

Programa de Alimentação Escolar

CARDÁPIO

“ Ensino Fundamental ”

PERÍODO PARCIAL





Ensino Fundamental - Período Parcial

MÊS DE NOVEMBRO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA 01/11/2023	5ª FEIRA 02/11/2023	6ª FEIRA 03/11/2023
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	-	-	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS		
ALMOÇO: 10h às 10:30h	-	-	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ OVO MEXIDO COM LEGUMES (OVOS, ABOBRINHA, TOMATE E CEBOLA SA: ALFACE COM CENOURA	FERIADO	RECESSO
LANCHE II 15:30 às 16h					

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.)	352	60,37	18,11	4,2	280,55	5,46	75,05	4,03	54,22	3,25	75,32	63,73





Ensino Fundamental - Período Parcial

MÊS DE NOVEMBRO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 06/11/2023	3ª FEIRA 07/11/2023	4ª FEIRA 08/11/2023	5ª FEIRA 09/11/2023	6ª FEIRA 10/11/2023
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / BISCOITO AGUA E SAL SEM LACOTSE	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ OVO MEXIDO COM LEGUMES (OVOS, CENOURA , TOMATE E CEBOLA)	ARROZ COLORIDO (CENOURA, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE) TIRAS BOVINA PATINHO ACEBOLADA SA: TOMATE COM PEPINO	BOLO FORMIGUEIRO SU: LARANJA	MACARRONADA COM TIRAS DE PATINHO AO MOLHO DE TOMATE/ ABOBORA REFOGADA COM CEBOLA E CHEIRO VERDE.	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ PERNIL SUINO ACEBOLADO / BATATA ASSADA
LANCHE II 15:30 às 16h	SA: ALFACE COM CENOURA FRUTA: PICADINHO MAÇA			SA: ALFACE	SA: PEPINO COM TOMATE FRUTA: MANGA

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)	320	52,63	17,14	4,53	272,00	5,74	67,67	3,29	67,57	1,92	47,22	87,18





Ensino Fundamental - Período Parcial					
MÊS DE NOVEMBRO/2023					
REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 13/11/2023	3ª FEIRA 14/11/2023	4ª FEIRA 15/11/2023	5ª FEIRA 16/11/2023	6ª FEIRA 17/11/2023
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS	-	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / BISCOITO MAISENA SEM LACOTSE	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / PEITO DE FRANGO ACEBOLADO / ABOBORADO REFOGADO COM CHEIRO VERDE SA: CHICÓRIA COM TOMATE FRUTA: ABACAXI	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / PERNIL SUÍNO ACEBOLADO / CHUCHU REFOGADO COM CHEIRO VERDE E CEBOLA) SA: REPOLHO	F E R I A D O	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / COXA E SOBRE COXA ASSADA COM BATATAS SA: ALFACE COM TOMATE	RISOTO COM CARNE E LEGUMES (CARNE BOVINA MÚSCULO MOÍDO, ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO SA: CHICÓRIA FRUTA: MANGA
LANCHE II 15:30 às 16h					

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)
CEMEIs(4 a 5 anos.)	404	71,02	18,78	4,85	302,80	6,76	83,50	3,95	71,54	2,50	72,76	80,52





Ensino Fundamental - Período Parcial

MÊS DE NOVEMBRO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 20/11/2023	3ª FEIRA 21/11/2023	4ª FEIRA 22/11/2023	5ª FEIRA 23/11/2023	6ª FEIRA 24/11/2023
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	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 / PÃO FRANCÊS
ALMOÇO: 10h às 10:30h	PÃO FRANCÊS CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE, CHEIRO VERDE E CEBOLA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA, PERNIL SUÍNO, ACEBOLADO / ABOBORA CABITÃ REFOGADA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA, PEITO DE FRANGO DESFIADO COM CENOURA E CHEIRO VERDE	POLENTA COLORIDA COM CARNE MOÍDA (FUBÁ, TOMATE, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE / COUVE PICADINHA REFOGADA	MINGAU (LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ) / FRUTA: BANANA
LANCHE II 15:30 às 16h	SU: NATURAL DE LARANJA	SA: ALFACE	SA: ALMEIRÃO FRUTA: BANANA NANICA	SA: ALFACE COM CENOURA	

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)
CEMEIs(4 a 5 anos)	331	53,36	17,66	5,20	294,34	5,99	66,56	3,36	71,78	3,06	56,44	77,52





Ensino Fundamental - Período Parcial

MÊS DE NOVEMBRO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 27/11/2023	3ª FEIRA 28/11/2023	4ª FEIRA 29/11/2023	5ª FEIRA 30/11/2023	6ª FEIRA
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / BISCOITO AGUA E SAL SEM LACOTSE	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS	
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ COLORIDO COM OVO (ARROZ, OVO, ERVILHA SECA, CENOURA, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / PERNIL SUÍNO, ACEBOLADO / ABOBRINHA REFOGADA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / COXA E SOBRECOXA DE REGODA / REPOLHO COZIDO	BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CACAU	
LANCHE II 15:30 às 16h	SA: ALFACE COM TOMATE FRUTA: MANGA	SA: ALFACE E ALMEIRÃO	SA: CHICÓRIA FRUTA: MAMÃO PICADINHO	SU: LARANJA	

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.)	368	63,17	19,14	4,6	298,77	6,31	76,44	3,65	61,33	3,21	51,44	97,65

