

**ALMOÇO ESCOLAR (SEMANA 01)** – ENSINO INTEGRAL - ETAPA DE ENSINO/FAIXA ETÁRIA: Ensino fundamental (6 - 10 anos) PERÍODO: Parcial 30%

|                                                         | 2ª FEIRA<br>09/09/2024                                                                                      | 3ª FEIRA<br>10/09/2024                                                                                                                | 4ª FEIRA<br>11/09/2024                                                                            | 5ª FEIRA<br>12/09/2024                                                                                                                   | 6ª FEIRA<br>13/09/2024                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ALMOÇO -<br/>ESCOLA TEMPO<br/>INTEGRAL<br/>11:45</b> | Salada de repolho<br>Feijão preto<br>Arroz branco<br>Carne bovina em cubos<br>ao molho<br>Laranja em fatias | Salada de alface com<br>tomate<br>Feijão carioca<br>Arroz branco<br>Coxas/ sobrecoxas de<br>frango em pedaços<br>assada com batatinha | Salada de repolho e<br>cenoura ralada<br>Macarrão com Carne<br>moída ao molho<br>½ Banana caturra | Salada de repolho e<br>cenoura ralada<br>Feijão preto<br>Arroz branco<br>Carne suína de panela<br>(refogada/fritinha)<br>Mandioca cozida | Salada de cenoura e<br>beterraba<br>Polenta<br>Coxas/ sobrecoxas de<br>frango picado ao molho de<br>tomate<br>Maçã em<br>pedaços |
|                                                         | <b>Composição nutricional<br/>(média semanal)</b>                                                           | <b>Energia<br/>(kcal)</b>                                                                                                             | <b>CHO (g)</b><br>55 a 65% do VET                                                                 | <b>PTN (g)</b><br>10 a 15% do VET                                                                                                        | <b>LPD (g)</b><br>15 a 30% do VET                                                                                                |
|                                                         | 408                                                                                                         | g 59<br>% 57,9                                                                                                                        | g 18,6<br>% 18,3                                                                                  | g 10,8<br>% 23,9                                                                                                                         |                                                                                                                                  |

**ALMOÇO ESCOLAR (SEMANA 02)** – ENSINO INTEGRAL - ETAPA DE ENSINO/FAIXA ETÁRIA: Ensino fundamental (6 - 10 anos) PERÍODO: Parcial 30%

|                                                         | 2ª FEIRA<br>16/09/2024                                                                                                                  | 3ª FEIRA<br>17/09/2024                                                                  | 4ª FEIRA<br>18/09/2024                                                                                                                       | 5ª FEIRA<br>19/09/2024                                                            | 6ª FEIRA<br>20/09/2024                                                                                             |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ALMOÇO -<br/>ESCOLA TEMPO<br/>INTEGRAL<br/>11:45</b> | Salada de repolho<br>Feijão preto<br>Arroz branco<br>Carne suína de panela<br>(refogada/fritinha)<br>Mandioca cozida<br>maçã em pedaços | Salada de alface com<br>tomate<br>Macarrão<br>Carne moída ao molho<br>Laranja em fatias | Salada de repolho com<br>cenoura<br>Feijão carioca<br>Arroz branco<br>Coxas/ sobrecoxas de<br>frango em pedaços<br>assada<br>Purê de batatas | Salada mista<br>Feijão preto<br>Arroz branco<br>Carne bovina em cubos<br>ao molho | Salada de beterraba<br>Polenta<br>Coxas/ sobrecoxas de<br>frango picado ao molho de<br>tomate<br>Laranja em fatias |
|                                                         | <b>Composição nutricional<br/>(média semanal)</b>                                                                                       | <b>Energia<br/>(kcal)</b>                                                               | <b>CHO (g)</b><br>55 a 65% do VET                                                                                                            | <b>PTN (g)</b><br>10 a 15% do VET                                                 | <b>LPD (g)</b><br>15 a 30% do VET                                                                                  |
|                                                         | 390                                                                                                                                     | g 55,6<br>% 57,0                                                                        | g 19,0<br>% 19,4                                                                                                                             | g 10,2<br>% 23,5                                                                  |                                                                                                                    |

**ALMOÇO ESCOLAR (SEMANA 03) – ENSINO INTEGRAL - ETAPA DE ENSINO/FAIXA ETÁRIA:** Ensino fundamental (6 - 10 anos) **PERÍODO:** Parcial 30%

|                                             | 2ª FEIRA<br>23/09/2024                                                                                          | 3ª FEIRA<br>24/09/2024                                                                                           | 4ª FEIRA<br>25/09/2024                                                                                      | 5ª FEIRA<br>26/09/2024                                                                            | 6ª FEIRA<br>27/09/2024                                                                    |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ALMOÇO - ESCOLA TEMPO INTEGRAL 11:45</b> | Salada de repolho<br>Feijão carioca<br>Arroz branco<br>Coxas/ sobrecoxas de frango assadas<br>Laranja em fatias | Salada de alface com tomate<br>Feijão preto<br>Arroz branco<br>Carne bovina em cubos ao molho<br>Mandioca cozida | Salada de cenoura e repolho<br>Polenta<br>Coxas/ sobrecoxas de frango picado ao molho de tomate<br>½ banana | Salada de alface com tomate<br>Feijão preto<br>Arroz à grega<br>Carne moída refogada<br>Batatinha | Salada mista<br>Macarrão com Peito de frango picado ao molho de tomate<br>Maçã em pedaços |

| Composição nutricional (média semanal) | Energia (kcal)  |   | CHO (g)         |   | PTN (g)         |   | LPD (g) |  |
|----------------------------------------|-----------------|---|-----------------|---|-----------------|---|---------|--|
|                                        | 55 a 65% do VET |   | 10 a 15% do VET |   | 15 a 30% do VET |   |         |  |
|                                        | 359             | g | 49,1            | g | 18,7            | g | 9,8     |  |
|                                        |                 | % | 54,6            | % | 20,8            | % | 24,6    |  |

**ALMOÇO ESCOLAR (SEMANA 04) – ENSINO INTEGRAL - ETAPA DE ENSINO/FAIXA ETÁRIA:** Ensino fundamental (6 - 10 anos) **PERÍODO:** Parcial 30%

|                                             | 2ª FEIRA<br>30/09/2024                                                             | 3ª FEIRA<br>01/10/2024                                                                                    | 4ª FEIRA<br>02/10/2024                                                                                           | 5ª FEIRA<br>03/10/2024                                                                         | 6ª FEIRA<br>04/10/2024                                                                       |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ALMOÇO - ESCOLA TEMPO INTEGRAL 11:45</b> | Salada de repolho com tomate<br>Macarrão<br>Carne moída ao molho<br>Banana caturra | Salada de alface<br>Feijão preto<br>Arroz branco<br>Coxas/ sobrecoxas de frango picado ao molho de tomate | Salada de repolho e cenoura ralada<br>Feijão carioca<br>Arroz à grega<br>Carne moída refogada<br>Maçã em pedaços | Salada mista<br>Feijão preto Arroz branco<br>Carne bovina em cubos ao molho<br>Mandioca cozida | Salada<br>Feijão preto Arroz branco<br>Carne suína de panela (refogada)<br>Laranja em fatias |

| Composição nutricional (média semanal) | Energia (kcal)  |   | CHO (g)         |   | PTN (g)         |   | LPD (g) |  |
|----------------------------------------|-----------------|---|-----------------|---|-----------------|---|---------|--|
|                                        | 55 a 65% do VET |   | 10 a 15% do VET |   | 15 a 30% do VET |   |         |  |
|                                        | 405             | g | 59,0            | g | 18,4            | g | 10,5    |  |
|                                        |                 | % | 58,3            | % | 18,2            | % | 23,5    |  |

OBS: Cardápio prescrito somente poderá ser alterado pela nutricionista, se e quando houver necessidade. As frutas e verduras poderão ser alteradas durante a semana.

CARDÁPIOS ELABORADOS PELA NUTRICIONISTA: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606