

# *Programa de Alimentação Escolar*

## CARDÁPIO

### ***“ Ensino Fundamental ”***

PERÍODO PARCIAL





Ensino Fundamental - Período Parcial

MÊS DE FEVEREIRO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 05/02/2024	3ª FEIRA 06/02/2024	4ª FEIRA 07/02/2024	5ª FEIRA 08/02/2024	6ª FEIRA 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 FRUTA: LARANJA			SA: ACELGA COM TOMATE 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 12/02/2024	3ª FEIRA 13/02/2024	4ª FEIRA 14/02/2024	5ª FEIRA 15/02/2024	6ª FEIRA 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 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)
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



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



Ensino Fundamental - Período Parcial

MÊS DE FEVEREIRO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 19/02/2024	3ª FEIRA 20/02/2024	4ª FEIRA 21/02/2024	5ª FEIRA 22/02/2024	6ª FEIRA 23/02/2024
<b>DESJEJUM 7:15h às 07:30h</b>	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU/ PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU/ PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / BISCOITO MAISENA SEM LACTOSE
<b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>	ARROZ COLORICO COM OVO (ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALMEIRÃO E TOMATE	MACARRO AO MOLHO DE TOMATE /PEITO DE FRANGO DESFIADO / LEGUMES REFOGADO (ABÓBORA SECA), CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: ALFACE E PEPINO FRUTA: LARANJA	PÃO FRANCÊS COM FRANGO DESMIADO AO MOLHO DE TOMATE / SUCO DE MANGA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL SUÍNO ACEBOLADO/ LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE E RUCÚLA FRUTA: MAÇÃ	BOLO DE FUBÁ / SUCO 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 26/02/2024	3ª FEIRA 27/02/2024	4ª FEIRA 28/02/2024	5ª FEIRA 29/02/2024	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 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 FRUTA: ABACAXI	SA: ALFACE	SA: TOMATE 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

