

# *Programa de Alimentação Escolar*

## CARDÁPIO

### ***“ Ensino Fundamental ”***

PERÍODO PARCIAL





Ensino Fundamental - Período Parcial

MÊS DE FEVEREIRO 2024

| REFEIÇÕES / HORÁRIOS            | 2ª FEIRA<br>05/02/2024  | 3ª FEIRA<br>06/02/2024  | 4ª FEIRA<br>07/02/2024           | 5ª FEIRA<br>08/02/2024   | 6ª FEIRA<br>09/02/2024  |
|---------------------------------|---|---|----------------------------------|--|---|
| <b>DESJEJUM 7:15h às 07:30h</b> | LEITE DE SOJA 50% CACAU / PÃO FRANCÊS   | LEITE DE SOJA COM 50% CACAU/ BISCOITO MAISENA SEM LACTOSE                   | CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS           | LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS                      | LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA  |
| <b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>    | ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO COM LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) | MACARRÃO COLORIDO (FRANGO DESFIADO) E ABÓBORA (CABOTIÁ, ABOBRINHA E CEBOLA) | BOLO DE CENOURA/ SUCO DE LARANJA | PÃO FRANCÊS COM MUSC. MOÍDO AO MOLHO DE TOMATE / SUCO DE LIMÃO | RISOTO DE LEGUMES PERNIL SUÍNO / (ARROZ, PERNIL SUÍNO, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) |
| <b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>   | SA: ALFACE COM TOMATE   | SA: REPOLHO<br>FRUTA: LARANJA   |                                  |  | SA: ACELGA COM TOMATE<br>FRUTA: MAMÃO   |

**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>  | 558   | 76,8 | 25,43 | 16,86 | 226,78 | 8,06  | 453,48 | 6,77 | 90,45 | 5,32 | 47,37  | 443,54 |





| Ensino Fundamental - Período Parcial |                        |                        |                        |   |   |
|--------------------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|---|---|
| MÊS DE FEVEREIRO 2024                |                        |                        |                        |   |   |
| REFEIÇÕES / HORÁRIOS                 | 2ª FEIRA<br>12/02/2024 | 3ª FEIRA<br>13/02/2024 | 4ª FEIRA<br>14/02/2024 | 5ª FEIRA<br>15/02/2024  | 6ª FEIRA<br>16/02/2024  |
| DESJEJUM 7:15h às 07:30h             | RECESSO                | CARNAVAL               | QUARTA-FEIRA DE CINZAS | LEITE DE SOJA 50% CACAU / PÃO FRANCÊS   | CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS  |
| ALMOÇO: 10h às 10:30h                | RECESSO                | CARNAVAL               | QUARTA-FEIRA DE CINZAS | MACARRÃO ALHO E ÓLEO / FRANGO DESFIADO EM LEGUMES (FRANGO ABÓBORA, CABOTIÁ, ABOBRINHA E CEBOLA) | ARROZ / FEIJÃO / OVO EMEXIDO COM LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ACELGA E CENOURA |
| 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.)         | 579   | 78,96 | 26,8 | 17,56 | 253,16 | 7,66  | 448,97 | 7,09 | 95,52 | 5,15 | 47,44  | 487,53 |





Ensino Fundamental - Período Parcial

MÊS DE FEVEREIRO 2024

| REFEIÇÕES / HORÁRIOS            | 2ª FEIRA<br>19/02/2024  | 3ª FEIRA<br>20/02/2024  | 4ª FEIRA<br>21/02/2024   | 5ª FEIRA<br>22/02/2024  | 6ª FEIRA<br>23/02/2024   |
|---------------------------------|---|---|--|---|--|
| <b>DESJEJUM 7:15h às 07:30h</b> | LEITE DE SOJA COM 50% CACAU/<br>PÃO FRANCÊS   | LEITE DE SOJA COM 50% CACAU/<br>PÃO FRANCÊS   | LEITE DE SOJA COM 50% CACAU /<br>PÃO FRANCÊS                             | CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS  | LEITE DE SOJA COM 50%<br>CACAU / BISCOITO<br>MAISENA SEM LACTOSE |
| <b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>    | ARROZ COLORICO COM OVO (ARROZ,<br>CENOURA, ABOBRINHA, OVO,<br>CEBOLA E CHEIRO VERDE)<br>SA: ALMEIRÃO E TOMATE | MACARRO AO MOLHO DE TOMATE<br>/PEITO DE FRANGO DESFIADO /<br>LEGUMES REFOGADO (ABÓBORA<br>SECA), CEBOLA E CHEIRO VERDE<br>SA: ALFACE E PEPINO<br>FRUTA: LARANJA | PÃO FRANCÊS COM FRANGO<br>DESMIADO AO MOLHO DE<br>TOMATE / SUCO DE MANGA | ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL SUÍNO<br>ACEBOLADO/ LEGUMES<br>REFOGADO (ABOBRINHA, CEBOLA<br>E CHEIRO VERDE)<br>SA: ALFACE E RUCÚLA<br>FRUTA: MAÇÃ | BOLO DE FUBÁ / SUCO<br>DE ABACAXI                                |
| <b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>   |   |   |  |   |  |

**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)          | 582   | 78,96 | 26,8 | 17,56 | 253,16 | 7,66  | 447,84 | 7,09 | 95,52 | 5,15 | 47,44  | 487,53 |



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



Ensino Fundamental - Período Parcial

MÊS DE FEVEREIRO 2024

| REFEIÇÕES / HORÁRIOS            | 2ª FEIRA<br>26/02/2024   | 3ª FEIRA<br>27/02/2024   | 4ª FEIRA<br>28/02/2024   | 5ª FEIRA<br>29/02/2024  | 6ª FEIRA<br>- |
|---------------------------------|--|--|--|---|---------------|
| <b>DESJEJUM 7:15h às 07:30h</b> | LEITE DE SOJA COM 50% CACAU/ PÃO FRANCÊS   | LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / BISCOITO MAISENA SEM LACTOSE                             | LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS                                      | CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS  | -             |
| <b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>    | RISOTO DE LEGUMES COM PERNIL SUÍNO (ABÓBORA SECA, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE | ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO COM LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE) | POLENTA AO MOLHO DE TOMA COM MUSC. MOÍDO/ COUVE REFOGANADA NA MANTEIGA E ALHO) | ARROZ COM CENOURA / PERNIL SUÍNO ACEBOLADO/ LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) | -             |
| <b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>   | SA: ACELGA COM TOMATE<br>FRUTA: ABACAXI  | SA: ALFACE   | SA: TOMATE<br>FRUTA: MANGA   | SA: ALFACE E PEPINO   | -             |

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>  | 552   | 74,39 | 25,62 | 16,95 | 239,32 | 6,42  | 449,21 | 6,88 | 94,78 | 4,95 | 53,42  | 493,04 |

