



ENSINO REGULAR - (ENSINO FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA) - FEVEREIRO/2017 - Lotes 1, 2, 3, 4, 5, 6 e 7

| Semana 1     | Segunda-feira  |  | Terça-feira   |  | Quarta-feira  |  | Quinta-feira   |  | Sexta-feira  |  |            |  |             |  |            |  |         |  |         |  |         |  |         |  |         |  |
|--------------|--|--|---|--|---|--|--|--|--|--|------------|--|-------------|--|------------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|
|              |  |  |   |  |   |  |  |  |  |  |            |  |             |  |            |  |         |  |         |  |         |  |         |  |         |  |
| Semana 2     | Segunda-feira  |  | Terça-feira   |  | Quarta-feira  |  | Quinta-feira   |  | Sexta-feira  |  |            |  |             |  |            |  |         |  |         |  |         |  |         |  |         |  |
|              |  |  |   |  |   |  |  |  |  |  |            |  |             |  |            |  |         |  |         |  |         |  |         |  |         |  |
|              |  |  |   |  |   |  |  |  |  |  |            |  |             |  |            |  |         |  |         |  |         |  |         |  |         |  |
| Semana 3     | Segunda-feira  |  | Terça-feira   |  | Quarta-feira  |  | Quinta-feira   |  | Sexta-feira  |  |            |  |             |  |            |  |         |  |         |  |         |  |         |  |         |  |
|              | R6.2. Risoto de frango (arroz com peito de frango desfiado e molho de tomate (feito na escola), tempero verde, óleo e cebola), milho e ervilha, salada de cenoura crua ralada e salada de acelga e uma maçã. |  | L1.21 Leite com achocolatado, cuca de banana e uma maçã.  |  | L5.3 Suco de uva integral, pão integral, queijo, tomate, alface e uma laranja |  | L3 Suco de uva integral, pão de cachorro quente, frango desfiado (peito) com tempero verde e molho de tomate (feito na escola), cenoura ralada, tomate em fatia, milho e ervilha e uma maçã. |  | L2.2 Salada de frutas (mamão, banana, laranja e maçã), iogurte* e aveia. *servir o iogurte separado da salada de fruta |  |            |  |             |  |            |  |         |  |         |  |         |  |         |  |         |  |
|              |  |  |   |  |   |  |  |  |  |  |            |  |             |  |            |  |         |  |         |  |         |  |         |  |         |  |
| Semana 4     | Segunda-feira  |  | Terça-feira   |  | Quarta-feira  |  | Quinta-feira   |  | Sexta-feira  |  |            |  |             |  |            |  |         |  |         |  |         |  |         |  |         |  |
|              | L1.12 Leite com achocolatado, biscoito caseiro e uma banana.   |  | R4 Arroz, feijão, frango(peito) refogado com molho de tomate (feito na escola) desfiado, polenta, salada de repolho e salada de tomate. |  | L2.3 Iogurte de morango, biscoito caseiro e uma banana.                       |  | L5.5 Suco de fruta *, bolo de chocolate e uma maçã. (*Poderá ser servido suco de uva, laranja, tangerina ou maçã)  |  | L1 vitamina de banana (leite, banana e aveia), pão fatiado integral, mel e maçã  |  |            |  |             |  |            |  |         |  |         |  |         |  |         |  |         |  |
|              |  |  |   |  |   |  |  |  |  |  |            |  |             |  |            |  |         |  |         |  |         |  |         |  |         |  |
| Semana 5     | Segunda-feira  |  | Terça-feira   |  | Quarta-feira  |  | Quinta-feira   |  | Sexta-feira  |  |            |  |             |  |            |  |         |  |         |  |         |  |         |  |         |  |
|              | L1.16 Leite batido com banana e mamão, biscoito salgado integral, doce de banana e uma maçã.   |  | L2.2 Salada de frutas (mamão, banana, laranja e maçã), iogurte* e aveia. *servir o iogurte separado da salada de fruta                  |  |   |  |  |  |  |  |            |  |             |  |            |  |         |  |         |  |         |  |         |  |         |  |
|              |  |  |   |  |   |  |  |  |  |  |            |  |             |  |            |  |         |  |         |  |         |  |         |  |         |  |
| Média mensal | Energia (kcal)   |  | CHO (g)   |  | Prot (g)  |  | Lip (g)  |  | G. saturada (g)  |  | Fibras (g) |  | Vit A (mcg) |  | Vit C (mg) |  | Ca (mg) |  | Fe (mg) |  | Na (mg) |  | Mg (mg) |  | Zn (mg) |  |
|              | 451,3  |  | 74,8  |  | 15,3  |  | 9,3  |  | 4,2  |  | 5,2        |  | 224,3       |  | 27,5       |  | 179,5   |  | 3,2     |  | 471,6   |  | 70,9    |  | 1,8     |  |

INFORMAÇÕES IMPORTANTES:

- a) Para todos os lotes os tipos de corte de carne bovina estabelecidos são: Patinho, Coxão mole e Coxão duro.  
b) Um mesmo folhoso poderá ser ofertado até duas vezes em uma mesma semana, mesmo em caso de substituições de um folhoso por outro(Acelga, Alface, Agrião, Chicória, Couve, Espinafre, Rúcula, Repolho).  
c) Alimentos da Agricultura Familiar: Arroz integral, Arroz parboilizado, Biscoito caseiro, Doce de banana, Farinha de milho, Feijão preto, Leite integral UHT, Mel, Suco de uva integral  
d) As frutas Banana, Laranja e Maçã podem ser substituídas por outras conforme a sazonalidade.