

1° SEMANA	2° FEIRA	3° FEIRA	4° FEIRA	5° FEIRA	6° FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ – 08H	Chá* Pão caseiro com doce de frutas	Leite com chocolate 50%* Pão caseiro com manteiga	Chá com leite* Pão integral com ovos mexidos	Chá* Pão caseiro requeijão caseiro	Leite com achocolatado* Cuca recheada
ALMOÇO 10:30H	Arroz, feijão, polenta, frango ao molho, cenoura e abobrinha cozida	Arroz com lentilha, ovos mexidos, batata e alface	Quirerinha carne suína, feijão e couve refogada	Arroz com feijão, carne de frango com batata-salsa e repolho	Macarrão com carne moída, arroz, feijão e beterraba
LANCHE DA TARDE II - 13:30H	Leite batido com banana e biscoito salgado	Salada de frutas	logurte natural com fruta e sucrilhos	Leite batido com Mamão e aveia	logurte natural batido com polpa de fruta Biscoito salgado
JANTAR – 15:30H	Minestra de feijão, arroz e legumes	Canja	Sopa de feijão com cabelo de anjo e legumes	Chá Farofinha de vegetais e carne	Sopa cremosa de batata, batata salsa e frango

OBSERVAÇÕES:

* sem açúcar

- Oferecer água no decorrer do dia a todas as crianças;
- Não utilizar açúcar, mel e alimentos processados para as preparações;
- Alimentos amassados para os menores;
- Pedacinhos macios para os maiores (conforme aceitação da criança e sempre acompanhada do professor responsável);
- Os ingredientes que compõem as preparações, bem como as informações nutricionais de macro e micronutrientes prioritários constam na ficha técnica das preparações;
- O uso dos HORTIFRUTIS deve ocorrer de acordo com a data de recebimento e perecibilidade, não sendo considerado como troca/alteração de cardápio;
- As substituições são permitidas dentro de alimentos do mesmo grupo alimentar, não sendo considerado alteração de cardápio por não ter alteração significativa na composição nutricional;
- Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar / FNDE (Resolução CD/FNDE nº6, de 08 de maio de 2020 e nº20, de 02 de dezembro de 2020);

Cardápio poderá sofrer alterações com relação aos hortifrúteis pelo grau de maturação; excepcionalidades que possam ocorrer na unidade escolar; intercorrências com as entregas.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

SEMANA 1

	Quantidade semanal	Média diária
Energia (kcal)	6.450Kcal	1.290Kcal
Proteína (gr)	415gr	83gr
Lipídio (gr)	325gr	65gr
Carboidrato (gr)	980gr	196gr
Fibras (Gr)	119gr	23,8gr
Cálcio (Mg)	1.032mg	258mg
Magnésio (mg)	204mg	51mg
Ferro (Mg)	11,48mg	2,87mg
Zinco (Mg)	13,2mg	3,3mg
Retinol Vit A (Mcg)	52mcg	13 mcg
Vit. C (Mg)	23,2mg	5,8mg
Sódio (Mg)	956mg	239mg
Gordura Trans (Gr)	0,464gr	0,116gr

2° SEMANA	2° FEIRA	3° FEIRA	4° FEIRA	5° FEIRA	6° FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ – 08H	Chá com leite* Pão caseiro com requeijão	Chá * Pão caseiro com doce de leite	Chá com leite* Pão de abobora com ovos mexidos	Leite* Cuca recheada	Chá * Pão caseiro com requeijão
ALMOÇO 10:40H	Quirera com carne moída, arroz, feijão carioca e cenoura	Arroz e feijão, macarrão com carne de panela, abobrinha e chuchu	Arroz com lentilha, carne suína, beterraba cozida e alface	Polenta com frango, arroz e feijão, legumes refogados e repolho com cenoura	Purê de batata, arroz feijão, legumes com tomate e ovos mexidos
LANCHE DA TARDE II - 14H	Batida de leite com banana, mamão e aveia e bolacha salgada	Torta salgada com carne e vegetais maçã	logurte natural com sucrilhos e banana	Salada de frutas	Chá Bolo de cenoura
JANTAR – 16H	Canja	Sopa creme de lentilha, carne e legumes.	Chá Viradinho de feijão	Macarrão cabelo de anjo com caldo de carne, chuchu e cenoura	Sopa de feijão preto com quixerinha, carne e legumes

OBSERVAÇÕES:

* sem açúcar

- Oferecer agua no decorrer do dia a todas as crianças;
- Não utilizar açúcar, mel e alimentos processados para as preparações;
- Alimentos amassados para os menores;
- Pedacinhos macios para os maiores (conforme aceitação da criança e sempre acompanhada do professor responsável);
- Os ingredientes que compõem as preparações, bem como as informações nutricionais de macro e micronutrientes prioritários constam na ficha técnica das preparações;
- O uso dos HORTIFRUTIS deve ocorrer de acordo com a data de recebimento e perecibilidade, não sendo considerado como troca/alteração de cardápio;
- As substituições são permitidas dentro de alimentos do mesmo grupo alimentar, não sendo considerado alteração de cardápio por não ter alteração significativa na composição nutricional;
- Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar / FNDE (Resolução CD/FNDE nº6, de 08 de maio de 2020 e nº20, de 02 de dezembro de 2020);

Cardápio poderá sofrer alterações com relação aos hortifrúteis pelo grau de maturação; excepcionalidades que possam ocorrer na unidade escolar; intercorrências com as entregas.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

SEMANA 2

	Quantidade semanal	Média diária
Energia (kcal)	5.240kcal	1.310Kcal
Proteína (gr)	296gr	74gr
Lipídio (gr)	236gr	59gr
Carboidrato (gr)	688gr	172gr
Fibras (Gr)	84gr	21gr
Cálcio (Mg)	1.016mg	254mg
Magnésio (mg)	244mg	61mg
Ferro (Mg)	12,4mg	3,1mg
Zinco (Mg)	6,84mg	1,71mg
Retinol Vit A (Mcg)	54mcg	13,5mcg
Vit. C (Mg)	15,2mg	3,8mg
Sódio (Mg)	916mg	229mg
Gordura Trans (Gr)	0,392gr	0,098gr

3° SEMANA	2° FEIRA	3° FEIRA	4° FEIRA	5° FEIRA	6° FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ – 08H	Chá* Pão caseiro com omelete	Leite com achocolatado* Pão caseiro com requeijão caseiro	Chá com leite* Pão de abobora com mel	Chá* Cuca recheada	Chá * Pão caseiro com requeijão caseiro
ALMOÇO 10:40H	Arroz, feijão cozido com carne suína, couve refogada e cenoura	Polenta com molho de carne moída, arroz, feijão carioquinha e abobrinha refogada	Arroz com lentilha, mandioca com molho de frango, brócolis refogado e alface	Arroz, feijão, purê de batata, carne moída com legumes, repolho	Quirera com frango, arroz, feijão, beterraba cozida e alface
LANCHE DA TARDE II - 14H	Biscoito rosca de coco e banana	logurte batido com banana, maçã e aveia	Chocolate 50% com leite Bolo de fubá	Salada de frutas e biscoito salgado	Sagu de leite com biscoito salgado
JANTAR – 16H	Sopa de lentilha e batata salsa com frango e macarrão cabelo de anjo	Macarrão com carne de panela, legumes refogados	Caldo de carne e legumes engrossado com biju e ovos mexidos	Sopa de feijão, legumes com macarrão letrinha	Arroz papa com vegetais e molho de carne

OBSERVAÇÕES:

* sem açúcar

- Oferecer água no decorrer do dia a todas as crianças;
- Não utilizar açúcar, mel e alimentos processados para as preparações;
- Alimentos amassados para os menores;
- Pedacinhos macios para os maiores (conforme aceitação da criança e sempre acompanhada do professor responsável);
- Os ingredientes que compõem as preparações, bem como as informações nutricionais de macro e micronutrientes prioritários constam na ficha técnica das preparações;
- O uso dos HORTIFRUTIS deve ocorrer de acordo com a data de recebimento e perecibilidade, não sendo considerado como troca/alteração de cardápio;
- As substituições são permitidas dentro de alimentos do mesmo grupo alimentar, não sendo considerado alteração de cardápio por não ter alteração significativa na composição nutricional;
- Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar / FNDE (Resolução CD/FNDE nº6, de 08 de maio de 2020 e nº20, de 02 de dezembro de 2020);

Cardápio poderá sofrer alterações com relação aos hortifrúteis pelo grau de maturação; excepcionalidades que possam ocorrer na unidade escolar; intercorrências com as entregas.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

SEMANA 3

	Quantidade semanal	Média diária
Energia (kcal)	5.184Kcal	1.296Kcal
Proteína (gr)	312gr	78gr
Lipídio (gr)	268gr	67gr
Carboidrato (gr)	740gr	185gr
Fibras (Gr)	92,4gr	23,1gr
Cálcio (Mg)	1.012mg	253mg
Magnésio (mg)	188mg	47mg
Ferro (Mg)	10,8mg	2,70mg
Zinco (Mg)	10mg	2,5mg
Retinol Vit A (Mcg)	34,4mcg	8,6mcg
Vit. C (Mg)	22mg	5,5mg
Sódio (Mg)	928mg	232mg
Gordura Trans (Gr)	0,416gr	0,104gr

4° SEMANA	2° FEIRA	3° FEIRA	4° FEIRA	5° FEIRA	6° FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ – 08H	Café com leite* Pão caseiro com doce de frutas	Chá * Pão caseiro com omelete	Chá com leite* Pão de abóbora requeijão caseiro	Café com leite* Cuca recheada	Chá * Pão caseiro com requeijão caseiro
ALMOÇO 10:40H	Arroz e feijão, macarrão com frango ao molho, beterraba, batata e chuchu	Arroz e feijão, polenta com carne ao molho*, abobrinha e couve manteiga	Purê de batata salsa e batata inglesa, carne moída, arroz e feijão carioca	Arroz, feijão, ovos mexidos, quibebe de abóbora e alface	Arroz e feijão, quirera com carne suína, feijão e brócolis
LANCHE DA TARDE II - 14H	Leite batido com banana e aveia e biscoito salgado	Chá Torta salgada com vegetais e carne	logurte com cereal e banana	Torta de bolacha com creme de cacau	Salada de frutas
JANTAR – 16H	Sopa de feijão com quixerinha e vegetais	Canja	Sopa de lentilha com macarrão cabelo de anjo, batatinha e cenoura	Macarrão com carne moída, chuchu e cenoura e caldo de feijão	Sopa de frango, batata, abobrinha e macarrão letrinha

OBSERVAÇÕES:

* sem açúcar

- Oferecer água no decorrer do dia a todas as crianças;
- Não utilizar açúcar, mel e alimentos processados para as preparações;
- Alimentos amassados para os menores;
- Pedacinhos macios para os maiores (conforme aceitação da criança e sempre acompanhada do professor responsável);
- Os ingredientes que compõem as preparações, bem como as informações nutricionais de macro e micronutrientes prioritários constam na ficha técnica das preparações;
- O uso dos HORTIFRUTIS deve ocorrer de acordo com a data de recebimento e perecibilidade, não sendo considerado como troca/alteração de cardápio;
- As substituições são permitidas dentro de alimentos do mesmo grupo alimentar, não sendo considerado alteração de cardápio por não ter alteração significativa na composição nutricional;
- Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar / FNDE (Resolução CD/FNDE nº6, de 08 de maio de 2020 e nº20, de 02 de dezembro de 2020);

Cardápio poderá sofrer alterações com relação aos hortifrúteis pelo grau de maturação; excepcionalidades que possam ocorrer na unidade escolar; intercorrências com as entregas.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

SEMANA 4

	Quantidade mensal	Média diária
Energia (kcal)	5.512Kcal	1.378Kcal
Proteína (gr)	324gr	81gr
Lipídio (gr)	232gr	58gr
Carboidrato (gr)	708gr	177gr
Fibras (Gr)	96gr	24gr
Cálcio (Mg)	1.060mg	265mg
Magnésio (mg)	216mg	54mg
Ferro (Mg)	23,6mg	5,9mg
Zinco (Mg)	8,2mg	2,05mg
Retinol Vit A (Mcg)	54,8mcg	13,7mcg
Vit. C (Mg)	25,6mg	6,4mg
Sódio (Mg)	964mg	241mg
Gordura Trans (Gr)	0,4gr	0,10gr