

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

2ª FEIRA 10/03/2025		3ª FEIRA 11/03/2025		4ª FEIRA 12/03/2025		5ª FEIRA 13/03/2025		6ª FEIRA 14/03/2025	
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 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	
		Energia (kcal)		CHO (g)		PTN (g)		LPD (g)	
		Composição nutricional (média semanal)		55 a 65% do VET		10 a 15% do VET		15 a 30% do VET	
		408		59		18,6		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 17/03/2025		3ª FEIRA 18/03/2025		4ª FEIRA 19/03/2025		5ª FEIRA 20/03/2025		6ª FEIRA 21/03/2025	
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 de beterraba Polenta Coxas/ sobrecoxas de frango picado ao molho de tomate Laranja em fatias	
		Energia (kcal)		CHO (g)		PTN (g)		LPD (g)	
		Composição nutricional (média semanal)		55 a 65% do VET		10 a 15% do VET		15 a 30% do VET	
		390		55,6		19,0		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 24/03/2025	3ª FEIRA 25/03/2025	4ª FEIRA 26/03/2025	5ª FEIRA 27/03/2025	6ª FEIRA 28/03/2025			
ALMOÇO - ESCOLA TEMPO INTEGRAL 11:45	Salada de repolho	Salada de alface com	Salada de cenoura e repolho	Salada de alface com	Salada mista			
	Feijão carioca	tomate	Polenta	tomate	Macarrão com			
	Arroz branco	Feijão preto	Coxas/ sobrecoxas de	Feijão preto	Peito de frango picado ao			
	Coxas/ sobrecoxas de	Arroz branco	frango picado ao molho	Arroz à grega	molho de tomate			
	frango assadas	Carne bovina em cubos	de tomate	Carne moída	Maçã em pedaços			
	Laranja em fatias	ao molho	½ banana	refogada				
		Mandioca cozida		Batatinha				
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 31/03/2025		3ª FEIRA 01/04/2025		4ª FEIRA 02/04/2025		5ª FEIRA 03/04/2025		6ª FEIRA 04/04/2025	
ALMOÇO - ESCOLA TEMPO INTEGRAL 11:45	Salada de repolho com tomate	Salada de alface	Salada de repolho e cenoura ralada	Salada mista	Salada				
	Macarrão	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto Arroz branco	Feijão preto Arroz branco				
	Carne moída ao molho	Arroz branco	Arroz à grega	Carne bovina em cubos ao molho	Carne suína de panela (refogada)				
	Banana caturra	Coxas/ sobrecoxas de frango picado ao molho de tomate	Carne moída refogada Maçã em pedaços	Mandioca cozida	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