



REFEIÇÕES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DIAS DO MÊS		01	02	03	04
REFEIÇÃO DE ENTRADA – 7:45h		Bolacha Salgada Chá Matte	Bolo de Aveia com Banana	Biscoito de Maisena Achocolatado 50% cacau	Maçã
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h		Pão Dog com Margarina Banana	Cereal com iogurte	Pão Francês com carne moída ao molho de tomate Suco 100% Uva	Biscoito Rosquinhas Chá Matte
ALMOÇO – 12:00 às 13:00h		Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em iscas com batatas	Arroz com frango Feijão Cozido Salada de Alface Maçã	Arroz Cozido Feijão Cozido Almôndegas ao molho de tomate Abobrinha Refogada	Arroz Cozido Feijão Cozido Quirerinha com Peito de Frango Salada de Repolho com cenoura
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h		Bolo de Aveia com Banana Laranja / Mexerica	Quirerinha com Carne moída	Laranja / Mexerica	Sopinha de Macarrão (Ave Maria) com frango e legumes Frutas

Observação: Sujeito a alterações pela disponibilidade do alimento, intercorrências na entrega pelo fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos (grau de maturação em hortifrutis e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição, caso necessite de mudanças complexas, entrar em contato em contato com o nutricionista.



REFEIÇÕES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DIAS DO MÊS	<u>07</u>	<u>08</u>	<u>09</u>	<u>10</u>	<u>11</u>
REFEIÇÃO DE ENTRADA – 7:45h					
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h					
ALMOÇO – 12:00 às 13:00h					
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h					

Observação: Sujeito a alterações pela disponibilidade do alimento, intercorrências na entrega pelo fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos (grau de maturação em hortifrutis e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição, caso necessite de mudanças complexas, entrar em contato em contato com o nutricionista.



REFEIÇÕES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DIAS DO MÊS	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>
REFEIÇÃO DE ENTRADA -- 7:45h					
LANCHE DA MANHÃ -- 09:30 às 10:15h					
ALMOÇO -- 12:00 às 13:00h					
LANCHE DA TARDE -- 14:30 às 15:00h					

Observação: Sujeito a alterações pela disponibilidade do alimento, intercorrências na entrega pelo fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos (grau de maturação em hortifrutis e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição, caso necessite de mudanças complexas, entrar em contato em contato com o nutricionista.



REFEIÇÕES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DIAS DO MÊS	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>
REFEIÇÃO DE ENTRADA – 7:45h			Biscoito de Maisena Café com Leite	Maçã	Bolacha Salgada Chá Matte
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h			Pão Dog com Margarina Leite com Cacau	Pão Francês com Pernil desfiado	Flocos de milho com Iogurte
ALMOÇO – 12:00 às 13:00h			Arroz Cozido Feijão Cozido Quirerinha com carne em Iscas Laranja / Mexerica	Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suíno Refogado Salada de Couve Banana	Arroz com frango Feijão Cozido Chuchu Refogado Laranja / Mexerica
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h			Pão Doce Chá Matte	Canjica Cremosa	Polentinha com carne moída Frutas

Observação: Sujeito a alterações pela disponibilidade do alimento, intercorrências na entrega pelo fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos (grau de maturação em hortifrutis e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição, caso necessite de mudanças complexas, entrar em contato em contato com o nutricionista.



REFEIÇÕES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DIAS DO MÊS	28	29	30	31	
REFEIÇÃO DE ENTRADA – 7:45h	Biscoito Rosquinha Chá Matte	Biscoito Maisena Chá Matte	Torta de Frango	Biscoito Salgado Chá Matte	
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h	Pão Dog com Margarina Café com leite	Pão Doce	Maçã	Banana ou Vitamina de Banana com aveia	
ALMOÇO – 12:00 às 13:00h	Arroz Cozido Feijão Cozido Polenta Cremosa Carne moída ao molho de tomate	Arroz Cozido Feijão Cozido Frango ao molho Salada de repolho Banana	Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em Iscas com mandioca Salada de Alface Laranja / Mexerica	Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suino Refogado Chuchu Cozido	
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h	Cereal com Leite	Torta de frango Suco de Uva 100%	Quirerinha com Carne em iscas	Polentinha com Pernil suíno	

Observação: Sujeito a alterações pela disponibilidade do alimento, intercorrências na entrega pelo fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos (grau de maturação em hortifrutis e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição, caso necessite de mudanças complexas, entrar em contato em contato com o nutricionista.



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS:

Pré-Escola, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)
Período Integral (70% das Necessidades diárias)

Categoria	Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET
Pré-escola	4 - 5 anos	945	130 a 154	24 a 35	26 a 37
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	1150	158 a 187	29 a 43	32 a 45
	11 - 15 anos	1656	228 a 269	41 a 62	46 a 64
Ensino Médio	16 - 18 anos	1902	262 a 309	48 a 71	53 a 74
EJA	19 - 30 anos	1668	229 a 271	42 a 63	28 a 56
	31 - 60 anos	1607	221 a 261	40 a 60	27 a 54

Fonte: Energia – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004; Carboidrato, Proteína e Lipídio – Organização Mundial de Saúde (OMS), 2004 e 2007. *Para uso de referência dessa resolução, usou-se faixa de carboidrato de 55% a 65% do Valor Energético Total da Dieta (VET).

Média Diária	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Média Semana 1	955	142	26	24
Média Semana 2	-	-	-	-
Média Semana 3	-	-	-	-
Média Semana 4	944	140	39	24
Média Semana 5	108	158	38	29

Observação: Sujeito a alterações pela disponibilidade do alimento, intercorrências na entrega pelo fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos (grau de maturação em hortifrutis e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição, caso necessite de mudanças complexas, entrar em contato em contato com o nutricionista.



Resolução do FNDE N°06 de 08 de Maio de 2020.

Art. 18 Os cardápios devem ser planejados para atender, em média, as necessidades nutricionais estabelecidas na forma do disposto no Anexo IV desta resolução.

Toda semana, recebemos ingredientes culinários frescos e naturais da agricultura familiar, incluindo pimentões, salsinha e cebolinha, além de frutas, verduras e legumes da estação. A variedade depende da produção dos agricultores locais e pode incluir abacaxi, mexerica (pokan), banana, laranja, maracujá, brócolis, repolho, alface e outros produtos sazonais.

- **Atenção aos alunos com necessidades alimentares especiais: É fundamental estar sempre atento às informações contidas nos rótulos dos alimentos.**
- **Comunicação eficaz entre nutricionista e a escola: A comunicação deve ser constante e clara. Em caso de qualquer dúvida, é importante entrar em contato com o nutricionista.**

Nutricionista Responsável Técnico (RT):
JÚLIO APARECIDO LEITE DA ROSA MELO
CRN 8 17043 / @JULIOMELONUTRI

Observação: Sujeito a alterações pela disponibilidade do alimento, intercorrências na entrega pelo fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos (grau de maturação em hortifrutis e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição, caso necessite de mudanças complexas, entrar em contato em contato com o nutricionista.