



Unidade Escolar: _____

Data	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche	Jantar
1ª Semana					
01/10 Segunda feira	Leite c/achocolatado Biscoito doce	Fruta	Frango c/ cenoura, arroz e feijão, salada de repolho c/ tomate	Vitamina de goiaba	Carne em cubos c/ legumes, arroz e feijão e salada de tomate
02/10 Terça feira	Leite c/flocos de milho	Fruta	Carne moída c/ lentilha, arroz salada de pepino c/ tomate	Mingau simples	Risoto de frango c/ legumes e salada de acelga c/ tomate
03/10 Quarta feira	Leite c/achocolatado Biscoito salgado	Fruta	Peixe c/ alho-poró, arroz e feijão, purê de mandioquinha	Manga e biscoito	Carne moída c/ legumes, arroz e feijão e salada de alface
04/10 Quinta feira	Leite c/achocolatado Bisnaguinha c/ margarina	Fruta	Frango c/ ervilha torta, arroz e feijão, e salada de alface c/ tomate	Bolo simples e suco de fruta	Caldo de feijão c/ carne e legumes
05/10 Sexta feira	Leite c/achocolatado Biscoito Rosquinha	Fruta	Macarrão ao molho de carne moída c/ berinjela e salada de acelga	Creme de abacate	Sopa de frango c/ alho-poró, legumes e macarrão
2ª Semana	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche	Jantar
08/10 Segunda feira	Leite c/achocolatado Biscoito salgado	Fruta	Ovo cozido c/ batata e cenoura arroz e feijão	Arroz doce	Canja de frango c/ legumes
09/10 Terça feira	Leite c/flocos de milho	Fruta	Carnes iscas c/ chuchu, arroz e feijão e salada de tomate	Vitamina de mamão c/ aveia	Frango c/ cenoura, arroz e feijão e salada de couve
10/10 Quarta feira	Leite c/achocolatado Bolo simples	Fruta	Feijão preto c/carne suína, arroz, couve refogada e farofa	Suco de laranja e biscoito	Carne moída ao molho c/ purê de batata e arroz c/ cenoura
11/10 Quinta feira	Leite c/achocolatado Pão c/margarina	Fruta	Macarrão ao molho de frango c/ cenoura e salada de alface	Torta de carne c/suco de fruta	Sopa de abóbora c/ carne 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	Leite c/flocos de milho	Fruta	Carne em isca c/ abóbora, arroz e feijão	Canjica	Sopa de legumes c/ frango e macarrão
17/10 Quarta feira	Leite c/achocolatado Biscoito rosquinha	Fruta	Peixe c/ batata e pimentão, arroz e feijão salada de alface	Vitamina de maracujá	Carne c/ batata, arroz, salada de brócolis cozido
18/10 Quinta feira	Leite c/achocolatado Biscoito doce	Fruta	Frango c/ cenoura e vagem, arroz e feijão, salada de repolho	Melão e biscoito	Omelete c/ legumes, arroz e feijão e salada de tomate
19/10 Sexta feira	Leite c/achocolatado Bisnaguinha c/ margarina	Fruta	Macarrão c/carne em cubos ao molho salada de brócolis c/ tomate	Bolo simples c/ suco de frutas	Risoto de carne c/ legumes salada de repolho
4ª Semana					
22/10 Segunda feira	Leite c/achocolatado Biscoito doce	Fruta	Ovo mexido c/ abobrinha e cenoura, arroz e feijão	Suco de kiwi e biscoito	Feijão nutritivo (carne+cenoura+feijão), arroz
23/10 Terça feira	Leite c/flocos de milho	Fruta	Carne moída ao molho c/ polenta, arroz e feijão, salada de acelga c/ tomate	Arroz doce	Sopa de lentilha c/ carne, legumes e macarrão
24/10 Quarta feira	Leite c/achocolatado Biscoito salgado	Fruta	Feijão preto c/carne suína, arroz, couve refogada e farofa	Salada de frutas c/ aveia	Macarrão c/ carne moída ao molho e salada de alface c/tomate
25/10 Quinta feira	Leite c/ achocolatado Bolo simples	Fruta	Carne cubos c/mandioca, arroz e feijão, salada de alface c/ tomate	Creme de abacate	Frango c/ legumes, arroz e feijão
26/10 Sexta feira	Leite c/achocolatado Pão c/margarina	Fruta	Macarrão c/frango ao molho e abobrinha, salada de pepino	Torta de frango c/suco de fruta	Sopa de carne c/ legumes e macarrão



5ª Semana					
29/10 Segunda feira	Leite c/achocolatado Biscoito doce	Fruta	Frango c/ cenoura, arroz e feijão, salada de acelga c/ tomate	Mingau de chocolate	Carne c/ legumes, arroz e feijão e salada de pepino c/ tomate
30/10 Terça feira	Leite c/flocos de milho	Fruta	Peixe c/ pimentão, arroz e feijão, purê de batata	Canjica	Sopa de fubá c/ carne e legumes
31/10 Quarta feira	Leite c/achocolatado Biscoito rosquinha	Fruta	Macarrão c/ carne em cubos ao molho e abobrinha, salada de alface	Suco de laranja e biscoito	Canja de frango
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)	Fibra (g)	Vitaminas		Mineirais			
						A (ug)	C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)
1° Semana	734,00	28,34	114,95	18,47	9,41	1342,07	94,76	462,59	10,65	78,47	5,26
2° Semana	702,2	27,2	114,8	15,8	12,4	740,3	120,1	405,1	9,2	68,6	5,5
3° Semana	707,9	26,5	119,4	15,0	11,5	571,3	97,7	430,9	9,5	67,5	5,7
4° Semana	706,1	26,8	113,8	16,6	13,1	630,4	107,0	403,6	9,5	81,6	5,8
5° Semana	704,9	26,2	120,3	14,2	12,5	886,2	123,0	439,4	9,5	86,3	5,6

*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).