

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

	2ª FEIRA 12/05/2025	3ª FEIRA 13/05/2025	4ª FEIRA 14/05/2025	5ª FEIRA 15/05/2025	6ª FEIRA 16/05/2025
ALMOÇO - ESCOLA TEMPO INTEGRAL 11:45	Salada de repolho Feijão preto Arroz branco Carne bovina em cubos ao molho Laranja em fatias	FERIADO MUNICIPAL Salada de alface com tomate Feijão carioca Arroz branco Coxas/ sobrecoxas de frango em pedaços assada com batatinha	Salada de repolho e cenoura ralada Macarrão com Carne moída ao molho ½ Banana caturra	Salada de repolho e cenoura ralada Feijão preto Arroz branco Carne suína de panela (refogada/fritinha) Mandioca cozida	Salada de cenoura e beterraba Polenta Coxas/ sobrecoxas de frango picado ao molho de tomate 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
	408		g 59	g 18,6	g 10,8
		%	57,9	%	18,3
				%	23,9

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

	2ª FEIRA 19/05/2025	3ª FEIRA 20/05/2025	4ª FEIRA 21/05/2025	5ª FEIRA 22/05/2025	6ª FEIRA 23/05/2025
ALMOÇO - ESCOLA TEMPO INTEGRAL 11:45	Salada de repolho Feijão preto Arroz branco Carne suína de panela (refogada/fritinha) Mandioca cozida maçã em pedaços	Salada de alface com tomate Macarrão Carne moída ao molho Laranja em fatias	Salada de repolho com cenoura Feijão carioca Arroz branco Coxas/ sobrecoxas de frango em pedaços assada Purê de batatas	Salada mista Feijão preto Arroz branco Carne bovina em cubos ao molho	Salada de beterraba Polenta Coxas/ sobrecoxas de frango picado ao molho de tomate 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
	390		g 55,6	g 19,0	g 10,2
		%	57,0	%	19,4
				%	23,5

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

2ª FEIRA 26/05/2025		3ª FEIRA 27/05/2025		4ª FEIRA 28/05/2025		5ª FEIRA 29/05/2025		6ª FEIRA 30/05/2025	
ALMOÇO - ESCOLA TEMPO INTEGRAL 11:45		Salada de repolho Feijão carioca Arroz branco Coxas/ sobrecoxas de frango assadas Laranja em fatias		Salada de alface com tomate Feijão preto Arroz branco Carne bovina em cubos ao molho Mandioca cozida		Salada de cenoura e repolho Polenta Coxas/ sobrecoxas de frango picado ao molho de tomate ½ banana		Salada de alface com tomate Feijão preto Arroz à grega Carne moída refogada Batatinha	
Composição nutricional (média semanal)		Energia (kcal)		CHO (g) 55 a 65% do VET		PTN (g) 10 a 15% do VET		LPD (g) 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 02/06/2025		3ª FEIRA 03/06/2025		4ª FEIRA 04/06/2025		5ª FEIRA 05/06/2025		6ª FEIRA 06/06/2025	
ALMOÇO - ESCOLA TEMPO INTEGRAL 11:45		Salada de repolho com tomate Macarrão Carne moída ao molho Banana caturra		Salada de alface Feijão preto Arroz branco Coxas/ sobrecoxas de frango picado ao molho de tomate		Salada de repolho e cenoura ralada Feijão carioca Arroz à grega Carne moída refogada Maça em pedaços		Salada mista Feijão preto Arroz branco Carne bovina em cubos ao molho Mandioca cozida	
Composição nutricional (média semanal)		Energia (kcal)		CHO (g) 55 a 65% do VET		PTN (g) 10 a 15% do VET		LPD (g) 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. Alimentos como peixe, queijo, leite de coco, deverão ser incluídos no cardápio para variar os preparos e ofertas de alimentos. Sugestões: peixe assado ou em molho com batatas,

escondidinho de mandioca com carne moída gratinado com queijo, torta de pão com carne e legumes gratinado com queijo, torradinhas com queijo e orégano (com sobras de pão),
saladas coloridas, coxa e sobrecoxa assada com batata inglesa ou batata doce.

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