

# *Programa de Alimentação Escolar*

## CARDÁPIO

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

PERÍODO INTEGRAL





Educação Infantil e Ensino Fundamental - Período Integral

MÊS DE NOVEMBRO/2023

| REFEIÇÕES / HORÁRIOS     | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA<br>01/11/2023   | 5ª FEIRA<br>02/11/2023 | 6ª FEIRA<br>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)  |
| <b>CEMEIs(1 A 3 ANOS)</b>   | 735   | 112,38 | 32,66 | 17,58 | 637,14 | 8,95  | 433,43 | 4,81 | 133,7 | 5,34 | 101,30 | 285,00 |





Educação Infantil e Ensino Fundamental - Período Integral

MÊS DE NOVEMBRO/2023

| REFEIÇÕES / HORÁRIOS     | 2ª FEIRA<br>06/11/2023  | 3ª FEIRA<br>07/11/2023  | 4ª FEIRA<br>08/11/2023   | 5ª FEIRA<br>09/11/2023   | 6ª FEIRA<br>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 COM MANTEIGA  | 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)<br>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)<br>SA: ALMEIRÃO COM TOMATE FRUTA: MAMÃO | MACARRONADA COM TIRAS DE PATINHO AO MOLHO DE TOMATE/ ABOBORA REFOGADA COM CEBOLA E CHEIRO VERDE.<br>SA: ALFACE | ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ PERNIL SUINO ACEBOLADO / BATATA ASSADA<br>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<br>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 |



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



Educação Infantil e Ensino Fundamental - Período Integral

MÊS NOVEMBRO/2023

| REFEIÇÕES / HORÁRIOS            | 2ª FEIRA<br>13/11/2023  | 3ª FEIRA<br>14/11/2023  | 4ª FEIRA<br>15/11/2023 | 5ª FEIRA<br>16/11/2023   | 6ª FEIRA<br>17/11/2023   |
|---------------------------------|---|---|------------------------|--|--|
| <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 / BISCOITO MAISENA SEM LACTOSE                                     | LEITE SOJA COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS   |
| <b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>    | ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ PEITO DE FRANGO ACEBOLADO / ABOBORA REFOGADO COM CHEIRO VERDE<br>SA: CHICÓRIA COM TOMATE<br>FRUTA: ABACAXI | ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ PERNIL SUÍNO ACEBOLADO/ CHUCHU REFOGADO COM CHEIRO VERDE E CEBOLA)<br>SA: REPOLHO          | F E R I A D O          | ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ COXA E SOBRE COXA ASSADA COM BATATAS<br>SA: ALFACE COM TOMATE    | RISOTO COM CARNE E LEGUMES (CARNE BOVINA MÚSCULO MOÍDO, ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO SA: CHICÓRIA<br>FRUTA: MANGA |
| <b>LANCHE I: 13h às 13:30h</b>  | PICADINHO DE LARANJA  | PICADINHO DE MAMÃO  | -                      | PICADINHO DE BANANA NANICA COM AVEIA   | PICADINHO DE MELANCIA  |
| <b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>   | 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)  |
| <b>CEMEIs(4 a 5 anos.)</b>  | 810   | 124,75 | 38,44 | 17,75 | 691,82 | 9,50  | 382,92 | 6,34 | 136,0 | 5,99 | 82,33  | 212,29 |



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



Educação Infantil e Ensino Fundamental - Período Integral

MÊS DE NOVEMBRO/2023

| REFEIÇÕES / HORÁRIOS            | 2ª FEIRA<br>20/11/2023   | 3ª FEIRA<br>21/11/2023   | 4ª FEIRA<br>22/11/2023   | 5ª FEIRA<br>23/11/2023   | 6ª FEIRA<br>24/11/2023  |
|---------------------------------|--|--|--|--|---|
| <b>DESJEJUM 7:15h às 07:30h</b> | 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   |
| <b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>    | ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA CARNE DE PANELA BOVINA EM CUBOS COM LEGUMES (ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)<br>SA: ALFACE<br>FRUTA: MAMÃO | ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA, PERNIL SUÍNO, ACEBOLADO / ABOBORA CABITÃ REFOGADA<br>SA: ALFACE | ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA, PEITO DE FRANGO DESFIADO COM CENOURA E CHEIRO VERDE<br>SA: ALMEIRÃO<br>FRUTA: BANANA NANICA | POLENTA COLORIDA COM CARNE MOÍDA (FUBÁ, TOMATE, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE / COUVE PICADINHA REFOGADA<br>SA: ALFACE COM CENOURA | ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ OVO MEXIDO O COM LEGUMES (OVOS, CHUCHU TOMATE E CEBOLA<br>SA: ALFACE<br>FRUTA: LARANJA |
| <b>LANCHE I: 13h às 13:30h</b>  | PICADINHO DE MAÇÃ  | PICADINHO DE BANANA NANICA   | PICADINHO DE MANGA   | PICADINHO DE LARANJA   | PICADINHO ABACAXI   |
| <b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>   | PÃO FRANCÊS CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE, CHEIRO VERDE E CEBOLA<br>SU: NATURAL DE LARANJA  | SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO (MACARRÃO, CENOURA, CHUCHU E CEBOLA)                              | ARROZ COLORIDO COM OVO E LEGUMES (ABOBRINHA, TOMATE E CEBOLA)<br>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 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.)         | 820,57 | 126,72 | 37,56 | 18,35 | 778,12 | 10,86 | 388,26 | 5,44 | 141,52 | 5,44 | 110,92 | 820,57 |



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



Educação Infantil e Ensino Fundamental - Período Integral

MÊS DE NOVEMBRO/2023

| REFEIÇÕES / HORÁRIOS            | 2ª FEIRA<br>27/11/2023   | 3ª FEIRA<br>28/11/2023  | 4ª FEIRA<br>29/11/2023  | 5ª FEIRA<br>30/11/2023  | 6ª FEIRA |
|---------------------------------|--|---|---|---|----------|
| <b>DESJEJUM 7:15h às 07:30h</b> | 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  | -        |
| <b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>    | ARROZ COLORIDO COM OVO (ARROZ, OVO, ERVILHA SECA, CENOURA, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE<br>SA: ALFACE COM TOMATE<br>FRUTA: MANGA | ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / PERNIL SUÍNO, ACEBOLADO / ABOBRINHA REFOGADA<br>SA: ALFACE E ALMEIRÃO | ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / COXA E SOBRECOXA DE REGODA / REPOLHO COZIDO<br>SA: CHICÓRIA<br>FRUTA: MAMÃO PICADINHO | ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / FRANGO DESFIADO COM CENOURA E TOMATE<br>SA: PEPINO COM TOMATE | -        |
| <b>LANCHE I: 13h às 13:30h</b>  | PICADINHO DE ABACAXI   | PICADINHO DE BANANA NANICA  | PICADINHO DE MAÇA   | PICADINHO DE MANGA  | -        |
| <b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>   | 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)  |
| <b>CEMEIs(4 a 5 anos.)</b>  | 719   | 110,61 | 31,56 | 15,85 | 589,61 | 9,07  | 347,17 | 5,01 | 128,01 | 5,63 | 84,01  | 257,81 |

