



Unidade Escolar: _____

Data	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche	Jantar
1ª Semana					
01/10 Segunda feira	Fórmula Láctea	Fruta	Frango desfiado c/ cenoura, papa de arroz e feijão	Fórmula Láctea e fruta	Carne desfiada c/ legumes, papa de arroz e feijão
02/10 Terça feira	Fórmula Láctea	Fruta	Carne moída c/ lentilha, papa de arroz salada de tomate	Fórmula Láctea e fruta	Risoto de frango desfiado c/ legumes e salada de tomate
03/10 Quarta feira	Fórmula Láctea	Fruta	Peixe desfiado c/ alho-poró, papa de arroz e feijão, purê de mandioquinha	Fórmula Láctea e fruta	Carne moída c/ legumes, papa de arroz e feijão
04/10 Quinta feira	Fórmula Láctea	Fruta	Frango desfiado c/ ervilha torta e tomate, papa de arroz e feijão	Fórmula Láctea e fruta	Caldo de feijão c/ carne desfiada e legumes
05/10 Sexta feira	Fórmula Láctea	Fruta	Sopa de carne moída c/ legumes e macarrão	Fórmula Láctea e fruta	Sopa de frango desfiado c/ alho-poró, legumes e macarrão
2ª Semana	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche	Jantar
08/10 Segunda feira	Fórmula Láctea	Fruta	Ovo cozido c/ batata e cenoura papa de arroz e feijão	Fórmula Láctea e fruta	Canja de frango desfiado c/ legumes
09/10 Terça feira	Fórmula Láctea	Fruta	Carne desfiada c/ chuchu, papa de arroz e feijão e salada de tomate	Fórmula Láctea e fruta	Frango desfiado c/ cenoura e couve, papa de arroz e feijão
10/10 Quarta feira	Fórmula Láctea	Fruta	Sopa de carne desfiada c/ legumes e macarrão	Fórmula Láctea e fruta	Carne moída c/ tomate, purê de batata e papa de arroz c/ cenoura
11/10 Quinta feira	Fórmula Láctea	Fruta	Sopa de legumes c/ frango desfiado e macarrão	Fórmula Láctea e fruta	Sopa de abóbora c/ carne desfiada e macarrão
12/10 Sexta feira	Feriado - Dia das Crianças				



Data	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche	Jantar
3ª Semana					
15/10 Segunda feira	Ponto Facultativo - Dia dos Professores				
16/10 Terça feira	Fórmula Láctea	Fruta	Carne desfiada c/ abóbora, papa de arroz e feijão	Fórmula Láctea e fruta	Sopa de legumes c/ frango desfiado e macarrão
17/10 Quarta feira	Fórmula Láctea	Fruta	Peixe desfiado c/ batata, papa de arroz e feijão	Fórmula Láctea e fruta	Carne desfiada c/ batata, papa de arroz, salada de brócolis cozido
18/10 Quinta feira	Fórmula Láctea	Fruta	Frango desfiado c/ cenoura e vagem, papa de arroz e feijão	Fórmula Láctea e fruta	Omelete c/ legumes, papa de arroz e feijão e salada de tomate
19/10 Sexta feira	Fórmula Láctea	Fruta	Sopa de carne desfiada c/ brócolis, macarrão e legumes	Fórmula Láctea e fruta	Risoto de carne desfiada c/ legumes
4ª Semana					
22/10 Segunda feira	Fórmula Láctea	Fruta	Ovo mexido c/ abobrinha e cenoura, papa de arroz e feijão	Fórmula Láctea e fruta	Frango desfiado c/ legumes, papa de arroz e feijão
23/10 Terça feira	Fórmula Láctea	Fruta	Carne moída c/ tomate, polenta, papa de arroz e feijão	Fórmula Láctea e fruta	Sopa de lentilha c/ carne desfiada, legumes e macarrão
24/10 Quarta feira	Fórmula Láctea	Fruta	Sopa de frango c/ legumes e macarrão	Fórmula Láctea e fruta	Sopa de carne desfiada c/ macarrão e legumes
25/10 Quinta feira	Fórmula Láctea	Fruta	Carne desfiada c/ mandioca, papa de arroz e feijão, salada de tomate	Fórmula Láctea e fruta	Sopa de frango desfiado c/ legumes e macarrão
26/10 Sexta feira	Fórmula Láctea	Fruta	Sopa de frango c/ legumes e macarrão	Fórmula Láctea e fruta	Feijão nutritivo (carne desfiada+cenoura+feijão), papa de arroz



5ª Semana					
29/10 Segunda feira	Fórmula Láctea	Fruta	Frango desfiado c/ cenoura, papa de arroz e feijão, salada de tomate	Fórmula Láctea e fruta	Carne desfiada c/ legumes, papa de arroz e feijão e salada de tomate
30/10 Terça feira	Fórmula Láctea	Fruta	Peixe desfiado, papa de arroz e feijão, purê de batata	Fórmula Láctea e fruta	Sopa de fubá c/ carne desfiada e legumes
31/10 Quarta feira	Fórmula Láctea	Fruta	Sopa de carne desfiada c/ legumes e macarrão	Fórmula Láctea e fruta	Canja de frango desfiado
01/11 Quinta feira	Ponto Facultativo - Dia de Todos os Santos				
02/11 Sexta feira	Feriado - Finados				

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;



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	510,64	24,35	71,40	15,10	540,15	125,08	419,52	6,25	74,38	4,52
2° Semana	500,53	23,57	68,51	15,53	618,46	78,67	413,17	6,05	70,33	4,41
3° Semana	494,00	22,45	71,25	14,23	768,71	74,35	416,48	6,23	76,70	4,22
4° Semana	507,15	22,55	73,43	14,57	930,27	87,60	417,31	6,30	80,89	4,27
5° Semana	502,22	22,90	73,20	13,95	1114,08	76,42	408,23	6,28	78,18	4,26

*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).