| **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 | Carne moídacom molhoMassaSaladas | 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 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: 468 CHO g: 66 Prot g: 15 LIP g: 16 |

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: 554 CHO g: 80 Prot g: 18 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: 820 CHO g: 115 Prot g: 27 LIP g: 28 |

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