



PREFEITURA MUNICIPAL DE
CAMBARÁ

Programa de Alimentação Escolar

CARDÁPIO

***“Pré Escolas, Centro de Educação Santa Rita e
Ensino Fundamental de toda a Rede Municipal”***

PERÍODO INTEGRAL

CARDÁPIOS PARA ALUNOS COM INTOLERÂNCIA A LACTOSE E ALERGIA PROTEÍNA DO LEITE



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO

J.Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409



Educação Infantil e Fundamental - Período Integral					
MÊS DE AGOSTO/2024					
REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA 01/08/2024	6ª FEIRA 02/08/2024
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	-	-	-	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ/ PÃO FRANCÊS
ALMOÇO: 10h às 10:30h	-	-	-	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / COXA E SOBRE COXA ASSADA/ PURÊ DE BATATA (COM LETE DE SOJA) SA:ALFACE FRUTA: ABACAXI	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA CARNE BOVINA MÚSC CUBOS C/ CENOURA (CARNE BOVINA MÚSC CUBOS, CENOURA, TOMATE E CHEIRO VERDE) SA: ALMEIRÃO
LANCHE I: 13h às 13:30h	-	-	-	LARANJA	MELANCIA
LANCHE II 15:30 às 16h	-	-	-	SOPA DE ARROZ COM LEGUMES E FRANGO DESFIADO (ARROZ BRANCO, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO, PEITO DE FRANGO. MOÍDO E CEBOLA)	MACARRÃO COLORIDO, (MACARRÃO, ABOBRINHA, COUVE MANTEIGA, CENOURA)

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DEMATURACÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE. EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIOS.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	Valor	CHO	PTN	LIP	Sódio	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit. C	Vit. A
Média semanal das refeições	Kcal	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)
CEMEIs(4 a 5 anos.)	773	128,05	36,11	12,54	815,93	10,22	244,63	6,38	122,41	5,3	85,32	387,76





Educação Infantil e Fundamental - Período Integral

MÊS DE AGOSTO /2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 05/08/2024	3ª FEIRA 06/08/2024	4ª FEIRA 07/08/2024	5ª FEIRA 08/08/2024	6ª FEIRA 09/08/2024
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ / BISCOITO MAISENA S/ LACTOSE	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS
ALMOÇO: 10h às 10:30h	RISOTO COM PERNIL SUÍNO E LEGUMES (PERNIL SUÍNO, ARROZ, CENOURA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO) SA: PEPINO FRUTA: LARANJA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ MUSC. EM CUBOS BOVINO / BERINJELA, CENOURA (CHEIRO VERDE E CEBOLA) SA: TOMATE	ARROZ COLORIDO COM CENOURA E ABOBRINHA / COXA E SOBRE COXA ASSADA/ REPOLHO REFOGADO	POLENTA COM PEITO DE FRANGO AO MOLHO DE TOMATE SA: ALMEIRÃO FRUTA: BANANA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (OVOS, ABOBRINHA, BRÓCOLIS, CEBOLA)
LANCHE I: 13h às 13:30h	BANANA NANICA C/ AVEIA	MELANCIA	MANGA	MAÇA	MAMÃO FORMOSA
LANCHE II 15:30 às 16h	SOPA DE MANDIOCA COM CARNE BOVINA (MANDIOCA, CARNE BOVINA MUSC. MOÍDO, ABOBORA SECA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE COM PEITO DE FRANGO (PEITO DE FRANGO, MACARRÃO, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA:ALFACE	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO (MACARRÃO, CENOURA, BATATA, CARNE BOVINA MOÍDA MUSCULO BOVINO)	PÃO FRANCÊS COM FRANGO DESFIADO COM TOMATE / CHÁ MATE	ARROZ COLORIDO COM OVO, REPOLHO, CENOURA, CHUCHU SA: ALFACE COM TOMATE

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DEMATURACÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIOS.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	Valor	CHO	PTN	LIP	Sódio	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit. C	Vit. A
Média semanal das refeições	Kcal	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)
CEMEIs(4 a 5 anos)	685	114,51	28,85	12,38	643,44	8,97	251,77	5,77	100,27	4,53	91,66	292,8





Educação Infantil e Fundamental - Período Integral

MÊS DE AGOSTO/2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 12/08/2024	3ª FEIRA 13/08/2024	4ª FEIRA 14/08/2024	5ª FEIRA 15/08/2024	6ª FEIRA 16/08/2024
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ/ PÃO FRANCÊS	CHÁ MATE SOJA / PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ/ BISCOITO ÁGUA E SAL S/ LACTOSE	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS
ALMOÇO: 10h às 10:30h	MACARRÃO COM PEITO DE FRANGO AO MOLHO DE TOMATE) COUVE FLOR REFOGADO SA: ALFACE	RISOTO DE CARNE BOVINA COM LEGUMES (CARNE BOVINA MÚSCULO MOÍDO, ARROZ, REPOLHO, CENOURA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO) FRUTA: ABACAXI	ARROZ COM ABOBRINHA/ COXA E SOBRECOXA DE PANELA / REFOGADO DE ABOBORA CABOTIA/ SA: ALMEIRÃO	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ OVO MEXIDO COM CEBOLA E CHEIRO VERDE / REFOGADO DE BATATA COM CENOURA SA: TOMATE	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / PERNIL SUÍNO REFOGADO ACEBOLADO / BETERRABA COZIDA FRUTA: MAÇA
LANCHE I: 13h às 13:30h	LARANJA	MELANCIA	BANANA	MAMÃO FORMOSA	ABACAXI
LANCHE II 15:30 às 16h	ARROZ COM LEGUME E PERNIL SUÍNO (, CHUCHU, REPOLHO, PERNIL SUÍNO E CEBOLA)	BOLO DE LARANJA COM FUBÁ SU: NATURAL DE LARANJA	MACARRÃO COLORIDO COM PEITO DE FRANGO AO MOLHO DE TOMATE	PÃO FRANCÊS COM CARNE BOVINA MUSC. MOÍDO AO MOLHO DE TOMATE / CHÁ MATE	SOPA DE FEIJÃO COM PEITO DE FRANGO (FEIJÃO, MACARRÃO, BATATA, CENOURA, PEITO DE FRANGO DESFIADO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DE MATUREZAÇÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIOS.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	Valor	CHO	PTN	LIP	Sódio	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit. C	Vit. A
Média semanal das refeições	Kcal	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)
CEMEIs(4 a 5 anos.)	696	114,78	29,61	13,71	616,36	8,59	318,85	5,53	97,81	4,3	95,71	296,43



J. Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409



Educação Infantil e Fundamental - Período Integral

MÊS DE AGOSTO/2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 19/08/2024	3ª FEIRA 20/08/2024	4ª FEIRA 21/08/2024	5ª FEIRA 22/08/2024	6ª FEIRA 23/08/2024
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ / BISCOITO MAISENA SEM LACOTSE	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (OVOS, ABOBRINHA, BRÓCOLIS, TOMATE E CEBOLA)/ SA: ALFACE	ARROZ COM CENOURA E CARNE MOÍDA (CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE, MUSC. BOVINO MOÍDO) SA: PEPINO FRUTA: BANANA	ARROZ BRANCO/ FRANGO XADREZ (PEITO DE FRANGO, PIMENTÃO VERMELHO E VERDE, CENOURA, CEBOLA REPOLHO E VAGEM) SA ALMEIRÃO	MACARRÃO AO MIOLHO DE TOMATE E PERNIL SUÍNO SA: ALFACE	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ PURÊ DE BATATA (COM LEITE DE SOJA) / COUVE REFOGADA
LANCHE I: 13h às 13:30h	BANANA NANICA C/ AVEIA	MELANCIA	MANGA	MAÇA	MAMÃO FORMOSA
LANCHE II 15:30 às 16h	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA / CARNE BOVINA MUSC CUBOS COM CENOURA E BATATA, CHEIRO VERDE E CEBOLA	MINGAU DE CACAU EM PÓ (LEITE DE SOJA)	PÃO FRANCÊS COM PEITO DE FRANGO DESFIADO COM TOMATE / SU: NATURAL DE ABACAXI	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ COXA E SOBRECOXA DE PANELA / REFOGADO DE ABOBORÁ	POLENTA COM PEITO DE FRANGO AO MOLHO DE TOMATE

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DEMATURACÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIOS.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	Valor	CHO	PTN	LIP	Sódio	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit. C	Vit. A
Média semanal das refeições	Kcal	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)
CEMEIs(4 a 5 anos.)	724	114,09	34,87	14,43	656,11	8,67	284,9	5,79	102,62	4,31	78,7	176,96



J. Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409



Educação Infantil e Fundamental - Período Integral

MÊS DE AGOSTO/2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 26/08/2024	3ª FEIRA 27/08/2024	4ª FEIRA 28/08/2024	5ª FEIRA 29/08/2024	6ª FEIRA 30/08/2024
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ / BISCOITO ÁGUA E SAL S/ LACTOSE	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ/ PÃO FRANCÊS	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ/ PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / CARNE DE PANELA (MUSC. BOVINO CUBOS) COM MANDIOCA / COUVE REFOGADA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ PEITO DE FRANGO EM TIRAS ACEBOLAD/ REFOLHO REFOGADO COM CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: ALFACE	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ OVO MEXIDO COM CEBOLA E CHEIRO VERDE / REFOGADO DE BATATA COM CENOURA SA: TOMATE FRUTA: BANANA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / PERNIL SUINO REFOGADO ACEBOLADO / BETERRABA COZIDA	ARROZ COM ABOBRINHA / COXA E SOBRECOXA ASSADA/ REPOLHO REFOGADO COM CENOURA / BETERRABA COZIDA
LANCHE I: 13h às 13:30h	LARANJA	MELANCIA	BANANA	MAMÃO FORMOSA	BANANA
LANCHE II 15:30 às 16h	MACARRÃO COM PERNIL SUÍNO COM TOMATE (PERNIL SUÍNO , MACARRÃO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	SOPA DE MANDIOCA COM CARNE BOVINA (MANDIOCA, CARNE BOVINA MUSC. MOÍDO, ABOBORA SECA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO (MACARRÃO, CENOURA, , BATATA, CARNE BOVINA MOÍDA MUSCULO BOVINO)	PÃO FRANCÊS COM CARNE BOVINA MUSC. MOÍDO AO MOLHO DE TOMATE / CHÁ MATE	ARROZ COLORIDO COM OVO, REPOLHO, CENOURA, CHUCHU SA: ALFACE COM TOMATE

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DEMATURACÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE. EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIOS.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	Valor	CHO	PTN	LIP	Sódio	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit. C	Vit. A
Média semanal das refeições	Kcal	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)
CEMEIs(4 a 5 anos.)	781	126,61	360,43	14,63	674,4	9,65	311,67	7,22	120,54	5,30	77,86	246,27



J. Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409