



Unidade Escolar: _____

<i>Data</i>	<i>Desjejum</i>	<i>Colação</i>	<i>Almoço</i>	<i>Lanche</i>	<i>Jantar</i>
1ª Semana					
05/11 Segunda feira	Fórmula Láctea	Fruta	Ovo cozido c/cenoura e beterraba, Papa de arroz e feijão	Fórmula láctea e fruta	Carne moída c/legumes e tomate, Papa de arroz e feijão
06/11 Terça feira	Fórmula Láctea	Fruta	Carne moída c/cará e purê de batata Papa de arroz e feijão	Fórmula láctea e fruta	Sopa de feijão c/frango desfiado, legumes e macarrão
07/11 Quarta feira	Fórmula Láctea	Fruta	Peixe desfiado c/alho-poró e brócolis Papa de arroz e feijão	Fórmula láctea e fruta	Carne desfiada c/legumes, Papa de arroz e feijão
08/11 Quinta feira	Fórmula Láctea	Fruta	Frango desfiado c/vagem e tomate, Papa de arroz e feijão	Fórmula láctea e fruta	Risoto de carne desfiada c/cenoura, tomate e brócolis
09/11 Sexta feira	Fórmula Láctea	Fruta	Sopa de macarrão c/carne desfiada e berinjela	Fórmula láctea e fruta	Frango desfiado c/legumes, Papa de arroz e feijão
Semana	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche	Jantar
12/11 Segunda feira	Fórmula Láctea	Fruta	Frango desfiado c/cenoura e tomate Papa de arroz e feijão	Fórmula láctea e fruta	Sopa de macarrão c/ carne desfiada e legumes
13/11 Terça feira	Fórmula Láctea	Fruta	Carne desfiada c/chuchu, Papa de arroz e feijão	Fórmula láctea e fruta	Frango desfiado c/legumes e tomate, Papa de arroz e feijão
14/11 Quarta feira	Fórmula Láctea	Fruta	Sopa de macarrão c/frango desfiado e ervilha torta	Fórmula láctea e fruta	Carne moída c/purê de batata, Papa de arroz e feijão
15/11 Quinta feira	Feriado - Proclamação da República				
16/11 Sexta feira	Ponto Facultativo				



Data	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche	Jantar
3ª Semana					
19/11 Segunda feira	Ponto Facultativo				
20/11 Terça feira	Feriado - Consciência Negra				
21/11 Quarta feira	Fórmula Láctea	Fruta	Ovo mexido c/purê de abóbora Papa de arroz e feijão	Fórmula láctea e fruta	Canja de Frango desfiado c/legumes
22/11 Quinta feira	Fórmula Láctea	Fruta	Frango desfiado c/purê mandioquinha Papa de arroz e feijão	Fórmula láctea e fruta	Carne desfiada c/chuchu, Papa de arroz e feijão
23/11 Sexta feira	Fórmula Láctea	Fruta	Sopa de macarrão c/carne moída e couve-flor	Fórmula láctea e fruta	Risoto de frango desfiado c/legumes
4ª Semana					
26/11 Segunda feira	Fórmula Láctea	Fruta	Carne desfiada c/chuchu e tomate, Papa de arroz e feijão	Fórmula láctea e fruta	Sopa de lentilha c/frango desfiado, legumes e macarrão
27/11 Terça feira	Fórmula Láctea	Fruta	Frango desfiado c/batata, Papa de arroz e feijão	Fórmula láctea e fruta	Papa de arroz e feijão nutritivo (carne desfiada, cenoura e feijão)
28/11 Quarta feira	Fórmula Láctea	Fruta	Peixe desfiado c/ pimentão, Papa de arroz e feijão	Fórmula láctea e fruta	Carne moída c/brócolis, purê de batata, Papa de arroz
29/11 Quinta feira	Fórmula Láctea	Fruta	Carne desfiada c/purê de mandioquinha, Papa de arroz e feijão	Fórmula láctea e fruta	Frango desfiado c/legumes Papa de arroz e feijão
30/11 Sexta feira	Fórmula Láctea	Fruta	Sopa de macarrão c/frango desfiado, vagem e acelga	Fórmula láctea e fruta	Sopa de fubá, carne moída e legumes



Orientações:

1. O extrato de tomate deve ser utilizado nas preparações descritas: "ao molho".
2. Em preparações com carne, frango e peixe utilizar legumes para dar cor e sabor;
3. Não utilizar sal, óleo e açúcar em excesso;
4. Os itens de Hortifrutis poderão sofrer alterações conforme sazonalidade;
5. Faça a quantidade certa de alimentos, evitando assim o desperdício. Informar ao DEPAE qualquer alteração na quantidade de alunos;
6. Transferir a fruta da colação como sobremesa no almoço caso haja necessidade de adequação;
7. Cardápio poderá sofrer modificações, conforme intercorrências;

Informação Nutricional (média semanal)*

Março	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)	Vitaminas		Mineirais			
					A (ug)	C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)
1° Semana	480,00	23,00	74,00	13,00	949,00	64,00	346,00	6,00	79,00	4,00
2° Semana	503,00	24,00	73,00	13,00	1170,00	83,00	337,00	6,00	77,00	4,00
3° Semana	497,00	22,00	73,00	13,00	938,00	95,00	347,00	6,00	75,00	3,00
4° Semana	502,00	24,00	74,00	12,00	989,00	79,00	341,00	6,00	90,00	4,00

*Cálculo do valor nutricional do cardápio foi realizado com base nas porções recomendadas para as crianças de período integral e de acordo com cada faixa etária, atendendo as exigências conforme o Programa Nacional da Alimentação Escolar (Resolução N°26, de 17 de Junho de 2013).