



Unidade Escolar: _____

Data	05/11/18	06/11/18	07/11/18	08/11/18	09/11/18
1ª Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/achocolatado Biscoito salgado	Leite c/flocos de milho	Vitamina de fruta Biscoito doce	Leite c/achocolatado Bisnaguinha c/ margarina	Vitamina de fruta c/ aveia Bolo simples
Almoço	Ovo cozido c/cenoura, arroz e feijão e salada de beterraba e fruta	Carne moída ao molho c/cará, arroz e feijão e purê de batata e fruta	Peixe c/alho-poró, arroz e feijão, salada de brócolis e fruta	Frango c/vagem, arroz e feijão, salada de alface c/tomate e fruta	Macarrão ao molho c/carne em iscas e berinjela, salada de repolho e fruta
Data	12/11/18	13/11/18	14/11/18	15/11/18	16/11/18
2ª Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Entrada Manhã/Tarde	Vitamina de fruta Biscoito salgado	Leite c/flocos de milho	Leite c/achocolatado Biscoito maisena	FERIADO - Proclamação da República	Ponto Facultativo
Almoço	Frango c/cenoura, arroz e feijão, salada de tomate e fruta	Carnes iscas c/chuchu, arroz e feijão e salada de pepino e fruta	Macarrão ao molho de frango c/ervilha torta e salada de acelga e fruta		
Data	19/11/18	20/11/18	21/11/18	22/11/18	23/11/18
3ª Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Entrada Manhã/Tarde	Ponto Facultativo	FERIADO - Consciência Negra	Leite c/flocos de milho	Leite c/achocolatado Biscoito salgado	Vitamina de fruta Biscoito rosquinha
Almoço			Omelete, arroz e feijão purê de abóbora e fruta	Frango c/mandioquinha, arroz e feijão, salada de tomate e fruta	Macarrão c/carne moída ao molho salada de couve flor cozida e fruta



<i>Data</i>	26/11/18	27/11/18	28/11/18	29/11/18	30/11/18
4ª Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/achocolatado Biscoito salgado	Leite c/flocos de milho	Vitamina de fruta Biscoito rosquinha	Leite c/ achocolatado Bolo simples	Vitamina de fruta Pão c/margarina
Almoço	Carne em iscas c/chuchu, arroz e feijão salada de repolho c/tomate e fruta	Frango assado c/batata, arroz e feijão, salada de pepino e fruta	Peixe c/pimentão, arroz e feijão e salada de alface e fruta	Carne cubos c/mandioquinha, arroz e feijão, salada de brócolis e fruta	Macarrão c/frango ao molho e vagem, salada de acelga e fruta

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)
1ª Semana	328,0	13,0	49,0	9,2	3,6	278,0	34,7	258,0	5,8	32,0	2,9
2ª Semana	327,0	14,0	48,8	8,9	3,2	434,0	34,6	235,0	6,0	36,2	2,9
3ª Semana	325,0	13,0	49,0	9,0	2,8	166,9	43,0	228,0	6,0	26,0	3,0
4ª Semana	325,0	13,5	49,9	8,5	3,7	293,0	34,7	235,0	5,5	33,0	2,7

*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 Nº26, de 17 de Junho de 2013).