



Unidade Escolar: _____

Data	01/10/18	02/10/18	03/10/18	04/10/18	05/10/18
1ª Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/achocolatado Biscoito doce	Leite c/flocos de milho	Vitamina de fruta Biscoito salgado	Leite c/achocolatado Bisnaguinha c/ margarina	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito Rosquinha
Almoço	Frango c/ cenoura, arroz e feijão, salada de repolho c/ tomate e fruta	Carne moída c/ lentilha, arroz salada de pepino c/ tomate e fruta	Peixe c/ alho-poró, arroz e feijão, purê de mandioquinha e fruta	Frango c/ ervilha torta, arroz e feijão, e salada de alface c/ tomate e fruta	Macarrão ao molho de carne moída c/ berinjela e salada de acelga e fruta
2ª Semana	08/10/18 Segunda-feira	09/10/18 Terça-feira	10/10/18 Quarta-feira	11/10/18 Quinta-feira	12/10/18 Sexta-feira
Entrada Manhã/Tarde	Vitamina de fruta Biscoito salgado	Leite c/flocos de milho	Leite c/achocolatado Bolo simples	Vitamina de fruta Pão c/margarina	Feriado Dia das Crianças
Almoço	Ovo cozido c/ batata e cenoura arroz e feijão e fruta	Carnes iscas c/ chuchu, arroz e feijão e salada de tomate e fruta	Feijão preto c/carne suína, arroz, couve refogada e farofa e fruta	Macarrão ao molho de frango c/ cenoura e salada de alface e fruta	
3ª Semana	15/10/18 Segunda-feira	16/10/18 Terça-feira	17/10/18 Quarta-feira	18/10/18 Quinta-feira	19/10/18 Sexta-feira
Entrada Manhã/Tarde	Ponto Facultativo Dia dos Professores	Leite c/flocos de milho	Vitamina de fruta Biscoito rosquinha	Leite c/achocolatado Biscoito doce	Vitamina de fruta Bisnaguinha c/ margarina
Almoço		Carne em isca c/ abóbora, arroz e feijão e fruta	Peixe c/ batata e pimentão, arroz e feijão, salada de alface e fruta	Frango c/ cenoura e vagem, arroz e feijão, salada de repolho e fruta	Macarrão c/carne em cubos ao molho, salada de brócolis c/ tomate e fruta



Data	22/10/18	23/10/18	24/10/18	25/10/18	26/10/18
4° Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Entrada Manhã/Tarde	Vitamina de fruta Biscoito doce	Leite c/flocos de milho	Vitamina de fruta Biscoito salgado	Leite c/ achocolatado Bolo simples	Vitamina de fruta Pão c/margarina
Almoço	Ovo mexido c/ abobrinha e cenoura, arroz e feijão e fruta	Carne moída ao molho c/ polenta, arroz e feijão, salada de acelga c/ tomate e fruta	Feijão preto c/carne suína, arroz, couve refogada e farofa e fruta	Carne cubos c/mandioca, arroz e feijão, salada de alface c/ tomate e fruta	Macarrão c/frango ao molho e abobrinha, salada de pepino e fruta
Data	29/10/18	30/10/18	31/10/18	01/11/18	02/11/18
5° Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Entrada Manhã/Tarde	Vitamina de fruta Biscoito doce	Leite c/flocos de milho	Vitamina de fruta Biscoito rosquinha	Ponto Facultativo Dia de Todos os Santos	
Almoço	Frango c/ cenoura, arroz e feijão, salada de acelga c/ tomate e fruta	Peixe c/ pimentão, arroz e feijão, purê de batata e fruta	Macarrão c/ carne em cubos ao molho e abobrinha, salada de alface e fruta		

Informação Nutricional (média semanal)*

Março	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)	Fibra (g)	Vitaminas		Mineirais			
						A (ug)	C (mg)	Ferro (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	
1° Semana	326,4	13,3	49,8	8,8	3,7	335,9	38,5	249,1	5,8	32,6	3,0
2° Semana	326,0	12,6	49,7	8,9	2,8	359,2	33,3	224,4	6,2	22,3	3,6
3° Semana	324,2	13,5	49,8	8,4	3,5	335,4	41,5	231,5	5,9	30,1	3,0
4° Semana	329,8	12,6	49,5	9,5	3,6	3,6	30,3	214,0	5,5	31,9	2,8
5° Semana	323,7	13,1	49,4	8,7	3,9	496,1	45,3	206,1	5,8	36,2	2,9

*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).