

# *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 OUTUBRO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 02/10/2023	3ª FEIRA 03/10/2023	4ª FEIRA 04/10/2023	5ª FEIRA 05/10/2023	6ª FEIRA 06/10/2023
<b>DESJEJUM 7:15h às 07:30h</b>	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ 50% / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS E MANTIEGA	LEITE INTEGRAL BATIDO COM BANANA E MORANGO	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ 50% / BISCOITO MAISENA	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ 50% / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
<b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / QUIBE ASSADO LEGUMES REFOGADO (REPOLHO, CENOURA RALADA) SA: ALFACE FRUTA: PICADINHO DE ABACAXI	ARROZ/ FEIJÃO CARIOCA/ LEGUMES (ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA) TIRAS DE PATINHO ACEBOLADA SA: COUVE MANTEIGA PICADO FRUTA: PICADINHO DE MANGA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / FILÁ DE TILÁPIA AO FORNO COM BATATAS (BATATA INGLESA PIMENTAÕ VERMELHO E VERDE, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE	RISOTO COM PEITO DE FRANGO E LEGUMES (PEITO DE FRANGO ABOBORÁ SECA, BRÓCOLIS, CENOURA, MILHO, CEBOLA, ERVILHA SECA E CHEIRO VERDE SA: MISTA DE FOLHAS FRUTA : MAÇA	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ PERNIL SUÍNO ACABOLADO/ LEGUMES REFOGADO: ABOBORA CABOTIÁ, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: ALFACE COM TOMATE FRUTA: LANRANJA
<b>LANCHE I: 13h às 13:30h</b>	PICADINHO DE MELANCIA	PICADINHO DE MAMÃO	PICADINHO DE ABACAXI	PONCÃ	BANANA NANICA
<b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>	SOPA DE BATATA (BATATA INGLESA, ABOBORA CABOTIA, CHUCHU, ERVILHA SECA, PEITO DE FRANGO, COUVE MANTEIGA PICADO E CEBOLA)	PÃO FRANCÊS CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE, CHEIRO VERDE E CEBOLA SU: NATURAL DE LIMÃO	SOPA DE ARROZ COM CARNE BOVINA E LEGUMES (ARROZ BRANCO, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO, CARNE BOVINA(MÚSC. MOÍDO) E CEBOLA	SOPA DE FEIJÃO COM CARNE BOVINA (FEIJÃO, MACARRÃO, BETERRRABA, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	POLENTA COLORIDA COM CARNE BOVINA MOÍDA (CARNE BOVINA MÚSC. MOÍDO AO MOLHO DE TOMATE

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	112,3	33,0	15,21	624,32	9,18	356,73	5,04	130,54	4,35	67,93	168,93





Educação Infantil e Ensino Fundamental - Período Integral

MÊS DE OUTUBRO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 09/10/2023	3ª FEIRA 10/10/2023	4ª FEIRA 11/10/2023	5ª FEIRA 12/10/2023	6ª FEIRA 13/10/2023
<b>DESJEJUM 7:15h às 07:30h</b>	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ 50% / BISCOITO ÁGUA E SAL	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ 50% / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	FERIADO SRA. APARECIDA	RECESSO ESCOLAR
<b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>	POLENTA COLORIDA COM CARNE BOVINA MOÍDA (CARNE BOVINA MÚSC. MOÍDO AO MOLHO DE TOMATE SA: CHICÓRIA FRUTA; PICADINHO DE MELANCIA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ OMELETE DE FORNO COM LEGUMES INGREDIENTES: OVOS, ABOBRINHA, BRÓCOLIS, TOMATE E CEBOLA SA: ALMEIRÃO FRUTA: MAÇÃ	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ COXA E SOBRE COXA ASSADA/ PURÊ DE BATATA / ABOBRINHA REFOGADA SA: ALFACE COM ALMEIRÃO FRUTA: PICADINHO DE ABACAXI		
<b>LANCHE I: 13h às 13:30h</b>	PICADINHO DE MANGA	PICADINHO BANANA NANICA C/AVEIA	PICADINHO DE MAMÃO	FERIADO SRA. APARECIDA	RECESSO ESCOLAR
<b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>	SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO E FRANGO (MACARRÃO, CENOURA, PEITO DE FRANGO, CHUCHU, COUVE FLOR E CEBOLA	PÃO FRANCÊS COM CARNE BOVINA MOÍDA MUSCULO BOVINO A O MOLHO DE TOMATE , CHEIRO VERDE E CEBOLA SU: MARACUJÁ	BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA DE CHOCOLATE 50% CACAU SU: LARANJA		

**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>	744	109,83	33,20	19,04	630,9	7,77	420,77	4,46	104,43	5,06	91,07	251,9





Educação Infantil e Ensino Fundamental - Período Integral

MÊS OUTUBRO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 16/10/2023	3ª FEIRA 17/10/2023	4ª FEIRA 18/10/2023	5ª FEIRA 19/10/2023	6ª FEIRA 20/10/2023
<b>DESJEJUM 7:15h às 07:30h</b>	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ 50% /PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ 50% / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL BATIDO COM BANANA E ABACATE	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ 50% / BISCOITO ÁGUA E SAL
<b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>	RISOTO COM CARNE E LEGUMES (CARNE BOVINA MÚSCULO MOÍDO, ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO) SA: TOMATE COM PEPINO FRUTA: PONCÃ	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES (ABOBÓRA SECA, CHUCHU) TIRAS DE PATINHO ACEBOLADO SA: ALFACE COM CHICÓRIA FRUTA: LARANJA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / OVO MEXIDO COM LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE EM TIRINHAS FRUTA: MAMÃO	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ COXA E SOBRE COXA ASSADA/ PURÊ DE BATATA / ABOBRINHA REFOGADA SA: ALFACE COM ALMEIRÃO FRUTA: PICADINHO DE ABACAXI	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / FILÉ DE TILÁPIA AO FORNO COM BATATAS (BATATA, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE
<b>LANCHE I: 13h às 13:30h</b>	PICADINHO DE MANGA	PICADINHO BANANA NANICA C/ AVEIA	PICADINHO DE MAMÃO	LARANJA PICADINHA	PICADINHO DE MAÇA
<b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>	SOPA DE FEIJÃO COM FRANGO DESFIADO (FEIJÃO, MACARRÃO, BETERRABA, CENOURA, CARNE PEITO DE FRANGO DESFIADO CEBOLA E CHEIRO VERDE)	MACARRÃO COLORIDO (MACARRÃO, ABOBRINHA, COUVE MANTEIGA, CENOURA)	SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO E CARNE (MACARRÃO, CENOURA, CARNE BOVINA MUSCULO BOVINO, CHUCHU, CEBOLA)	POLENTA COLORIDA COM CARNE BOVINA MOÍDA (CARNE BOVINA MÚSC. MOÍDO AO MOLHO DE TOMATE	TORTA DE LEGUMES COM PEITO DE FRANGO (FARINHA DE TRIGO, TOMATE, CENOURA, OVOS, MILHO VERDE, PEITO DE FRANGO DESFIADO, CEBOLA E CHEIRO VERDE.SU: NATURAL DE MELANCIA

**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>	808	126,09	38,06	16,45	819,07	10,22	347,93	5,34	142,44	6,1	85,32	361,32



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



Educação Infantil e Ensino Fundamental - Período Integral

MÊS DE OUTUBRO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 23/10/2023	3ª FEIRA 24/10/2023	4ª FEIRA 25/10/2023	5ª FEIRA 26/10/2023	6ª FEIRA 27/10/2023
<b>DESJEJUM 7:15h às 07:30h</b>	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ 50% / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS E MANTIEGA	LEITE INTEGRAL BATIDO COM BANANA E MORANGO	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ 50% / BISCOITO MAISENA	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ 50% / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
<b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA CARNE BOVINA MÚSC. MOÍDO COM TOMATE CHUCHU, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: ALFACE FRUTA: ABACAXI	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ PERNIL SUÍNO ACEBOLADO)/ LEGUMES REFOGADO ABOBORA CABOTIÃ, CHEIRO VERDE E CEBOLA SA: TOMATE COM PEPINO FRUTA: PICADINHO DE MAMÃO	ARROZ COLORIDO ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE) / COXA E SOBRE COXA ASSADA/ SA: MISTA DE FOLHAS CORTADAS EM TIRINHAS (CHICÓRIA, ALFACE E ALMEIRÃO).	POLENTEA COLORIDA COM CARNE BOVINA MOÍDA (CARNE BOVINA MÚSC. MOÍDO AO MOLHO DE TOMATE SA: CHICÓRIA FRUTA; PICADINHO DE MELANCIA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ OMELETE DE FORNO COM LEGUMES INGREDIENTES: OVOS, ABOBRINHA, BRÓCOLIS, TOMATE E CEBOLA SA: ALMEIRÃO FRUTA: MAÇÃ
<b>LANCHE I: 13h às 13:30h</b>	PICADINHO DE MAÇA	PICADINHO DE BANANA COM AVEIA	PICADINHO DE MANGA	PICADINHO DE LARANJA	PICADINHO DE MAMÃO
<b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>	SOPA DE MANDIOCA COM CARNE BOVINA (MANDIOCA, CARNE BOVINA MUSC. MOÍDO, ABOBORA SECA, CEBOLA E COUVE MANTEIGA PICADO)	SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO (MACARRÃO, CENOURA, PEITO DE FRANGO DESFIADO, CHUCHU E CEBOLA)	MINGAU (LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ) / FRUTA: BANANA	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE SU: NATURAL DE LARANJA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES (ABOBORA SECA, CHUCHU) PICADINHO DE PEITE DE FRANGO ACEBOLADO SA: MISTA DE FOLHAS

**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>	720	112,55	31,8	16,295	646,585	8,975	355,07	4,735	120,305	5,33	91,66	266,36



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



Educação Infantil e Ensino Fundamental - Período Integral

MÊS DE OUTUBRO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 30/10/2023	3ª FEIRA 31/10/2023	4ª FEIRA -	5ª FEIRA -	6ª FEIRA -
<b>DESJEJUM 7:15h às 07:30h</b>	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ 50% / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL BATIDO COM MAMÃO	-	-	-
<b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES (CHUCHU, CENOURA)/ PERNIL SUÍNO ACEBOLADO SA: ALFACE COM TOMATE FRUTA: PICADINHO DE ABACAXI	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / COXA E SOBRE COXA ASSADA COM BATATAS SA: COZIDA DE CENOURA E BETERRABA RALADA FRUTA: PICADINHO DE MELANCIA	-	-	-
<b>LANCHE I: 13h às 13:30h</b>	PICADINHO DE MANGA	PICADINHO DE LARANJA	-	-	-
<b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>	POLENTA COLORIDA COM CARNE MOÍDA (FUBÁ, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO, (MACARRÃO, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA MUSCULO BOVINO, CHUCHU E CEBOLA)	-	-	-

**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>	189	102,6	15,2	17,9	177,8	8,1	245,6	3,6	10,1,3	4,21	88,6	97,8

