

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 INTEGRAL COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	FERIADO	RECESSO
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 INTEGRAL COM 50% CACAU / BISCOITO AGUA E SAL	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
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 INTEGRAL COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	-	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / BISCOITO MAISENA	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
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	FERIADO	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 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.)	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 INTEGRAL COM 50% CACAU/ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU/ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10h às 10:30h	PÃO FRANCÊS CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE, CHEIRO VERDE E CEBOLA SU: NATURAL DE LARANJA	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	MINGAU (LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ) / FRUTA: BANANA
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)	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 INTEGRAL COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / BISCOITO AGUA E SAL	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	-
ALMOÇO: 10h às 10:30h	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 SOBRECOXA DE REGODA / REPOLHO COZIDO SA: CHICÓRIA FRUTA: MAMÃO PICADINHO	BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CACAU SU: LARANJA	-
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.)	368	63,17	19,14	4,6	298,77	6,31	76,44	3,65	61,33	3,21	51,44	97,65

