



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**



*J. Rosa*  
**Janaina Rosa**  
Nutricionista  
CRN - 8 16409



Educação Infantil e Fundamental - Período Integral

MÊS DE MARÇO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA 01/03/2024
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	-	-	-	-	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS
ALMOÇO: 10h às 10:30h	-	-	-	-	ARROZ/ FEIJÃO/ FRANGO EM TIRA ACEBOLADO / LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)
LANCHE I: 13h às 13:30h	-	-	-	-	MELANCIA
LANCHE II 15:30 às 16h	-	-	-	-	BOLO DE FUBÁ COM LARANJA/ CHÁ MATÊ

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DEMATURAÇÃO 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)
<b>CEMEIs(Berçário de 6 a 12 meses))</b>	582	78,96	26,8	17,56	253,16	7,66	447,84	7,09	95,52	5,15	47,44	487,53



*J. Rosa*  
**Janaina Rosa**  
Nutricionista  
CRN - 8 16409



Educação Infantil e Fundamental - Período Integral

MÊS DE MARÇO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 04/03/2024	3ª FEIRA 05/03/2024	4ª FEIRA 06/03/2024	5ª FEIRA 07/03/2024	6ª FEIRA 08/03/2024
<b>DESJEJUM 7:15h às 07:30h</b>	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU/ PÃO FRANCÊS	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU/ BISCOITO MAISENA SEM LACTOSE
<b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO COM LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	ARROZ COM CENOURA / PERNIL SUÍNO ACEBOLADO/ LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE FRUTA: ABACAXI	POLENTA AO MOLHO DE TOMATE COM MUSC. MOÍDO/ COUVE REFOGANADA NA MANTEIGA E ALHO) SA: TOMATE	MACARRO AO MOLHO DE TOMATE / PEITO DE FRANGO DESFIADO / LEGUMES REFOGADO (ABÓBORA SECA), CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: ALFACE E PEPINO	RISOTO DE LEGUMES COM PERNIL SUÍNO/ (ARROZ, PERNIL SUÍNO, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE COM TOMATE FRUTA: LARANJA
<b>LANCHE I: 13h às 13:30h</b>	LARANJA	BANANA NANICA	ABACAXI	MANGA	MAMÃO
<b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>	RISOTO DE LEGUMES COM PEITO DE FRANGO (BATATA INGLESA, ABÓBORA SECA, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	POLENTA, MUSC. MOÍDO (FUBÁ, COUVE MANTEIGA E ALHO)	PÃO FRANCÊS COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE / SUCO DE MANGA	ARROZ/ OVO MEXIDO COM LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	CANJA (ARROZ/ PEITO DE FRANGO/CENOURA/ ABOBRINHA/ CEBOLA/ CHEIRO VERDE)

**OBSERVAÇÃO:** CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DE MATURACÃO 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)
<b>CEMEIs(4 a 5 anos.)</b>	552	74,39	25,62	16,95	239,32	6,42	454,11	6,88	94,78	4,95	53,42	493,04



*J. Rosa*  
**Janaina Rosa**  
Nutricionista  
CRN - 8 16409



Educação Infantil e Fundamental - Período Integral

MÊS DE MARÇO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 11/03/2024	3ª FEIRA 12/03/2024	4ª FEIRA 13/03/2024	5ª FEIRA 14/03/2024	6ª FEIRA 15/03/2024
<b>DESJEJUM 7:15h às 07:30h</b>	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU/ PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU/ PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / BISCOITO MAISENA SEM LACTOSE
<b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>	ARROZ COLORICO COM OVO (ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALMEIRÃO E TOMATE	MACARRO AO MOLHO DE TOMATE / PEITO DE FRANGO DESFIADO / LEGUMES REFOGADO (ABÓBORA SECA), CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: ALFACE E PEPINO FRUTA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO DESFIADO COM LEGUMES CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: REPOLHO COM TOMATE	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL SUÍNO ACEBOLADO/ LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE E RUCÚLA FRUTA: ABACAXI	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE BOVINA (CUBOS) COM LEGUMES (ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ACELGA COM TOMATE
<b>LANCHE I: 13h às 13:30h</b>	MAÇÃ	BANANA NANICA COM AVEIA	MANGA	LARANJA	BANANA NANICA
<b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>	BOLO MESCLADO SIMPLES/ SUCO DE LARANJA	CANJA (ARROZ/ PEITO DE FRANGO/CENOURA/ ABOBRINHA/ CEBOLA/ CHEIRO VERDE)	ARROZ COLORIDO COM OVO (ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PÃO FRANCÊS COM MUSC. MOÍDO AO MOLHO DE TOMATE / SUCO DE LIMÃO	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO COM LEGUMES E PEITO DE FRANGO DESFIADO (ABOBRINHA COM CEBOLA E CHEIRO VERDE)

**OBSERVAÇÃO:** CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DEMATURAÇÃO 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)
<b>CEMEIs(4 a 5 anos.)</b>	582	78,96	26,8	17,56	253,16	7,66	447,84	7,09	95,52	5,15	47,44	487,53



*J. Rosa*  
**Janaina Rosa**  
Nutricionista  
CRN - 8 16409



Educação Infantil e Fundamental - Período Integral

MÊS DE MARÇO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 18/03/2024	3ª FEIRA 19/03/2024	4ª FEIRA 20/03/2024	5ª FEIRA 21/03/2024	6ª FEIRA 22/03/2024
<b>DESJEJUM 7:15h às 07:30h</b>	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / BISCOITO MAISENA SEM LACTOSE	CHÁ MATE PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS
<b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO COM LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE COM TOMATE FRUTA: MANGA	RISOTO DE LEGUMES PERNIL SUÍNO / (ARROZ, PERNIL SUÍNO, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ACELGA	ARROZ/ FEIJÃO/ MUSC. MOIDO COM CHUCHU (CEBOLA E CHEIRO VERDE) / BATATA DOCE REFOGADA SA:TOMATE	ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO EM TIRAS / LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA COM CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE COM PEPINO FRUTA: MAMÃO	MACARRÃO COLORIDO (FRANGO DESFIADO) E ABÓBORA (CABOTIÁ, ABOBRINHA E CEBOLA) SA: REPOLHO
<b>LANCHE I: 13h às 13:30h</b>	ABACAXI	MELANCIA	ABACATE COM BANANA NANICA	ABACAXI	BANANA NANICA
<b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>	POLENTA COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE (FUBÁ, COUVE MANTEIGA E ALHO)	ARROZ COLORIDO COM OVO (ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO DESFIADO/ LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA COM CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PÃO FRANCÊS COM MUSC. MOÍDO AO MOLHO DE TOMATE / SUCO DE LIMÃO	MINGAU DE CACAU EM PÓ

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.)	556	76,8	25,43	16,86	226,78	8,06	449,48	6,77	90,45	5,32	47,37	443,54



*J. Rosa*  
**Janaina Rosa**  
Nutricionista  
CRN - 8 16409



Educação Infantil e Fundamental - Período Integral

MÊS DE MARÇO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 25/03/2024	3ª FEIRA 26/03/2024	4ª FEIRA 27/03/2024	5ª FEIRA 28/03/2024	6ª FEIRA 29/03/2024
<b>DESJEJUM 7:15h às 07:30h</b>	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU/ PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / BISCOITO MAISENA SEM LACTOSE	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS	FERIADO PAIÃO DE CRISTO
<b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>	ARROZ COLORICO COM OVO (ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALMEIRÃO E TOMATE	MACARRO AO MOLHO DE TOMATE / PEITO DE FRANGO DESFIADO / LEGUMES REFOGADO (ABÓBORA SECA), CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: ALFACE E PEPINO	ARROZ/ FEIJÃO/ MUSC. MOÍDO COM LEGUMES CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: REPOLHO COM TOMATE FRUTA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL SUÍNO ACEBOLADO/ LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE E RUCÚLA	
<b>LANCHE I: 13h às 13:30h</b>	BANANA NANICA	MAMÃO	MAÇÃ	LARANJA	FERIADO PAIÃO DE CRISTO
<b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL SUÍNO ACEBOLADO/ COUVE REFOGADO NA MANTEIGA / PURÊ DE BATATA	PÃO FRANCÊS COM MUSC. MOÍDO AO MOLHO DE TOMATE / SUCO DE LARANJA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO COM TOMATE CEBOLA E CHEIRO VERDE/ BATATA DOCE ASSADA SA: BETERRABA	ARROZ COLORIDO COM LEGUMES E OVO (ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	

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)
<b>CEMEIs(4 a 5 anos.)</b>	579	77,36	26,76	18,6	223,92	8,61	466,35	6,99	89,93	5,14	51,12	441,38



*J. Rosa*  
**Janaina Rosa**  
Nutricionista  
CRN - 8 16409