



Refeição/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
04 a 08 de agosto	Férias	Pão com marg/geleia Fruta Leite caramelado	Frango desfiado Arroz Feijão Saladas	Sopa de lentilha com frango e legumes	Bolo simples com calda Fruta Cafê
11 a 15 de agosto	Chocolate quente Cachorro-quente Fruta <i>Lanche dia do estudante</i>	Almôndegas com molho Massa Saladas	Carne de porco Batata doce Feijão Saladas	Sopa de frango com legumes e massa	Bolo salgado Fruta Cafê
18 a 22 de agosto	Carne moída com molho Polenta Saladas	Pão com marg/geleia Fruta Leite caramelado	Frango desfiado Arroz Feijão Saladas	Sopa de lentilha com frango e legumes	Bolo de chocolate com calda Fruta Cafê
25 a 29 de agosto	Carne moída com molho Massa Saladas	Pão com carne moída Fruta Cafê	Carne de porco Arroz Feijão Saladas	Sopa de feijão com frango e massa	Chocolate quente Bolachas sortidas Fruta

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 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: 294 CHO g: 42 Prot g: 9 LIP g: 10

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: 361 CHO g: 51 Prot g: 10 LIP g: 13

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: 479 CHO g: 75 Prot g: 11 LIP g: 15

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