



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	Leite c/achocolatado Biscoito salgado	Fruta	Ovo cozido c/cenoura, arroz e feijão e salada de beterraba	Vitamina de maracujá	Carne Moída c/legumes, arroz e feijão e salada de tomate
06/11 Terça feira	Leite c/flocos de milho	Fruta	Carne moída ao molho c/cará, arroz e feijão e purê de batata	Arroz doce	Sopa de feijão c/frango, legumes e macarrão
07/11 Quarta feira	Leite c/achocolatado Biscoito doce	Fruta	Peixe c/alho-poró, arroz e feijão, salada de brócolis	Mamão c/aveia e biscoito	Carne c/legumes, arroz e feijão salada de alface
08/11 Quinta feira	Leite c/achocolatado Bisnaguinha c/margarina	Fruta	Frango c/vagem, arroz e feijão, salada de alface c/tomate	Mingau de Chocolate	Risoto de carne c/cenoura, tomate e brócolis
09/11 Sexta feira	Leite c/achocolatado Bolo simples	Fruta	Macarrão ao molho c/carne iscas e berinjela, salada de repolho	Creme de abacate	Frango c/legumes, arroz e feijão
Semana	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche	Jantar
12/11 Segunda feira	Leite c/achocolatado Biscoito salgado	Fruta	Frango c/cenoura, arroz e feijão, salada de tomate	Canjica	Sopa de carne c/legumes e macarrão
13/11 Terça feira	Leite c/flocos de milho	Fruta	Carnes iscas c/chuchu, arroz e feijão e salada de pepino	Torta de carne c/ suco de fruta	Frango c/legumes, arroz e feijão e salada de tomate
14/11 Quarta feira	Leite c/achocolatado Biscoito maisena	Fruta	Macarrão ao molho de frango c/ervilha torta e salada de acelga	Vitamina de manga e biscoito	Carne moída c/batata, 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	Leite c/flocos de milho	Fruta	Omelete, arroz e feijão purê de abóbora	Suco de Fruta e biscoito	Canja de Frango c/legumes
22/11 Quinta feira	Leite c/achocolatado Biscoito salgado	Fruta	Frango c/mandioquinha, arroz e feijão, salada de tomate	Bolo simples c/suco de fruta	Carne em cubos c/chuchu, arroz e feijão
23/11 Sexta feira	Leite c/achocolatado Biscoito rosquinha	Fruta	Macarrão c/carne moída ao molho salada de couve flor cozida	Creme de abacate	Risoto de frango c/legumes salada de repolho
4ª Semana					
26/11 Segunda feira	Leite c/achocolatado Biscoito salgado	Fruta	Carne em iscas c/chuchu, arroz e feijão salada de repolho c/tomate	Arroz doce	Sopa de lentilha c/frango, legumes e macarrão
27/11 Terça feira	Leite c/flocos de milho	Fruta	Frango assado c/batata, arroz e feijão, salada de pepino	Melão e biscoito	Arroz e Feijão nutritivo (carne+cenoura+feijão)
28/11 Quarta feira	Leite c/achocolatado Biscoito rosquinha	Fruta	Peixe c/pimentão, arroz e feijão e salada de alface	Mingau de chocolate	Carne moída ao molho, purê de batata, arroz c/brócolis
29/11 Quinta feira	Leite c/achocolatado Bolo simples	Fruta	Carne cubos c/mandioquinha, arroz e feijão, salada de brócolis	Salada de frutas c/aveia	Frango c/legumes, arroz e feijão
30/11 Sexta feira	Leite c/achocolatado Pão c/margarina	Fruta	Macarrão c/frango ao molho e vagem, salada de acelga	Limonada e biscoito	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)	Fibra (g)	Vitaminas		Mineirais			
						A (ug)	C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)
1° Semana	695,00	29,62	102,00	19,00	7,42	621,20	48,60	409,40	9,52	66,40	5,52
2° Semana	743,7	32,0	113,3	17,7	6,4	723,0	74,3	389,0	10,6	45,0	6,0
3° Semana	729,0	28,3	108,0	21,0	10,2	704,7	139,0	549,7	11,8	57,7	6,4
4° Semana	713,2	29,6	108,2	19,2	10,6	645,8	125,0	600,6	12,5	64,4	6,7

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).