

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 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 I: 13h às 13:30h	-	-	PICADINHO DE MELANCIA	-	-
LANCHE II 15:30 às 16h	-	-	PÃO FRANCÊS FRANGO DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE, CHEIRO VERDE E CEBOLA SU: LARANJA	FERIADO	RECESSO

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(1 A 3 ANOS)	735	112,38	32,66	17,58	637,14	8,95	433,43	4,81	133,7	5,34	101,30	285,00



J. Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409



Educação Infantil e Fundamental - Período Integral

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 LACTOSE	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) SA: ALFACE COM CENOURA FRUTA: PICADINHO MAÇA	ARROZ COLORIDO (CENOURA, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE) TIRAS BOVINA PATINHO ACEBOLADA SA: TOMATE COM PEPINO	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ FRANGO PICADINHO COM TOMATE E CENOURA / REPOLHO E VAGEM) SA: ALMEIRÃO COM TOMATE FRUTA: MAMÃO	MACARRONADA COM TIRAS DE PATINHO AO MOLHO DE TOMATE/ ABOBORA REFOGADA COM CEBOLA E CHEIRO VERDE. SA: ALFACE	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ PERNIL SUINO ACEBOLADO / BATATA ASSADA SA: PEPINO COM TOMATE FRUTA: MANGA
LANCHE I: 13h às 13:30h	PICADINHO DE MAÇA	PICADINHO DE BANANA NANICA	PICADINHO DE ABACAXI	PICADINHO DE MAMÃO	PICADINHO DE LARANJA
LANCHE II 15:30 às 16h	MACARRONADA COM LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA)	SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO (MACARRÃO, CENOURA, PEITO DE FRANGO DESFIADO, CHUCHU E CEBOLA)	BOLO FORMIGUEIRO SU: LARANJA	SOPA DE BATATA COM MACARRÃO (BATATA INGLESA, ABOBORA CABOTIA, PEITO DE FRANGO, COUVE MANTEIGA PICADO E CEBOLA	SOPA DE MANDIOCA COM CARNE BOVINA (MANDIOCA, CARNE BOVINA MUSC. MOÍDO, ABOBORA SECA, CEBOLA E COUVE MANTEIGA PICADO)

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(1 A 3 ANOS)	759	112,1	36,82	18,34	659,25	8,67	388,28	4,75	122,65	5,11	78,70	250,52



J. Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409



Educação Infantil e Fundamental - Período Integral					
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 LACTOSE	LEITE SOJA COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ PEITO DE FRANGO ACEBOLADO / ABOBORA 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 I: 13h às 13:30h	PICADINHO DE LARANJA	PICADINHO DE MAMÃO	-	PICADINHO DE BANANA NANICA COM AVEIA	PICADINHO DE MELANCIA
LANCHE II 15:30 às 16h	POLENTA COLORIDA COM CARNE MOÍDA (FUBÁ TOMATE, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	SOPA DE MACARRÃO COM LEGUMES E PEITO DE FRANGO (ABÓBORA CABOTIA, CHUCHU, PEITO DE FRANGO, COUVE MANTEIGA PICADO E CEBOLA)	F E R I A D O	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (OVOS, ABOBRINHA, TOMATE E CEBOLA)	SOPA DE FEIJÃO COM CARNE BOVINA (FEIJÃO, MACARRÃO, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DE MATURAÇÃO 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.)	810	124,75	38,44	17,75	691,82	9,50	382,92	6,34	136,0	5,99	82,33	212,29



J. Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409



Educação Infantil e Fundamental - Período Integral

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 COM	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA CARNE DE PANELA BOVINA EM CUBOS COM LEGUMES (ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE FRUTA: MAMÃO	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA, PERNIL SUÍNO, ACEBOLADO / ABOBORA CABITÃ REFOGADA SA: ALFACE	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA, PEITO DE FRANGO DESFIADO COM CENOURA E CHEIRO VERDE SA: ALMEIRÃO FRUTA: BANANA NANICA	POLENTA COLORIDA COM CARNE MOÍDA (FUBÁ, TOMATE, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE / COUVE PICADINHA REFOGADA SA: ALFACE COM CENOURA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / OVO MEXIDO O COM LEGUMES (OVOS, CHUCHU TOMATE E CEBOLA SA: ALFACE FRUTA: LARANJA
LANCHE I: 13h às 13:30h	PICADINHO DE MAÇÃ	PICADINHO DE BANANA NANICA	PICADINHO DE MANGA	PICADINHO DE LARANJA	PICADINHO ABACAXI
LANCHE II 15:30 às 16h	PÃO FRANCÊS CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE, CHEIRO VERDE E CEBOLA SU: NATURAL DE LARANJA	SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO (MACARRÃO, CENOURA, CHUCHU E CEBOLA)	ARROZ COLORIDO COM OVO E LEGUMES (ABOBRINHA, TOMATE E CEBOLA) SA: ALFACE COM CENOURA FRUTA: MAMÃO FORMOSA	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E FRANGO (PEITO DE FRANGO ARROZ, ABOBRINHA, CEBOLA, MILHO VERDE, E CHEIRO VERDE)	MINGAU (LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ) / FRUTA: BANANA

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.)	820,57	126,72	37,56	18,35	778,12	10,86	388,26	5,44	141,52	5,44	110,92	820,57



J. Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409



Educação Infantil e Fundamental - Período Integral

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 LACTOSE	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS	-
ALMOÇO: 10h às 13:30h	ARROZ COLORIDO COM OVO (ARROZ, OVO, ERVILHA SECA, CENOURA, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: ALFACE COM TOMATE FRUTA: MANGA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / PERNIL SUÍNO, ACEBOLADO / ABOBRINHA REFOGADA SA: ALFACE E ALMEIRÃO	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / COXA E SOBREGOXA DE REGODA / REPOLHO COZIDO SA: CHICÓRIA FRUTA: MAMÃO PICADINHO	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / FRANGO DESFIADO COM CENOURA E TOMATE SA: PEPINO COM TOMATE	-
LANCHE I: 13h às 13:30h	PICADINHO DE ABACAXI	PICADINHO DE BANANA NANICA	PICADINHO DE MAÇA	PICADINHO DE MANGA	-
LANCHE II 15:30 às 16h	SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO (BATATA, CENOURA, CHUCHU, PEITO DE FRANGO DESFADO)	MACARRÃO COLORIDO, (MACARRÃO, ABOBRINHA, CENOURA)	POLENTA COLORIDA COM CARNE MOÍDA (FUBÁ, TOMATE, ABOBRINHA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CACAU 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.)	719	110,61	31,56	15,85	589,61	9,07	347,17	5,01	128,01	5,63	84,01	257,81



J.Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409