



Refeição/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>01 a 05 de setembro</b>	Galinhada (frango em pedaços) Saladas	Pão com marg/geleia Fruta Leite caramelado	Carne moída com molho Massa Saladas	Frango desfiado Arroz Feijão Saladas	Bolo de chocolate com calda Fruta Café
<b>08 a 12 de setembro</b>	Risoto (frango desfiado) Saladas	Cachorro-quente Fruta Café	Carne moída com molho Polenta Saladas	Carne de porco Batata doce Feijão Saladas	Chocolate quente Bolachas sortidas Fruta
<b>15 a 19 de setembro</b>	Galinhada (frango em pedaços) Saladas	Pão com salsichão Fruta Suco (lanche semana do gaúcho)	Almôndegas com molho Massa Saladas	Frango desfiado Arroz Feijão Saladas	Pão com entrevero (porco, frango e salsichão picado) Fruta Suco (lanche semana do gaúcho)
<b>22 a 26 de setembro</b>	Risoto (frango desfiado) Saladas	Cachorro-quente Fruta Café	Carne moída Arroz Feijão Saladas	Mandiocada com carne de porco Arroz Saladas	Iogurte Bolachas sortidas Fruta
<b>29 de setembro a 03 de outubro</b>	Galinhada (frango em pedaços) Saladas	Pão com marg/geleia Fruta Leite caramelado	Carne moída com molho Polenta Saladas	Frango desfiado Arroz Feijão Saladas	Bolo simples com calda Fruta Café

**Obs:** Fazer o salsichão, que será usado no lanche da sexta, já na terça e armazenar sob refrigeração/congelamento.

Lavar bem os alimentos, principalmente saladas e frutas que são servidas cruas;Retirar toda a gordura visível das carnes, inclusive a pele do frango;Utilizar pouco óleo e sal nas preparações; Nos molhos utilizar alho, cebola, tomate, orégano e tempero verde;Dependendo das condições das frutas, vegetais e legumes, o oferecimento desses alimentos pode ser alterado nos dias do cardápio;Sempre observar os produtos em estoque com antecedência, comunicando a nutricionista caso necessário, evitando a falta ou acúmulo dos gêneros alimentícios.Cuidar a data de validade dos alimentos em estoque.



**Cálculo de macronutrientes - turno parcial pré (4 a 5 anos) - 20% das necessidades diárias**  
**Valores de referência: Kcal 270 - Cho 37 a 44 - Ptn 7 a 10 - Lip 8 a 11**

<b>Média semanal</b>
Kcal: 303 CHO g: 43 Prot g: 8 LIP g: 11

Kcal= calorias; CHO= carboidratos; PTN= proteínas; LIP= lipídeos

**Cálculo de macronutrientes - turno parcial fundamental (6 a 10 anos) - 20% das necessidades diárias**  
**Valores de referência: Kcal 329 - Cho 45 a 53 - Ptn 8 a 12 - Lip 9 a 13**

<b>Média semanal</b>
Kcal: 373 CHO g: 53 Prot g: 11 LIP g: 13

Kcal= calorias; CHO= carboidratos; PTN= proteínas; LIP= lipídeos

**Cálculo de macronutrientes - turno parcial fundamental (11 a 15 anos) - 20% das necessidades diárias**  
**Valores de referência: Kcal 473 - Cho 65 a 77 - Ptn 12 a 18 - Lip 13 a 18**

<b>Média semanal</b>
Kcal: 509 CHO g: 76 Prot g: 13 LIP g: 17

Kcal= calorias; CHO= carboidratos; PTN= proteínas; LIP= lipídeos

Lavar bem os alimentos, principalmente saladas e frutas que são servidas cruas;Retirar toda a gordura visível das carnes, inclusive a pele do frango;Utilizar pouco óleo e sal nas preparações; Nos molhos utilizar alho, cebola, tomate, orégano e tempero verde;Dependendo das condições das frutas, vegetais e legumes, o oferecimento desses alimentos pode ser alterado nos dias do cardápio;Sempre observar os produtos em estoque com antecedência, comunicando a nutricionista caso necessário, evitando a falta ou acúmulo dos gêneros alimentícios.Cuidar a data de validade dos alimentos em estoque.