

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

2ª FEIRA 09/06/2025		3ª FEIRA 10/06/2025		4ª FEIRA 11/06/2025		5ª FEIRA 12/06/2025		6ª FEIRA 13/06/2025	
ALMOÇO - ESCOLA TEMPO INTEGRAL 11:45	Salada de repolho			Salada de repolho e cenoura ralada		Salada de repolho e cenoura ralada		Salada de cenoura e beterraba	
	Feijão preto			Macarrão com Carne		Feijão preto		Polenta	
	Arroz branco	Salada de alface com tomate		moída ao molho		Arroz branco		Coxas/ sobrecoxas de	
	Carne bovina em cubos ao molho	Feijão carioca		½ Banana caturra		Carne suína de panela (refogada/fritinha)		frango picado ao molho de	
	Laranja em fatias	Arroz branco				Mandioca cozida		tomate	
		Coxas/ sobrecoxas de frango em pedaços assada com batatinha						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 16/06/2025	3ª FEIRA 17/06/2025	4ª FEIRA 18/06/2025	5ª FEIRA 19/06/2025	6ª FEIRA 20/06/2025
ALMOÇO - ESCOLA TEMPO INTEGRAL 11:45	Salada de repolho	Salada de alface com	Salada de repolho com	FERIADO Salada mista Feijão preto Arroz branco Carne bovina em cubos ao molho	RECESSO Salada de beterraba Polenta Coxas/ sobrecoxas de frango picado ao molho de tomate Laranja em fatias
	Feijão preto	tomate	cenoura		
	Arroz branco	Macarrão	Feijão carioca		
	Carne suína de panela	Carne moída ao molho	Arroz branco		
	(refogada/fritinha)	Laranja em fatias	Coxas/ sobrecoxas de		
Mandioca cozida		frango em pedaços			
maçã em pedaços		Purê de batatas			

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

2ª FEIRA 23/06/2025		3ª FEIRA 24/06/2025		4ª FEIRA 25/06/2025		5ª FEIRA 26/06/2025		6ª FEIRA 27/06/2025	
ALMOÇO - ESCOLA TEMPO INTEGRAL 11:45	Salada de repolho	Salada de alface com tomate	Salada de cenoura e repolho	Salada de alface com tomate	Salada de alface com tomate	Feijão carioca	Feijão preto	Coxas/ sobrecoxas de frango picado ao molho de tomate	Coxas/ sobrecoxas de frango picado ao molho de tomate
	Arroz branco	Arroz branco	Polenta	Polenta	Polenta	Feijão preto	Feijão preto	Arroz à grega	Arroz à grega
	Coxas/ sobrecoxas de frango assadas	Carne bovina em cubos ao molho	½ banana	½ banana	½ banana	Carne moída refogada	Carne moída refogada	Batatinha	Batatinha
	Laranja em fatias	Mandioca cozida							
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 30/06/2025		3ª FEIRA 01/07/2025		4ª FEIRA 02/07/2025		5ª FEIRA 03/07/2025		6ª FEIRA 04/07/2025	
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 Maçã em pedaços	Salada mista Feijão preto Arroz branco Carne bovina em cubos ao molho Mandioca cozida	Salada Feijão preto Arroz branco Carne suína de panela (refogada) 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.

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