



Turno parcial – 30% das necessidades diárias

Refeição/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
07 a 11 de abril	Macarronada Frango desfiado + massa penne Saladas	Pão com geleia/margarina Fruta Café com leite	Carne moída c/batata Arroz Feijão Saladas	Frango em pedaços Arroz Feijão Saladas	Gelatina Creme branco Fruta
14 a 18 de abril	Frango desfiado Moranga refogada Arroz Saladas	Sanduíche de frango Fruta Suco natural (polpa)	Carne moída c/cenoura Arroz Feijão Saladas	<i>Lanche de Páscoa</i> Bolo de cenoura Amendoim crocante c/ achocolatado 50% cacau Fruta Suco natural (polpa)	Feriado
21 a 25 de abril	Feriado	Pão com geleia/margarina Fruta Café com leite	Carne moída Massa Feijão Saladas	Frango em pedaços Arroz Feijão Saladas	Bolo simples calda 50% cacau Fruta Café c/ leite
28 de abril a 02 de maio	Galinhada Saladas	Cachorro-quente Fruta Suco natural (polpa)	Carne moída refogada Purê de batata Arroz Saladas	Carne de porco Batata doce Feijão Saladas	Bolo salgado Fruta Suco natural (polpa)

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 quilombolas (4 a 5 anos) - 30% das necessidades diárias

Média semanal
Kcal: 407
CHO g: 55
Prot g: 22
LIP g: 11

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

Cálculo de macronutrientes - turno parcial quilombolas (6 a 10 anos) - 30% das necessidades diárias

Média semanal
Kcal: 494
CHO g: 65
Prot g: 27
LIP g: 14

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

Cálculo de macronutrientes - turno parcial quilombolas (11 a 15 anos) - 30% das necessidades diárias

Média semanal
Kcal: 767
CHO g: 108
Prot g: 43
LIP g: 18

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