



Refeição/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
07 a 11 de julho	Sopa de frango com legumes	Pão com marg/geleia Fruta Café com leite	Frango desfiado Arroz Feijão Saladas	Almôndegas com molho Polenta Saladas	Arroz doce 50% cacau Bolachas variadas Fruta
14 a 18 de julho	Sopa de lentilha com frango e legumes	Cachorro-quente Fruta Café	Carne de porco Arroz Feijão Saladas	Carne moída com molho Massa Saladas	Bolo salgado Fruta Café
21 a 25 de julho	Férias	Férias	Férias	Férias	Férias
28 de julho a 01 de agosto	Férias	Férias	Férias	Férias	Férias

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 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: 411 CHO g: 63 Prot g: 15 LIP g: 11

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: 516 CHO g: 78 Prot g: 15 LIP g: 16

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: 751 CHO g: 110 Prot g: 26 LIP g: 23

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.