



ESCOLAS MUNICIPAIS – PERÍODO INTEGRAL

OUTUBRO / 2019

CASO OCORRA SOBRA DE FRUTA, FAVOR SERVIR DENTRO DA SEMANA, NÃO DEIXANDO PARA A SEMANA SEGUINTE

	Dia 30 Segunda	Dia 01 Terça	Dia 02 Quarta	Dia 03 Quinta	Dia 04 Sexta
Entrada	Composto Café com Leite + Bolacha água e sal	Bebida Morango com Chocolate + Bolacha maisena	Composto Café com Leite + Pão com margarina	Bebida Leite Condensado + Biscoito amanteigado chocolate	Composto Café com Leite + Biscoito cream cracker integral
Colação	Rosquinha Chocolate	Maçã ou Banana	Maçã ou Banana	Maçã ou Banana	Maçã ou Banana
Almoço	Arroz + Feijão in natura Ovos mexidos ou cozidos com cenoura ralada e cheiro verde + Salada de beterraba (cozida ou crua)	Arroz (opcional) Macarrão ao molho de carne em cubos com cheiro verde + Salada de repolho	Arroz + Feijão in natura + Carne moída refogada com tomate, abobrinha e cheiro verde + Salada de alface com pepino	Arroz + Feijão in natura + Sobrecoxa refogada com chuchu e cheiro verde + Salada de escarola	Arroz + Feijão in natura + Carne em cubos ensopada com cenoura e cheiro verde Salada de acelga com tomate
Colação	Biscoito amanteigado Leite	Maçã ou Banana	Maçã ou Banana	Maçã ou Banana	Maçã ou Banana
Jantar	Sopa de aveia, frango e legumes	Sopa de carne e legumes	Sopa de carne e ovos enriquecida com legumes	Sopa tipo Canja enriquecida com legumes	Sopa de aveia, carne e legumes
Valores aproximadamente consumidos por dia					
Kcal/dia (calorias)	901,05	875,77	851,26	878,88	970,46
Carboidratos (g)	136,52	143,05	136,21	138,52	165,63
Proteínas (g)	27,07	26,37	34,32	35,66	33,84
Lipídeos (g)	27,41	22,01	16,02	20,24	20,06
Fibras (g)	20,21	22,14	14,16	53,69	9,95
Vitamina A(mcg)	261,14	21,41	13,6	133	49,28
Vitamina C (mg)	11,53	20,86	19,64	18,57	13,45
Cálcio (mg)	423,50	445,96	448,52	452,08	446,22
Ferro (mg)	15,09	10,36	15,31	3,44	3,26
Magnésio (mg)	73,38	83,8	94,02	81,52	79,02
Zinco (mg)	7,31	3,9	5,97	3,41	5,03

Elisângela Teixeira Ramos Santos - Nutricionista Responsável Técnica - CRN³ 15.918

NECESSIDADES NUTRICIONAIS: FUNDAMENTAL PARCIAL - Resolução 26/2013 do FNDE – Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) - Valores de referência de energia, macro e micronutrientes.

Categoria	Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitamina A (ug)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)
Fundamental	6 a 10 anos	1000	162,5	31,2	25,0	18,7	350	26	735	6,3	131	4,7

*OCASIONALMENTE O CARDÁPIO PODERÁ SOFRER ALTRAÇÕES DEVIDO A PROBLEMAS C/ FORNECEDORES, SAFRA OU CONDIÇÕES CLIMÁTICAS

* QUANDO TIVER FRANGO NO CARDÁPIO NA 3ª OU 4ª, ELE SERÁ ENTREGUE NA SEMANA ANTERIOR.

* A FRUTA PODERÁ SER ADIANTADA CONFORME SUA MATURAÇÃO CASO SEJA NECESSÁRIO.

* NAS PREPARAÇÕES REFOGADAS, NÃO COLOCAR MOLHO



ESCOLAS MUNICIPAIS – PERÍODO INTEGRAL

OUTUBRO / 2019

CASO OCORRA SOBRA DE FRUTA, FAVOR SERVIR DENTRO DA SEMANA, NÃO DEIXANDO PARA A SEMANA SEGUINTE

	Dia 07 Segunda	Dia 08 Terça	Dia 09 Quarta	Dia 10 Quinta	Dia 11 Sexta
SEMANA ESPECIAL ANIVERSÁRIO DO TEMPO INTEGRAL E DIAS DAS CRIANÇAS					
Entrada	Composto Lácteo Café com Leite Biscoito amanteigado de Chocolate	Bebida Leite Condensado Biscoito Individual Sabor Pão na Chapa	Composto Lácteo Café com Leite + Bolacha maisena	Bebida Morango com Chocolate + Rosquinha de Chocolate - Mabel	Composto Lácteo Café com Leite + Pão com margarina ou Bolacha água e sal
Colação	Rosquinha de Coco - Mabel	Maçã ou Banana	Maçã ou Banana	Maçã ou Banana	Rosquinha de Coco - Mabel
Almoço	Risoto Caseiro de Frango (frango desfiado, cenoura ralada, abobrinha e cheiro verde Salada de acelga com tomate	Arroz (opcional) + Macarrão à Bolonhesa + Salada de repolho com cenoura ralada	Arroz + Feijão in natura + Sobrecoca Assada ou Refogada com Cheiro Verde Legumes Refogados (chuchu e Cenoura)	Arroz Estrogonofe de carne Batata Sautê ou corada Salada de Alface com pepino	Arroz + Feijão in natura Ovos mexidos ou cozidos com cheiro verde Salada de escarola com tomate
Colação	Biscoito recheado de Chocolate (01 pacote de 140 gramas para cada 3 alunos)	Maçã ou Banana	Bolinho de Chocolate (c/ recheio)	Maçã ou Banana	Maçã ou Banana
Jantar	Lanche de Pão com carne maluca Suco (suco de uva – Serra Azul)	Mingau de chocolate	Lanche de Pão com carne moída ao molho + Suco (suco de uva – Serra Azul)	Sopa tipo Canja enriquecida com legumes	Sopa de aveia, frango e legumes
Valores aproximadamente consumidos por dia					
Kcal/dia (calorias)	993,25	1172,53	1032,45	814,48	829,34
Carboidratos (g)	152,49	267,56	161,87	148,12	120,95
Proteínas (g)	33,98	36,88	43,07	24,65	27,64
Lipídeos (g)	28,79	28,2	26,38	21,56	31,52
Fibras (g)	15,81	18,45	19,66	17,25	19,36
Vitamina A (mcg)	328,96	255,97	346,39	997	267,54
Vitamina C (mg)	17,14	15,27	19,86	21,39	15,3
Cálcio (mg)	986,99	820,2	828,51	1117,9	927,72
Ferro (mg)	2,82	2,25	20,05	27,5	9,36
Magnésio (mg)	25,62	39,95	40,3	43,58	38,82
Zinco (mg)	2,42	2,83	3,49	11,3	7,52

Elisângela Teixeira Ramos Santos - Nutricionista Responsável Técnica - CRN³ 15.918

NECESSIDADES NUTRICIONAIS: FUNDAMENTAL PARCIAL - Resolução 26/2013 do FNDE – Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) - Valores de referência de energia, macro e micronutrientes.

Categoria	Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitamina A (ug)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Magnési o (mg)	Zinco (mg)
Fundamental	6 a 10 anos	1000	162,5	31,2	25,0	18,7	350	26	735	6,3	131	4,7

*OCASIONALMENTE O CARDÁPIO PODERÁ SOFRER ALTRAÇÕES DEVIDO A PROBLEMAS C/ FORNECEDORES, SAFRA OU CONDIÇÕES CLIMÁTICAS

* QUANDO TIVER FRANGO NO CARDÁPIO NA 3ª OU 4ª, ELE SERÁ ENTREGUE NA SEMANA ANTERIOR.

* A FRUTA PODERÁ SER ADIANTADA CONFORME SUA MATURAÇÃO CASO SEJA NECESSÁRIO.

* NAS PREPARAÇÕES REFOGADAS, NÃO COLOCAR MOLHO



ESCOLAS MUNICIPAIS – PERÍODO INTEGRAL

OUTUBRO / 2019

CASO OCORRA SOBRA DE FRUTA, FAVOR SERVIR DENTRO DA SEMANA, NÃO DEIXANDO PARA A SEMANA SEGUINTE

	Dia 14 Segunda	Dia 15 Terça	Dia 16 Quarta	Dia 17 Quinta	Dia 18 Sexta
Entrada	Composto Café com Leite + Bolacha água e sal	Bebida Morango com Chocolate + Bolacha maisena	Composto Café com Leite + Pão com margarina	Bebida Leite Condensado Biscoito amanteigado chocolate	Composto Café com Leite + Biscoito cream cracker integral
Colação	Biscoito amanteigado leite	Maçã ou Banana	Maçã ou Banana	Maçã ou Banana	Maçã ou Banana
Almoço	Arroz + Feijão in natura + Salada de ovos cozido com cenoura e cheiro verde ou mexidos + Salada de acelga com tomate	Arroz + Feijão in natura + Carne moída refogada com chuchu e cheiro verde + Salada de beterraba (cozida ou crua)	Arroz Branco (opcional) Macarrão Primavera (frango desfiado, cenoura ralada e cheiro verde) + Salada de alface com pepino	Risoto de carne em cubos, com cenoura, chuchu, abobrinha e cheiro verde + Salada de repolho com cenoura ralada	Arroz + Feijão in natura + Sobrecoca refogada com abobrinha, cenoura e cheiro verde + Salada de escarola
Colação	Rosquinha Chocolate	Maçã ou Banana	Maçã ou Banana	Maçã ou Banana	Maçã ou Banana
Jantar	Sopa de frango e legumes	Sopa de aveia, frango e legumes	Sopa de aveia, carne e legumes	Sopa tipo Canja enriquecida com legumes	Macarronada ao Molho Bolonhesa
Valores aproximadamente consumidos por dia					
Kcal/dia (calorias)	830,37	866,66	1.095,25	890,93	1.039,92
Carboidratos (g)	146,45	143,69	191,95	127,52	148,42
Proteínas (g)	26,11	33,06	38,46	35,98	49,01
Lipídeos (g)	16,82	13,14	18,86	22,57	27,02
Fibras (g)	6,71	21,95	41,98	11,20	12,52
Vitamina A(mcg)	439,26	13,96	113,53	2,11	61,16
Vitamina C (mg)	43,62	18,82	37,11	10,30	16,45
Cálcio (mg)	493,78	843,18	432,18	455,02	451,37
Ferro (mg)	12,08	3,36	11,62	2,25	15,36
Magnésio (mg)	66,47	95,6	87,3	51,20	75,48
Zinco (mg)	6,	4,47	6,26	3,65	7,68

Elisângela Teixeira Ramos Santos - Nutricionista Responsável Técnica - CRN³ 15.918

NECESSIDADES NUTRICIONAIS: FUNDAMENTAL PARCIAL - Resolução 26/2013 do FNDE – Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) - Valores de referência de energia, macro e micronutrientes.

Categoria	Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitamina A (ug)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)
Fundamental	6 a 10 anos	1000	162,5	31,2	25,0	18,7	350	26	735	6,3	131	4,7

*OCASIONALMENTE O CARDÁPIO PODERÁ SOFRER ALTRAÇÕES DEVIDO A PROBLEMAS C/ FORNECEDORES, SAFRA OU CONDIÇÕES CLIMÁTICAS

* QUANDO TIVER FRANGO NO CARDÁPIO NA 3ª OU 4ª, ELE SERÁ ENTREGUE NA SEMANA ANTERIOR.

* A FRUTA PODERÁ SER ADIANTADA CONFORME SUA MATURAÇÃO CASO SEJA NECESSÁRIO.

* NAS PREPARAÇÕES REFOGADAS, NÃO COLOCAR MOLHO



ESCOLAS MUNICIPAIS – PERÍODO INTEGRAL

OUTUBRO / 2019

CASO OCORRA SOBRA DE FRUTA, FAVOR SERVIR DENTRO DA SEMANA, NÃO DEIXANDO PARA A SEMANA SEGUINTE

	Dia 21 Segunda	Dia 22 Terça	Dia 23 Quarta	Dia 24 Quinta	Dia 25 Sexta
Entrada	Composto Café com Leite + Bolacha água e sal	Bebida Morango com Chocolate + Bolacha maisena	Composto Café com Leite + Pão com margarina	Bebida Leite Condensado + Biscoito amanteigado leite	Composto Café com Leite + Biscoito cream cracker integral
Colação	Rosquinha coco	Maçã ou Banana	Maçã ou Banana	Maçã ou Banana	Maçã ou Banana
Almoço	Arroz + Feijão in natura Ovos mexidos ou cozidos com cenoura ralada e cheiro verde + Salada de salada de repolho com tomate picadinho	Arroz + Feijão in natura + Carne moída refogada com abobrinha e tomate e cheiro verde Salada de beterraba (cozida ou crua)	Arroz + Feijão in natura + Carne em cubos ensopada com cenoura e cheiro verde + Salada de alface com pepino	Risoto de Frango (frango desfiado, cenoura ralada, abobrinha e cheiro verde + Salada de escarola com tomate	Arroz + Feijão in natura + Sobrecoca refogada Chuchu Refogado Salada de acelga com cenoura ralada
Colação	Biscoito Wafer	Maçã ou Banana	Maçã ou Banana	Maçã ou Banana	Maçã ou Banana
Jantar	Macarrão Primavera (frango desfiado, cenoura ralada e cheiro verde)	Sopa de aveia, frango e legumes	Mingau de chocolate	Sopa de carne e ovos enriquecida com legumes	Sopa de aveia, carne e legumes
Valores aproximadamente consumidos por dia					
Kcal/dia (calorias)	856,26	824,72	1.098,89	922,12	764,25
Carboidratos (g)	142,47	143,64	198,52	149,62	117,47
Proteínas (g)	28,37	34,01	34,21	34,56	30,88
Lipídeos (g)	19,94	12,68	18,66	21,84	20,5
Fibras (g)	9,458	22,14	22,03	6,69	20,4
Vitamina A(mcg)	349,56	112,51	273,52	89,54	453,15
Vitamina C (mg)	44,82	18,92	19,20	25,58	37,62
Cálcio (mg)	498,32	834,19	814,45	551,36	839,4
Ferro (mg)	13,63	10,52	2,16	6,32	19,56
Magnésio (mg)	64,82	74,51	29,23	48,81	50,6
Zinco (mg)	5,57	4,65	4,56	5,74	2,36

Elisângela Teixeira Ramos Santos - Nutricionista Responsável Técnica - CRN³ 15.918

NECESSIDADES NUTRICIONAIS: FUNDAMENTAL PARCIAL - Resolução 26/2013 do FNDE – Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) - Valores de referência de energia, macro e micronutrientes.

Categoria	Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitamina A (ug)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)
Fundamental	6 a 10 anos	1000	162,5	31,2	25,0	18,7	350	26	735	6,3	131	4,7

*OCASIONALMENTE O CARDÁPIO PODERÁ SOFRER ALTRAÇÕES DEVIDO A PROBLEMAS C/ FORNECEDORES, SAFRA OU CONDIÇÕES CLIMÁTICAS

* QUANDO TIVER FRANGO NO CARDÁPIO NA 3ª OU 4ª, ELE SERÁ ENTREGUE NA SEMANA ANTERIOR.

* A FRUTA PODERÁ SER ADIANTADA CONFORME SUA MATURAÇÃO CASO SEJA NECESSÁRIO.

* NAS PREPARAÇÕES REFOGADAS, NÃO COLOCAR MOLHO



ESCOLAS MUNICIPAIS – PERÍODO INTEGRAL

OUTUBRO / 2019

CASO OCORRA SOBRA DE FRUTA, FAVOR SERVIR DENTRO DA SEMANA, NÃO DEIXANDO PARA A SEMANA SEGUINTE

	Dia 28 Segunda	Dia 29 Terça	Dia 30 Quarta	Dia 31 Quinta	Dia 01/11 Sexta
Entrada	PONTO FACULTATIVO	Composto Café com Leite + Bolacha água e sal	Bebida Morango com Chocolate + Bolacha maisena	Composto Café com Leite + Pão com margarina	Bebida Leite Condensado + Biscoito amanteigado leite
Colação		Biscoito amanteigado chocolate	Maçã ou Banana	Maçã ou Banana	Maçã ou Banana
Almoço		Arroz + Feijão in natura Ovos mexidos com cheiro verde ou cozidos Abobrinha refogada + Salada de beterraba (cozida ou crua)	Arroz + Feijão in natura + Carne moída refogada com cenoura e cheiro verde + Salada de acelga com tomate	Arroz + Feijão in natura + Carne Suína Refogada com tomate e cebola + Repolho Refogado Salada de alface	Arroz (opcional) + Macarrão ao Sugo + Sobrecoxa refogada com cheiro verde + Salada de escarola com pepino
Colação		Rosquinha Coco	Maçã ou Banana	Maçã ou Banana	Maçã ou Banana
Jantar		Sopa tipo Canja enriquecida com legumes	Sopa de frango e legumes	Sopa de carne e ovos enriquecida com legumes	Risoto de carne em cubos (pronta) com cenoura, chuchu, abobrinha e cheiro verde.
Valores aproximadamente consumidos por dia					
Kcal/dia (calorias)		943,25	642,39	803,14	745,47
Carboidratos (g)		136,55	117,16	134,16	157,72
Proteínas (g)		20,01	26,78	39,75	41,64
Lipídeos (g)		16,89	16,84	19,79	22,53
Fibras (g)		7,14	20,46	19,76	19,56
Vitamina A(mcg)		429,36	111,76	52,97	117,73
Vitamina C (mg)		41,09	33,41	22,85	22,27
Cálcio (mg)		458,42	825,74	884,74	835,63
Ferro (mg)		13,69	20,3	4,49	4,48
Magnésio (mg)		67,15	61,42	90,03	61,23
Zinco (mg)		5,63	3,26	2,93	4,47

Elisângela Teixeira Ramos Santos - Nutricionista Responsável Técnica - CRN³ 15.918

NECESSIDADES NUTRICIONAIS: FUNDAMENTAL PARCIAL - Resolução 26/2013 do FNDE – Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) - Valores de referência de energia, macro e micronutrientes.

Categoria	Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitamina A (ug)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)
Fundamental	6 a 10 anos	1000	162,5	31,2	25,0	18,7	350	26	735	6,3	131	4,7

*OCASIONALMENTE O CARDÁPIO PODERÁ SOFRER ALTRAÇÕES DEVIDO A PROBLEMAS C/ FORNECEDORES, SAFRA OU CONDIÇÕES CLIMÁTICAS

* QUANDO TIVER FRANGO NO CARDÁPIO NA 3ª OU 4ª, ELE SERÁ ENTREGUE NA SEMANA ANTERIOR.

* A FRUTA PODERÁ SER ADIANTADA CONFORME SUA MATURAÇÃO CASO SEJA NECESSÁRIO.

* NAS PREPARAÇÕES REFOGADAS, NÃO COLOCAR MOLHO