

Programa de Alimentação Escolar

CARDÁPIO

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

PERÍODO INTEGRAL

CARDÁPIOS PARA ALUNOS COM INTOLERÂNCIA A LACTOSE E ALERGIA PROTEÍNA DO LEITE



J. Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409



Educação Infantil e Fundamental - Período Integral

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
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE DE SOJA 50% CACAU / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU/ BISCOITO MAISENA SEM LACTOSE	CHÁ MATE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO COM LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE COM TOMATE	MACARRÃO COLORIDO (FRANGO DESFIADO) E ABÓBORA CABOTIÁ, ABOBRINHA E CEBOLA) SA: REPOLHO FRUTA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ MUSC. MOÍDO COM CHUCHU (CEBOLA E CHEIRO VERDE) / BATATA DOCE REFOGADA SA:TOMATE	ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGOEM TIRAS / LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA COM CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE COM PEPINO FRUTA: MAMÃO	RISOTO DE LEGUMES PERNIL SUÍNO / (ARROZ, PERNIL SUÍNO, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ACELGA COM TOMATE
LANCHE I: 13h às 13:30h	MANGA	MELÃO	BANANA NANICA	MAÇÃ	LARANJA
LANCHE II 15:30 às 16h	POLENTA COM MUSC. MOÍDO (FUBÁ, COUVE MANTEIGA E ALHO)	ARROZ COLORIDO COM OVO (ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	BOLO DE CENOURA/ SUCO DE LARANJA	PÃO FRANCÊS COM MUSC. MOÍDO AO MOLHO DE TOMATE / SUCO DE LIMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO DESFIADO/ LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA COM CEBOLA E CHEIRO VERDE)

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(Berçário de 6 a 12 meses))	558	76,8	25,43	16,86	226,78	8,06	453,48	6,77	90,45	5,32	47,37	443,54



J. Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409



Educação Infantil e Fundamental - Período Integral					
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 COM MANTEIGA	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10h às 10:30h				RISOTO DE LEGUMES PERNIL SUÍNO/ (ARROZ, PEITO DE FRANGO, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE COM TOMATE	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO COM LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ACELGA E CENOURA
LANCHE I: 13h às 13:30h	RECESSO	CARNAVAL	QUARTA-FEIRA DE CINZAS	BANANA NANICA	MAMÃO
LANCHE II 15:30 às 16h				MACARRÃO ALHO E ÓLEO/ FRANGO DESFIADO E LEGUMES (FRANGO ABÓBORA CABOTIÁ, ABOBRINHA E CEBOLA)	ARROZ/ FEIJÃO/ MUSC. MOÍDO COM LEGUMES (CENOURA), PURÊ DE MANDIOCA CEBOLA E ALHO

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



J. Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409



Educação Infantil e Fundamental - Período Integral

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
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU/ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU/ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / BISCOITO MAISENA SEM LACTOSE
ALMOÇO: 10h às 10:30h	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	ARROZ/ FEIJÃO/ MUSC. MOÍDO COM LEGUMES CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: REPOLHO COM TOMATE FRUTA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL SUÍNO ACEBOLADO/ LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE E RUCÚLA	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE BOVINA (CUBOS) COM LEGUMES (ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ACELGA COM TOMATE FRUTA: MAÇÃ
LANCHE I: 13h às 13:30h	LARANJA	BANANA NANICA	ABACAXI	MANGA	MELANCIA
LANCHE II 15:30 às 16h	RISOTO DE LEGUMES COM PEITO DE FRANGO (BATATA INGLESA, ABÓBORA SECA, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE	POLENTA, MUSC. MOÍDO (FUBÁ, COUVE MANTEIGA E ALHO)	PÃO FRANCÊS COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE / SUCO DE MANGA	ARROZ/ OVO MEXIDO COM LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	BOLO DE FUBÁ / SUCO DE ABACAXI

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



Educação Infantil e Fundamental - Período Integral

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 -
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU/ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / BISCOITO SEM LACTOSE	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS COM MANEIGA	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	-
ALMOÇO: 10h às 10:30h	RISOTO DE LEGUMES COM PERNIL SUÍNO (ABÓBORA SECA, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: ACELGA COM TOMATE FRUTA: ABACAXI	ARROZ/ FEIJOÃO/ OVO MEXIDO COM LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE	POLENTA AO MOLHO DE TOMA COM MUSC. MOÍDO/ COUVE REFOGANADA NA MANTEIGA E ALHO) SA: TOMATE FRUTA: MANGA	ARROZ COM CENOURA / PERNIL SUÍNO ACEBOLADO/ LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE E PEPINO	-
LANCHE I: 13h às 13:30h	BANANA NANICA	MAMÃO	LARANJA	ABACAXI	-
LANCHE II 15:30 às 16h	MACARRÃO COM MUSC. MOÍDO AO MOLHO DE TOMATE/ LEGUMES REFOGADO (CENOURA)	ARROZ/ FEIJOÃO/ PERNIL SUÍNO ACEBOLADO/ COUVE REFOGADO NA MANTEIGA / PURÊ DE BATATA	ARROZ / FEIJOÃO / FRANGO DESFIADO COM TOMATE CEBOLA E CHEIRO VERDE/ BATATA DOCE ASSADA SA: BETERRABA	ARROZ COLORIDO COM LEGUMES E OVO (ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	-

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



J. Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409