g	-
Milho - 40g almoço e 8,5g (bolo de milho)	40g	-	40g	-
Repolho – 20g lanche e sopa e 30g almoço	60g	60g	60g	60g
Tomate – 50g vinagrete, 30g salada, 20g recheio sanduíche,15g molho e estrogonofe	60g	80g	60g	80g
Salsinha - 1g	-	-	-	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - MARÇO 2024

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

FRUTAS	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Abacate - 40g leite enriquecido		-	-	-
Abacaxi – 150g sobremesa, 100g refresco, 70g salada de frutas e 10g na salada salgada	310g	-	310g	-
Banana – 100g sobremesa, 70g salada de frutas, 50g sourbet e 40g leite enriquecido, 20g creme e farofa	150g	-	150g	-
Goiaba -180g (unid.) e 40g (leite enriquecido)	40g	40g	40g	40g
Laranja – 1 un (200g) sobremesa, suco e (100g) salada de fruta	-	400g	200g	200g
Maçã – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido e 10 g na salada salgada	100g	110g	100g	10g
Manga – 100g sobremesa e 50g creme de manga e 10g salada salgada	-	50g	-	50g
Melancia – 150g sobremesa	-	-	-	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – MARÇO 2024

Carnes	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Bovina – 80g prato almoço e 40g lanche	200g	360g	280g	240g
Frango (coxa/sobrecoxa)- 120g almoço e 60g lanche	-	240g	-	120g
Frango peito- 80g almoço, 40g sopa e lanche	160g	80g	240g	-
Suína- 80g almoço e 40g lanche	80g	-	80g	-

Lácteos e Polpa de frutas	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Iogurte – 200g	-	-	-	-
Manteiga de leite- 5g	20g	25g	25g	15g
Polpa de frutas – 60g	-	-	-	-
Queijo Mussarela –5g (prato salgado) e 20g recheio de pão e quibe	-	-	-	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - MARÇO 2024

PANIFICADOS	
04/03	Pão mandi 1 unid 50g
05/03	Pão francês 2 unid 50g
06/03	Bolo 1 unid 50g
07/03	Pão francês 2 unid 50g
11/03	Pão de milho 1 unid 50g
12/03	Bolo 1 unid 50g
12/03	Pão francês 1 unid 25g
13/03	Pão mandi 1 unid 50g
14/03	Pão francês 2 unid 50g
15/03	Pão de milho 1 unid 50g
18/03	Pão mandi 1 unid 50g
19/03	Pão francês 2 unid 50g
20/03	Bolo 1 unid 50g
21/03	Pão francês 2 unid 50g
22/03	Pão de milho 1 unid 50g
25/03	Pão de milho 1 unid 50g
26/03	Bolo 1 unid 50g
26/03	Pão francês 1 unid 50g
27/03	Pão mandi 1 unid 50g
27/03	Pão francês 1 unid 50g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – MARÇO 2024

SUBSTITUIÇÕES DOS ALIMENTOS CONSTANTES NO CARDÁPIO DAS ESCOLAS DE ATENDIMENTO PARCIAL E INTEGRAL

As substituições serão realizadas somente mediante impossibilidade de cumprimento do cardápio, devendo ser devidamente registradas no Caderno de Consumo Diário com a respectiva justificativa. A quantidade per capita para a substituição deve respeitar a "LISTA DE QUANTIDADE PER CAPITA DOS ALIMENTOS" já estabelecida.

Grupo dos Cereais e Grupo das Raízes e Tubérculos

Arroz, batata doce, batata inglesa, cará, inhame, macarrão, mandioca (assados, cozidos, ensopados ou na forma de purês)

Grupo das Leguminosas

Feijão carioca (andu, branco, feijão-de-corda, feijão-fava, fradinho, preto, rosinha, verde), ervilha, lentilha, grão de bico, soja

Grupo dos Legumes e Verduras

Abóbora, cenoura

Abobrinha, berinjela, chuchu, couve-flor, maxixe, pepino, rabante, repolho

Beterraba, cenoura, chuchu

Folhosos verde escuro (agrião, almeirão, brócolis, chicória, couve, escarola, espinafre, mostarda, rúcula, taioba), acelga, alface

Batata-baroa, batata doce, batata inglesa, cará, inhame, mandioca

Jiló, quiabo, vagem

Grupo das Frutas

Melão, melancia

Laranja, tangerina, abacaxi, morango, goiaba, acerola, caja manga, caju, kiwi, uva

Banana prata, maçã ou nanica



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - MARÇO 2024

Maçã, pêra, pêssego
Mamão, manga, ata, caqui, jabuticaba

Grupo dos Cereais (Biscoitos, Bolachas, Panificados e Quitandas)
Bolo, cuscuz, pão de batata, pão de forma, pão de milho, pão francês, pão mandi, rosca, tapioca, biscoito de polvilho
Quitandas e outros assados (broa de milho, pão de queijo, quebrador)

Grupo das Carnes e Ovos
Carne bovina, suína, fígado
Frango, peixe (filé sem espinha), sardinha, ovo
Preparações
Quibe assado, farofa de carne picadinha com trigo e farinha de mandioca