

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

	2ª FEIRA 03/02/2025	3ª FEIRA 04/02/2025	4ª FEIRA 05/02/2025	5ª FEIRA 06/02/2025	6ª FEIRA 07/02/2025															
ALMOÇO - ESCOLA TEMPO INTEGRAL 11:45	SEMANA PEDAGÓGICA <small>Salada de repolho Feijão preto Arroz branco Carne bovina em cubos ao molho Laranja em fatias</small>	SEMANA PEDAGÓGICA <small>Salada de alface com tomate Feijão carioca Arroz branco Coxas/ sobrecoxas de frango em pedaços assada com batatinha</small>	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															
	<p>Composição nutricional (média semanal)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Energia (kcal)</th> <th>CHO (g)</th> <th>PTN (g)</th> <th>LPD (g)</th> </tr> <tr> <td></td> <td>55 a 65% do VET</td> <td>10 a 15% do VET</td> <td>15 a 30% do VET</td> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>408</td> <td>g 59</td> <td>g 18,6</td> <td>g 10,8</td> </tr> <tr> <td></td> <td>% 57,9</td> <td>% 18,3</td> <td>% 23,9</td> </tr> </tbody> </table>					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
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 10/02/2025	3ª FEIRA 11/02/2025	4ª FEIRA 12/02/2025	5ª FEIRA 13/02/2025	6ª FEIRA 14/02/2025															
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															
	<p>Composição nutricional (média semanal)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Energia (kcal)</th> <th>CHO (g)</th> <th>PTN (g)</th> <th>LPD (g)</th> </tr> <tr> <td></td> <td>55 a 65% do VET</td> <td>10 a 15% do VET</td> <td>15 a 30% do VET</td> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>390</td> <td>g 55,6</td> <td>g 19,0</td> <td>g 10,2</td> </tr> <tr> <td></td> <td>% 57,0</td> <td>% 19,4</td> <td>% 23,5</td> </tr> </tbody> </table>					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
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 17/02/2025	3ª FEIRA 18/02/2025	4ª FEIRA 19/02/2025	5ª FEIRA 20/02/2025	6ª FEIRA 21/02/2025		
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	Salada mista Macarrão com Peito 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	
	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 24/02/2025	3ª FEIRA 25/02/2025	4ª FEIRA 26/02/2025	5ª FEIRA 27/02/2025	6ª FEIRA 28/02/2025		
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) 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

ALMOÇO ESCOLAR (SEMANA 05) – ENSINO INTEGRAL - ETAPA DE ENSINO/FAIXA ETÁRIA: Ensino fundamental (6 - 10 anos) PERÍODO: Parcial 30%

2ª FEIRA
03/03/2025

3ª FEIRA
04/03/2025

4ª FEIRA
05/03/2025

5ª FEIRA
06/03/2025

6ª FEIRA
07/03/2025

FERIADO

FERIADO

FERIADO

**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)

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

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