

Prefeitura Municipal de Salto do Jacuí
Secretaria Municipal de Educação e Cultura
Cardápio Escola Quilombola
Setembro/2025



Refeição/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
01 a 05 de setembro	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
08 a 12 de setembro	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
15 a 19 de setembro	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)
22 a 26 de setembro	Risoto (frango desfiado) Saladas	Cachorro-quente Fruta Café	Carne moída Arroz Feijão Saladas	Mandiocada com carne de porco Arroz Saladas	Iogurte Bolachas sortidas Fruta
29 de setembro a 03 de outubro	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.

Fátima Persch, Nutricionista SMEC, CRN 14159

Prefeitura Municipal de Salto do Jacuí
Secretaria Municipal de Educação e Cultura
Cardápio Escola Quilombola
Setembro/2025



Cálculo de macronutrientes - turno parcial pré quilombola (4 a 5 anos) - 30% das necessidades diárias
Valores de referência: Kcal 405 - Cho 56 a 66 - Ptn 10 a 15 - Lip 11 a 16

Média semanal
Kcal: 459 CHO g: 66 Prot g: 15 LIP g: 15

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

Cálculo de macronutrientes - turno parcial fundamental quilombola (6 a 10 anos) - 30% das necessidades diárias
Valores de referência: Kcal 493 - Cho 68 a 80 - Ptn 12 a 18 - Lip 14 a 19

Média semanal
Kcal: 550 CHO g: 80 Prot g: 17 LIP g: 18

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

Cálculo de macronutrientes - turno parcial fundamental quilombola (11 a 15 anos) - 30% das necessidades diárias
Valores de referência: Kcal 710 - Cho 98 a 115 - Ptn 18 a 27 - Lip 20 a 28

Média semanal
Kcal: 816 CHO g: 114 Prot g: 27 LIP g: 28

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.

Fátima Persch, Nutricionista SMEC, CRN 14159