



Turno parcial – 30% das necessidades diárias

Refeição/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
03 a 07 de março	Feriado	Feriado	Feriado	Frango desfiado Arroz, Feijão Saladas	Bolo de cenoura Fruta Café c/ leite
10 a 14 de março	Frango desfiado Polenta cremosa Saladas	Carne moída refogada Arroz Feijão Saladas	Pão com geleia/margarina Fruta Café com leite	Carne de porco Mandioca Feijão Saladas	Cueca virada assada com calda 50 % cacau Fruta Café
17 a 21 de março	Galinhada Saladas	Carne moída com molho Massa penne Saladas	Cachorro-quente Fruta Suco natural (polpa)	Frango em pedaços Arroz, Feijão Saladas	Sagu (polpa) Creme branco Fruta
24 a 28 de março	Frango em pedaços Arroz, Feijão Saladas	Carne moída com cenoura Arroz, Feijão Saladas	Pão com geleia/margarina Fruta Café com leite	Carne de porco Batata doce Feijão Saladas	Bolo salgado Fruta Suco natural (polpa)
31 de março a 04 de abril	Risoto Saladas	Carne moída com molho Massa espaguete Saladas	Sanduíche natural de frango Fruta Suco natural (polpa)	Frango desfiado Polenta cremosa Saladas	Bolo simples Fruta Café com leite

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



Cálculo de macronutrientes - turno parcial quilombolas (4 a 5 anos) - 30% das necessidades diárias

Média semanal
Kcal: 426 CHO g: 36 Prot g: 32 LIP g: 17

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: 486 CHO g: 50 Prot g: 34 LIP g: 18

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: 773 CHO g: 67 Prot g: 57 LIP g: 31

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