| **Refeição/Dia** | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **06 a 10 de outubro** | Galinhada (frango em pedaços)Saladas | Pão com marg/geleiaFrutaCafé com leite | Carne moída c/ cenouraArrozFeijãoSaladas | Frango em cubosArrozFeijãoSaladas | Bolo simples com calda FrutaCafé |
| **13 a 17 de outubro** | Risoto(frango desfiado)Saladas | Cachorro-quenteFrutaSuco | FERIADO | Dia Mundial da Alimentação***\*refeição livre saudável*** | Creme de cacauFruta |
| **20 a 24 de outubro** | Galinhada (frango em pedaços)Saladas | Pão com marg/geleiaFrutaCafé com leite | Carne moídacom molhoPolentaSaladas | Frango em cubosArrozFeijãoSaladas | Bolo salgadoFrutaSuco |
| **27 a 31 de outubro** | FERIADO | FERIADO | Carne moídaArrozFeijãoSaladas | Carne de porcoBatata doceFeijãoSaladas | IogurteBolachas sortidasFruta |

**16 de outubro: refeição livre saudável**

No dia mundial da alimentação, cada escola deverá realizar uma refeição livre, desde que seja saudável, e com os ingredientes já fornecidos pela alimentação escolar. As opções devem ser pré-aprovadas pelas nutricionistas da SMEC, e dia 16 devem ser enviados registros deste dia diferente.

Algumas sugestões: panqueca colorida, lasanha de abobrinha, geleia caseira de maçã/moranga, suco de beterraba com cenoura, panqueca de banana, bolinho de arroz assado com abobrinha, arroz colorido com vegetais, mini pizza, moranga recheada...

Solte a imaginação!!!

**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**

| **Média semanal** |
| --- |
| Kcal: 293 CHO g: 44 Prot g: 9 LIP g: 9 |

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**

| **Média semanal** |
| --- |
| Kcal: 377 CHO g: 53 Prot g: 12 LIP g: 1313 |

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**

| **Média semanal** |
| --- |
| Kcal: 530 CHO g: 77 Prot g: 15 LIP g: 18 |

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