

# CARDÁPIO DE ALMOÇO PARA ALUNOS DA JORNADA AMPLIADA E REFORÇO



## ALMOÇO ESCOLAR (SEMANA 01) – ENSINO INTEGRAL - ETAPA DE ENSINO/FAIXA ETÁRIA: Ensino fundamental (6 - 10 anos)

PERÍODO: Parcial 30%

|                                      | 2ª FEIRA<br>18/08/2025  | 3ª FEIRA<br>19/08/2025   | 4ª FEIRA<br>20/08/2025  | 5ª FEIRA<br>21/08/2025  | 6ª FEIRA<br>22/08/2025 |                |                            |                            |                            |     |                |                  |
|--------------------------------------|---|--|---|---|------------------------|----------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----|----------------|------------------|
| ALMOÇO - ESCOLA TEMPO INTEGRAL 11:45 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salada de repolho</li> <li>• Feijão preto</li> <li>• Arroz branco</li> <li>• Carne bovina em cubos ao molho</li> <li>• Laranja em fatias</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salada de alface com tomate</li> <li>• Feijão carioca</li> <li>• Arroz branco</li> <li>• Coxa/ sobrecoxa de frango em pedaços assada com batatinha</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salada de repolho e cenoura ralada</li> <li>• Feijão preto</li> <li>• Arroz branco</li> <li>• Carne suína fritinha na panela</li> <li>• Farofa de legumes</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salada de repolho com tomate</li> <li>• Arroz branco</li> <li>• Escondidinho de mandioca com carne</li> <li>• Banana caturra ou outra fruta</li> </ul> | ESTUDO E PLANEJAMENTO  |                |                            |                            |                            |     |                |                  |
|                                      | <p><b>Composição nutricional (média semanal)</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Energia (kcal)</th> <th>CHO (g)<br/>55 a 65% do VET</th> <th>PTN (g)<br/>10 a 15% do VET</th> <th>LPD (g)<br/>15 a 30% do VET</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>408</td> <td>g 59<br/>% 57,9</td> <td>g 18,6<br/>% 18,3</td> <td>g 10,8<br/>% 23,9</td> </tr> </tbody> </table> |  |   |   |                        | Energia (kcal) | CHO (g)<br>55 a 65% do VET | PTN (g)<br>10 a 15% do VET | LPD (g)<br>15 a 30% do VET | 408 | g 59<br>% 57,9 | g 18,6<br>% 18,3 |
| Energia (kcal)                       | CHO (g)<br>55 a 65% do VET  | PTN (g)<br>10 a 15% do VET   | LPD (g)<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>25/08/2025  | 3ª FEIRA<br>26/08/2025   | 4ª FEIRA<br>27/08/2025  | 5ª FEIRA<br>28/08/2025   | 6ª FEIRA<br>29/08/2025   |                |                            |                            |                            |     |                  |                  |
|--------------------------------------|---|--|---|--|--|----------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----|------------------|------------------|
| ALMOÇO - ESCOLA TEMPO INTEGRAL 11:45 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salada de repolho</li> <li>• Feijão preto</li> <li>• Arroz branco</li> <li>• Carne suína de panela (refogada)</li> <li>• Mandioca cozida</li> <li>• Maçã em pedaços</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salada de repolho com cenoura</li> <li>• Feijão carioca</li> <li>• Arroz branco</li> <li>• Coxas/ sobrecoxas de frango em pedaços assada</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salada mista colorida</li> <li>• Feijão preto</li> <li>• Arroz branco</li> <li>• Carne bovina em cubos ao molho</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salada de alface com tomate</li> <li>• Purê de batatas</li> <li>• Arroz branco</li> <li>• Strogonoff fake de carne ou de frango</li> <li>• Laranja em fatias</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salada de beterraba</li> <li>• Polenta</li> <li>• Coxas/ sobrecoxas de frango picado ao molho de tomate</li> <li>• Laranja em fatias</li> </ul> |                |                            |                            |                            |     |                  |                  |
|                                      | <p><b>Composição nutricional (média semanal)</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Energia (kcal)</th> <th>CHO (g)<br/>55 a 65% do VET</th> <th>PTN (g)<br/>10 a 15% do VET</th> <th>LPD (g)<br/>15 a 30% do VET</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>390</td> <td>g 55,6<br/>% 57,0</td> <td>g 19,0<br/>% 19,4</td> <td>g 10,2<br/>% 23,5</td> </tr> </tbody> </table> |  |   |  |  | Energia (kcal) | CHO (g)<br>55 a 65% do VET | PTN (g)<br>10 a 15% do VET | LPD (g)<br>15 a 30% do VET | 390 | g 55,6<br>% 57,0 | g 19,0<br>% 19,4 |
| Energia (kcal)                       | CHO (g)<br>55 a 65% do VET  | PTN (g)<br>10 a 15% do VET   | LPD (g)<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  |  |  |                |                            |                            |                            |     |                  |                  |

**OBS: Cardápio prescrito somente poderá ser alterado pela nutricionista, se e quando houver necessidade.**

As frutas e verduras poderão ser alteradas durante a semana, a depender da disponibilidade e ponto de maturação da fruta.

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 ou com leite de coco, escondidinho de mandioca com carne moída gratinado com queijo, torta de pão com carne e legumes gratinado com queijo, torradas 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**