

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

	2ª FEIRA 07/10/2024	3ª FEIRA 08/10/2024	4ª FEIRA 09/10/2024	5ª FEIRA 10/10/2024	6ª FEIRA 11/10/2024
ALMOÇO - ESCOLA TEMPO INTEGRAL 11:45	Salada de repolho Feijão preto Arroz branco Carne bovina em cubos ao molho Laranja em fatias	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) 55 a 65% do VET	PTN (g) 10 a 15% do VET	LPD (g) 15 a 30% do VET
	408	g 59 % 57,9	g 18,6 % 18,3	g 10,8 % 23,9	

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

	2ª FEIRA 14/10/2024	3ª FEIRA 15/10/2024	4ª FEIRA 16/10/2024	5ª FEIRA 17/10/2024	6ª FEIRA 18/10/2024
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
	RECESSO ESCOLAR	Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% do VET	PTN (g) 10 a 15% do VET	LPD (g) 15 a 30% do VET
	390	g 55,6 % 57,0	g 19,0 % 19,4	g 10,2 % 23,5	

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

	2ª FEIRA 21/10/2024	3ª FEIRA 22/10/2024	4ª FEIRA 23/10/2024	5ª FEIRA 24/10/2024	6ª FEIRA 25/10/2024
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	Salada mista Macarrão com Peito 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			
	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 28/10/2024	3ª FEIRA 29/10/2024	4ª FEIRA 30/10/2024	5ª FEIRA 31/10/2024	6ª FEIRA 01/11/2024
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.

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