



| <b>Data</b>         | <b>Desjejum</b>                                 | <b>Colação</b> | <b>Almoço</b>  | <b>Lanche</b>                                 | <b>Jantar</b>  |
|---------------------|---|----------------|--|---|--|
| <b>1ª Semana</b>    |   |                |  |   |  |
| 04/06 Segunda feira | Leite c/achocolatado<br>Biscoito salgado        | Fruta          | Ovos mexidos c/ abobrinha<br>arroz e feijão, salada de tomate              | Arroz doce                                    | Sopa de carne c/ legumes e macarrão                                |
| 05/06 Terça feira   | Leite c/ flocos de milho                        | Fruta          | Feijão nutritivo (feijão c/ carne e<br>cenoura), arroz e salada de pepino  | Mingau simples                                | Frango c/ legumes, arroz e feijão e<br>salada de acelga            |
| 06/06 Quarta feira  | Leite c/ achocolatado<br>Biscoito doce          | Fruta          | Frango ao molho c/ polenta, arroz e<br>feijão, salada de alface            | Vitamina de banana e maçã<br>c/ aveia         | Sopa de ervilha c/ carne moída e<br>legumes                        |
| 07/06 Quinta feira  | Leite c/achocolatado<br>Bisnaguinha c/margarina | Fruta          | Carne moída c/ batata doce, arroz e<br>feijão, e salada de couve c/ tomate | Torta de frango c/ legumes<br>e suco de fruta | Sopa de abóbora c/ carne e macarrão                                |
| 08/06 Sexta feira   | Leite c/achocolatado<br>Biscoito rosquinha      | Fruta          | Macarrão c/frango ao molho<br>de berinjela, salada de acelga               | Salada de frutas c/ leite<br>em pó e aveia    | Carne c/ abobrinha, arroz e feijão e<br>salada de pepino c/ tomate |
| <b>2ª Semana</b>    |   |                |  |   |  |
| 11/06 Segunda feira | Leite c/achocolatado<br>Biscoito doce           | Fruta          | Carne em iscas c/abóbora, arroz e feijão                                   | Vitamina de goiaba                            | Frango c/ legumes,<br>arroz e feijão                               |
| 12/06 Terça feira   | Leite c/achocolatado<br>Biscoito salgado        | Fruta          | Frango c/ cenoura, arroz e feijão e<br>salada de tomate                    | Canjica                                       | Sopa de mandioquinha c/ carne e<br>macarrão                        |
| 13/06 Quarta feira  | Leite c/ flocos de milho                        | Fruta          | Peixe ao molho, arroz e feijão,<br>purê de batata, e salada de alface      | Suco de laranja e biscoito                    | Frango c/legumes, arroz e<br>feijão, salada de repolho c/ tomate   |
| 14/06 Quinta feira  | Leite c/ achocolatado<br>Biscoito rosquinha     | Fruta          | Frango c/mandioquinha, arroz e feijão,<br>farofa de couve                  | Bolo simples c/suco                           | Sopa lentilha c/ carne, legumes e<br>macarrão                      |
| 15/06 Sexta feira   | Leite c/achocolatado<br>Pão c/margarina         | Fruta          | Macarrão c/carne moída ao molho<br>salada de repolho                       | Creme de abacate                              | Frango ao molho c/ polenta, arroz e<br>salada de alface            |



| <b>Data</b>         | <b>Desjejum</b>                                   | <b>Colação</b> | <b>Almoço</b>  | <b>Lanche</b>                    | <b>Jantar</b>   |
|---------------------|---|----------------|--|----------------------------------|---|
| <b>3ª Semana</b>    |   |                |  |                                  |   |
| 18/06 Segunda feira | Leite c/achocolatado<br>Biscoito rosquinha        | Fruta          | Farofa de ovos c/ tomate, arroz e feijão,<br>salada de beterraba   | Vitamina de maracujá             | Frango c/ legumes, arroz e feijão e<br>salada de repolho    |
| 19/06 Terça feira   | Leite c/achocolatado<br>Biscoito salgado          | Fruta          | Carne moída c/inhame, arroz e<br>feijão, salada de tomate          | Fruta e biscoito                 | Sopa de abóbora c/ frango e legumes                         |
| 20/06 Quarta feira  | Leite c/flocos de milho                           | Fruta          | Feijão preto c/carne suína, arroz,<br>couve refogada e farofa      | Mamão c/ aveia                   | Frango ao molho c/polenta,<br>arroz c/cenoura e feijão      |
| 21/06 Quinta feira  | Leite c/achocolatado<br>Bisnaguinha c/ margarina  | Fruta          | Carne em cubos c/mandioca, arroz e<br>feijão, salada de alface     | Torta de carne c/suco            | Sopa de ervilha<br>c/carne e legumes                        |
| 22/06 Sexta feira   | Leite c/achocolatado<br>Biscoito doce             | Fruta          | Macarrão c/frango ao molho de ervilha<br>torta, e salada de acelga | Arroz doce                       | Caldo verde (couve + carne+ batata)                         |
| <b>4ª Semana</b>    |   |                |  |                                  |   |
| 25/06 Segunda feira | Leite c/achocolatado<br>Biscoito salgado          | Fruta          | Frango c/ purê de abóbora,<br>arroz e feijão                       | Vitamina de manga                | Carne moída c/legumes, arroz e feijão<br>e salada de tomate |
| 26/06 Terça feira   | Leite c/flocos de milho                           | Fruta          | Carne moída c/ lentilha, arroz e<br>salada de tomate               | Canjica                          | Sopa de frango c/ legumes e macarrão                        |
| 27/06 Quarta feira  | Leite c/achocolatado<br>Biscoito rosquinha        | Fruta          | Peixe c/ alho-poró, arroz e feijão,<br>salada de brócolis          | Creme de abacate                 | Carne moída ao molho c/ purê de<br>batata, arroz c/ cenoura |
| 28/06 Quinta feira  | Leite c/ achocolatado<br>Pão c/ margarina         | Fruta          | Macarrão c/frango ao molho e<br>berinjela, salada de alface        | Bolo simples c/ suco de<br>fruta | Sopa de alho-poró c/ carne, legumes e<br>macarrão           |
| 29/06 Sexta feira   | <b>Feriado - São Pedro Padroeiro do Município</b> |                |  |                                  |   |



**Informação Nutricional (média semanal)\***

| Março     | Energia (Kcal) | Proteína (g) | Carboidrato (g) | Lipídio (g) | Fibra (g) | Vitaminas |        | Mineirais   |            |               |            |
|-----------|----------------|--------------|-----------------|-------------|-----------|-----------|--------|-------------|------------|---------------|------------|
|           |                |              |                 |             |           | A (ug)    | C (mg) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Magnésio (mg) | Zinco (mg) |
| 1° Semana | 766,0          | 29,8         | 112,6           | 18,8        | 10,3      | 991,4     | 68,4   | 453,3       | 10,9       | 78,2          | 6,2        |
| 2° Semana | 739,0          | 30,6         | 114,3           | 19,1        | 11,0      | 654,0     | 146,2  | 504,9       | 11,3       | 83,6          | 6,2        |
| 3° Semana | 728,0          | 29,6         | 114,3           | 18,6        | 13,1      | 899,3     | 165,7  | 531,8       | 11,3       | 83,3          | 6,0        |
| 4° Semana | 745,0          | 30,0         | 114,8           | 20,0        | 12,0      | 617,4     | 86,1   | 501,0       | 12,0       | 69,0          | 6,3        |

\*O 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).