



Unidade Escolar: _____

<i>Data</i>	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	Leite c/achocolatado Biscoito salgado	Leite c/achocolatado Bisnaguinha c/ margarina	Leite c/achocolatado Biscoito Rosquinha
Almoço	Empanado de peixe, cenoura cozida, arroz e feijão, salada de repolho c/ tomate	Carne moída c/ lentilha, arroz salada de pepino c/ tomate	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
<i>Data</i>	08/10/18	09/10/18	10/10/18	11/10/18	12/10/18
2ª Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/achocolatado Biscoito salgado	Leite c/flocos de milho	Leite c/achocolatado Bolinho recheado	Leite c/achocolatado Pão c/margarina	Feriado Dia das Crianças
Almoço	Ovo cozido c/ batata e cenoura arroz e feijão	Carnes iscas c/ chuchu, arroz e feijão e salada de tomate	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	
<i>Data</i>	15/10/18	16/10/18	17/10/18	18/10/18	19/10/18
3ª Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Entrada Manhã/Tarde	Ponto Facultativo Dia dos Professores	Leite c/flocos de milho	Leite c/achocolatado Biscoito rosquinha	Leite c/achocolatado Biscoito doce	Leite c/achocolatado Bisnaguinha c/ margarina
Almoço		Almondegas c/ abóbora, arroz e feijão	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



<i>Data</i>	22/10/18	23/10/18	24/10/18	25/10/18	26/10/18
4ª Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/achocolatado Biscoito doce	Leite c/flocos de milho	Leite c/achocolatado Biscoito salgado	Leite c/achocolatado Bolinho simples	Leite c/achocolatado Pão c/margarina
Almoço	Ovo mexido c/ abobrinha e cenoura, arroz e feijão	Carne moída ao molho c/ polenta, arroz e feijão, salada de acelga c/ tomate	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
<i>Data</i>	29/10/18	30/10/18	31/10/18	01/11/18	02/11/18
5ª Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/achocolatado Biscoito doce	Leite c/flocos de milho	Leite c/achocolatado Biscoito rosquinha	Ponto Facultativo Dia de Todos os Santos	
Almoço	Empanado de frango c/ cenoura, arroz e feijão, salada de acelga c/ tomate	Peixe c/ pimentão, arroz e feijão, purê de batata	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)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)
1ª Semana	479,4	19,0	72,0	13,4	5,1	357,2	37,7	358,6	8,4	43,0	4,5
2ª Semana	516,1	18,5	80,4	13,8	5,3	551,8	34,1	316,8	8,0	44,5	4,3
3ª Semana	464,3	17,5	74,0	11,5	6,0	372,0	42,5	350,5	8,0	45,0	4,4
4ª Semana	514,6	18,6	80,6	13,6	6,2	398,0	39,6	331,4	8,1	54,6	4,6
5ª Semana	463,0	17,0	69,0	13,0	4,4	399,0	34,0	333,0	8,0	42,0	4,0

*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).