



Projeto Pratinho Colorido

educação nutricional escolar

1ª Semana do Mês:

	1ª opção			2ª opção		
2ª feira	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 Bisnaguinha c/ margarina light; ✓ Achocolatado (caixinha) ✓ 1 Fruta (pêssego) 	Calorias	322	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cereais (1 xícara média); ✓ Iogurte (1 unidade); ✓ 1 fruta (banana) 	Calorias	286
		Carboidrato (g)	51,1		Carboidrato (g)	64,8
		Proteína (g)	8,82		Proteína (g)	7,82
		Gordura (g)	8,79		Gordura (g)	0,48
		Fibra (g)	2,3		Fibra (g)	2,28
		Cálcio (mg)	25,7		Cálcio (mg)	172
Ferro (mg)	0,44	Ferro (mg)	3,72			

	1ª opção			2ª opção		
3ª feira	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bolacha simples c/ geléia de frutas (4 unidades); ✓ Iogurte c/ fibras 	Calorias	312	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 Pão de leite c/ requeijão; ✓ Suco de fruta (polpa) 	Calorias	300
		Carboidrato (g)	62,4		Carboidrato (g)	66,0
		Proteína (g)	7,83		Proteína (g)	7,2
		Gordura (g)	3,8		Gordura (g)	0,78
		Fibra (g)	1,33		Fibra (g)	0,83
		Cálcio (mg)	10,4		Cálcio (mg)	81,5
Ferro (mg)	0,47	Ferro (mg)	1,08			

	1ª opção			2ª opção		
4ª feira	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sanduíche natural (2 fatias de pão integral + ricota + 2 folhas de alface + 2 fatias de tomate + cenoura ralada); ✓ Suco de fruta (caixinha) 	Calorias	329	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 fatias de pão de forma c/ margarina light + 2 fatias de peito de peru light; ✓ Água de coco (caixinha) ✓ 1 fruta (maçã) 	Calorias	290
		Carboidrato (g)	62,8		Carboidrato (g)	32,6
		Proteína (g)	8,67		Proteína (g)	16,4
		Gordura (g)	4,81		Gordura (g)	16,8
		Fibra (g)	3,48		Fibra (g)	3,2
		Cálcio (mg)	94,6		Cálcio (mg)	115
Ferro (mg)	2,21	Ferro (mg)	1,93			

	1ª opção			2ª opção		
5ª feira	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bolacha integral (6 unidades); ✓ Iogurte 	Calorias	349	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bolacha integral (6 unidades); ✓ 1 Polenguinho; ✓ 1 fruta (pêra) 	Calorias	316
		Carboidrato (g)	61,4		Carboidrato (g)	48,1
		Proteína (g)	8,5		Proteína (g)	6,3
		Gordura (g)	8,9		Gordura (g)	12,1
		Fibra (g)	1,0		Fibra (g)	2,4
		Cálcio (mg)	109		Cálcio (mg)	17,4
Ferro (mg)	0,12	Ferro (mg)	0,77			

	1ª opção			2ª opção		
6ª feira	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 esfiha; ✓ Leite fermentado; ✓ Bananas passas (2 unidades) 	Calorias	295	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sanduíche de Atum (2 fatias de pão integral + 1 c. sopa de creme cheese light + 1 c. sopa de atum ralado + 3 fatias de tomate); ✓ 1 copo de suco natural (limonada c/ açúcar) 	Calorias	322
		Carboidrato (g)	45,4		Carboidrato (g)	52
		Proteína (g)	13,4		Proteína (g)	10,6
		Gordura (g)	4,47		Gordura (g)	7,9
		Fibra (g)	2,29		Fibra (g)	1,06
		Cálcio (mg)	64,5		Cálcio (mg)	44,7
Ferro (mg)	1,8	Ferro (mg)	2,7			



Projeto Pratinho Colorido

educação nutricional escolar

2ª Semana do Mês

	1ª opção			2ª opção		
2ª feira	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 pão de queijo; ✓ 1 copo pequeno de salada de fruta; ✓ Suco de soja; (caixinha) 	Calorias	311	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 bisnaguinhas c/ requeijão light; ✓ Suco de fruta (caixinha); ✓ 1 fruta (laranja) 	Calorias	342
		Carboidrato (g)	60		Carboidrato (g)	51,6
		Proteína (g)	5,6		Proteína (g)	6,3
		Gordura (g)	6,1		Gordura (g)	22,7
		Fibra (g)	2,7		Fibra (g)	6,4
		Cálcio (mg)	108		Cálcio (mg)	138
Ferro (mg)	1,8	Ferro (mg)	0,7			

	1ª opção			2ª opção		
3ª feira	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 esfiha; ✓ Água de coco (caixinha); ✓ 1 Chocolate pequeno 	Calorias	349	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 xícara de cereais; ✓iogurte de frutas; ✓ 1 fruta (1 fatia média de mamão); ✓ 1 brigadeiro 	Calorias	342
		Carboidrato (g)	49,6		Carboidrato (g)	69,3
		Proteína (g)	14,8		Proteína (g)	10,0
		Gordura (g)	14,0		Gordura (g)	4,2
		Fibra (g)	7,7		Fibra (g)	2,6
		Cálcio (mg)	121		Cálcio (mg)	231
Ferro (mg)	2,6	Ferro (mg)	3,9			

	1ª opção			2ª opção		
4ª feira	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 fatia média de bolo; ✓ Suco de soja (caixinha); ✓ 1 fruta (fatia média de melão) 	Calorias	383	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 pão de batata recheado; ✓ leite fermentado; ✓ 1 fruta (2 fatias pequenas de abacaxi) 	Calorias	298
		Carboidrato (g)	60,5		Carboidrato (g)	54,1
		Proteína (g)	6,7		Proteína (g)	8,5
		Gordura (g)	13,6		Gordura (g)	5,3
		Fibra (g)	1,6		Fibra (g)	2,5
		Cálcio (mg)	106		Cálcio (mg)	86,1
Ferro (mg)	1,6	Ferro (mg)	1,0			

	1ª opção			2ª opção		
5ª feira	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 3 bolachas recheadas; ✓iogurte de frutas; ✓ 1 fruta (maçã) 	Calorias	357	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pipoca doce (saco pequeno); ✓ Suco de fruta natural ; ✓ 2 enroladinhos de presunto e queijo 	Calorias	306
		Carboidrato (g)	65,4		Carboidrato (g)	30,7
		Proteína (g)	9,6		Proteína (g)	16,9
		Gordura (g)	6,4		Gordura (g)	13,0
		Fibra (g)	0,5		Fibra (g)	-
		Cálcio (mg)	172		Cálcio (mg)	5,9
Ferro (mg)	1,1	Ferro (mg)	0,7			

	1ª opção			2ª opção		
6ª feira	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 fatia média de torta de frango; ✓ Suco de fruta (polpa); 	Calorias	300	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 bisnaguinha c/ 1 fatia média de queijo minas; ✓ Achiocolatado (caixinha); ✓ Fruta (melancia picada) 	Calorias	324
		Carboidrato (g)	40,6		Carboidrato (g)	9,9
		Proteína (g)	14,3		Proteína (g)	11,6
		Gordura (g)	8,8		Gordura (g)	18,5
		Fibra (g)	2,1		Fibra (g)	1,3
		Cálcio (mg)	28,9		Cálcio (mg)	140
Ferro (mg)	1,5	Ferro (mg)	0,2			



Projeto Pratinho Colorido

educação nutricional escolar

3ª semana do mês

	1ª opção	2ª opção	
2ª feira	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 pão de queijo; ✓ 1 copo pequeno de salada de fruta; ✓ Suco de soja; (caixinha) 	Calorias	311
		Carboidrato (g)	60
		Proteína (g)	5,6
		Gordura (g)	6,1
		Fibra (g)	2,7
		Cálcio (mg)	108
		Ferro (mg)	1,8
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 Bisnaguinha c/ margarina light; ✓ Achocolatado (caixinha) ✓ 1 Fruta (pêssego) 	Calorias	322
		Carboidrato (g)	51,1
		Proteína (g)	8,82
		Gordura (g)	8,79
		Fibra (g)	2,3
		Cálcio (mg)	25,7
		Ferro (mg)	0,44

	1ª opção	2ª opção	
3ª feira	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bolacha simples c/ geléia de frutas (4 unidades); ✓ logurte c/ fibras 	Calorias	312
		Carboidrato (g)	62,4
		Proteína (g)	7,83
		Gordura (g)	3,8
		Fibra (g)	1,33
		Cálcio (mg)	10,4
		Ferro (mg)	0,47
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 esfiha; ✓ Água de coco (caixinha); ✓ 1 Chocolate pequeno 	Calorias	349
		Carboidrato (g)	49,6
		Proteína (g)	14,8
		Gordura (g)	14,0
		Fibra (g)	7,7
		Cálcio (mg)	121
		Ferro (mg)	2,6

	1ª opção	2ª opção	
4ª feira	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sanduíche natural (2 fatias de pão integral + ricota + 2 folhas de alface + 2 fatias de tomate + cenoura ralada); ✓ Suco de fruta (caixinha) 	Calorias	329
		Carboidrato (g)	62,8
		Proteína (g)	8,67
		Gordura (g)	4,81
		Fibra (g)	3,48
		Cálcio (mg)	94,6
		Ferro (mg)	2,21
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 fatia média de bolo; ✓ Suco de soja (caixinha); ✓ 1 fruta (fatia média de melão) 	Calorias	383
		Carboidrato (g)	60,5
		Proteína (g)	6,7
		Gordura (g)	13,6
		Fibra (g)	1,6
		Cálcio (mg)	106
		Ferro (mg)	1,6

	1ª opção	2ª opção	
5ª feira	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 3 bolachas recheadas; ✓ logurte de frutas; ✓ 1 fruta (maçã) 	Calorias	357
		Carboidrato (g)	65,4
		Proteína (g)	9,6
		Gordura (g)	6,4
		Fibra (g)	0,5
		Cálcio (mg)	172
		Ferro (mg)	1,1
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bolacha integral (6 unidades); ✓ logurte 	Calorias	349
		Carboidrato (g)	61,4
		Proteína (g)	8,5
		Gordura (g)	8,9
		Fibra (g)	1,0
		Cálcio (mg)	109
		Ferro (mg)	0,12

	1ª opção	2ª opção	
6ª feira	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 barra de cereal; ✓ Achocolatado (caixinha); ✓ 3 bananas passas 	Calorias	358
		Carboidrato (g)	37,1
		Proteína (g)	7,3
		Gordura (g)	7,1
		Fibra (g)	1,0
		Cálcio (mg)	11,0
		Ferro (mg)	0,5
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 fatia média de torta de frango; ✓ Suco de fruta (polpa); 	Calorias	300
		Carboidrato (g)	40,6
		Proteína (g)	14,3
		Gordura (g)	8,8
		Fibra (g)	2,1
		Cálcio (mg)	28,9
		Ferro (mg)	1,5



Projeto Pratinho Colorido

educação nutricional escolar

4ª Semana do mês

	1ª opção				2ª opção			
2ª feira	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cereais (1 xícara média); ✓ iogurte (1 unidade); ✓ 1 fruta (banana) 	Calorias	286	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 bisnaguinhas c/ requeijão light; ✓ Suco de fruta (caixinha); ✓ 1 fruta (laranja) 	Calorias	342		
		Carboidrato (g)	64,8		Carboidrato (g)	51,6		
		Proteína (g)	7,82		Proteína (g)	6,3		
		Gordura (g)	0,48		Gordura (g)	22,7		
		Fibra (g)	2,28		Fibra (g)	6,4		
		Cálcio (mg)	172		Cálcio (mg)	138		
		Ferro (mg)	3,72		Ferro (mg)	0,7		

	1ª opção				2ª opção			
3ª feira	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 Pão de leite c/ requeijão; ✓ Suco de fruta (polpa) 	Calorias	300	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 xícara de cereais; ✓ iogurte de frutas; ✓ 1 fruta (1 fatia média de mamão); ✓ 1 brigadeiro 	Calorias	342		
		Carboidrato (g)	66,0		Carboidrato (g)	69,3		
		Proteína (g)	7,2		Proteína (g)	10,0		
		Gordura (g)	0,78		Gordura (g)	4,2		
		Fibra (g)	0,83		Fibra (g)	2,6		
		Cálcio (mg)	81,5		Cálcio (mg)	231		
		Ferro (mg)	1,08		Ferro (mg)	3,9		

	1ª opção				2ª opção			
4ª feira	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 fatias de pão de forma c/ margarina light + 2 fatias de peito de peru light; ✓ Água de coco (caixinha) ✓ 1 fruta (maçã) 	Calorias	290	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 pão de batata recheado; ✓ leite fermentado; ✓ 1 fruta (2 fatias pequenas de abacaxi) 	Calorias	298		
		Carboidrato (g)	32,6		Carboidrato (g)	54,1		
		Proteína (g)	16,4		Proteína (g)	8,5		
		Gordura (g)	16,8		Gordura (g)	5,3		
		Fibra (g)	3,2		Fibra (g)	2,5		
		Cálcio (mg)	115		Cálcio (mg)	86,1		
		Ferro (mg)	1,93		Ferro (mg)	1,0		

	1ª opção				2ª opção			
5ª feira	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pipoca doce (saco pequeno); ✓ Suco de fruta natural ; ✓ 2 enroladinhos de presunto e queijo 	Calorias	306	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bolacha integral (6 unidades); ✓ 1 Polenguinho; ✓ 1 fruta (pêra) 	Calorias	316		
		Carboidrato (g)	30,7		Carboidrato (g)	48,1		
		Proteína (g)	16,9		Proteína (g)	6,3		
		Gordura (g)	13,0		Gordura (g)	12,1		
		Fibra (g)	-		Fibra (g)	2,4		
		Cálcio (mg)	5,9		Cálcio (mg)	17,4		
		Ferro (mg)	0,7		Ferro (mg)	0,77		

	1ª opção				2ª opção			
6ª feira	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sanduíche de Atum (2 fatias de pão integral + 1 c. sopa de creme cheese light + 1 c. sopa de atum ralado + 3 fatias de tomate); ✓ 1 copo de suco natural (limonada c/ açúcar) 	Calorias	322	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 bisnaguinha c/ 1 fatia média de queijo minas; ✓ Achocolatado (caixinha); ✓ Fruta (melancia picada) 	Calorias	324		
		Carboidrato (g)	52		Carboidrato (g)	9,9		
		Proteína (g)	10,6		Proteína (g)	11,6		
		Gordura (g)	7,9		Gordura (g)	18,5		
		Fibra (g)	1,06		Fibra (g)	1,3		
		Cálcio (mg)	44,7		Cálcio (mg)	140		
		Ferro (mg)	2,7		Ferro (mg)	0,2		