

Programa de Alimentação Escolar

CARDÁPIO

“Ensino Fundamental”

PERÍODO PARCIAL



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO

J. Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409



Ensino Fundamental - Período Parcial					
MÊS DE SETEMBRO/2023					
REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA 01/09/2023
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	-	-	-	-	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10h às 10:30h	-	-	-	-	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ PERNIL SUÍNO ACEBOLADO/ LEGUMES COZIDO (ABOBRINHA E CENOURA) SA: ALFACE COM TOMATE/ PICADINHO DE LARANJA
LANCHE II 15:30 às 16h	-	-	-	-	

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.)	125	88,1	74,6	59,9	100,1	89,9	110,0	5,7	95,8	4,1	25,0	104,5



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO

Floreza
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409



Ensino Fundamental - Período Parcial

MÊS DE SETEMBRO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 04/09/2023	3ª FEIRA 05/09/2023	4ª FEIRA 06/09/2023	5ª FEIRA 07/09/2023	6ª FEIRA 08/09/2023
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL BATIDO COM BANANA E MORANGO / BISCOITO MAISENA	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA		
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ CARNE MOIDA AO MOLHO DE TOMATE/ REFOGADO ABOBORA CABOTIA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / OVO MEXIDO COM LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE	ARROZ BRANCO /FEIJÃO CARIOCA / COXA E SOBRE COXA ASSADA COM BATATAS	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
LANCHE II 15:30 às 16h	SA: CHICÓRIA FRUTA:ABACAXI	SA: ALFACE EM TIRINHAS FRUTA: MAMÃO	SA: ALFACE		

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)	394	65,27	17,57	5,68	267,66	4,47	57,42	3,92	56,66	2,44	34,25	79,65





Ensino Fundamental - Período Parcial					
MÊS DE SETEMBRO/2022					
REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 11/09/2023	3ª FEIRA 12/09/2023	4ª FEIRA 13/09/2023	5ª FEIRA 14/09/2023	6ª FEIRA 15/09/2023
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL BATIDO COM MAMÃO	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ / BISCOITO ÁGUA E SAL	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / CARNE MOÍDA COM LEGUMES REFOGADOS (BATATAS, CENOURA, VAGEM, CEBOLA) SA: ALMEIRÃO	ARROZ/ FEIJÃO CARIOCA / OVO MEXIDO COM LEGUMES REFOGADO (CHUCHU, CENOURA) SA: COUVE PICADA FRUTA: MANGA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / FILÉ DE TILÁPIA AO FORNO COM BATATAS (BATATA, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE	RISOTO COM PEITO DE FRANGO LEGUMES (PEITO DE FRANGO ABOBORÁ SECA, BRÓCOLIS, MILHO, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: REPOLHO PICADO FRUTA : MAÇA	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ PERNIL SUÍNO ACEBOLADO/ LEGUMES (CHUCHU REFOGADO COM CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE COM TOMATE
LANCHE II 15:30 às 16h	FRUTA: ABACAXI				

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.)	389	60,67	16,82	4,65	351,93	5,35	63,82	3,50	64,43	1,12	35,80	114,4





Ensino Fundamental - Período Parcial

MÊS DE SETEMBRO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 18/09/2023	3ª FEIRA 19/09/2023	4ª FEIRA 20/09/2023	5ª FEIRA 21/09/2023	6ª FEIRA 22/09/2023
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL BATIDO COM BANANA	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ / BISCOITO MAISENA
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ COLORIDO COM OVO (ARROZ BRANCO, ERVILHA SECA, MILHO, CENOURA E CEBOLA) SA: CHICÓRIA C/ TOMATE	ARROZ BRANCO / FEIJÃO COM LEGUMES (CHUCHU, CENOURA) / COXA E SOBRECOXA ASSADA NATURAL DE TOMATE SA: ALMEIRÃO FRUTA: LARANJA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CARNE BOVINA MUSC EM CUBOS, BATATA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE FRUTA: MANGA	MACARRONADA COM TIRAS DE PATINHO AO MOLHO DE TOMATE/ LEGUMES COZIDO (BETERRABA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALMEIRÃO FRUTA: LARANJA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA, ENSOPADO DE FILÉ DE TILÁPIA COM LEGUMES (CENOURA, PIMENTÃO, BATATA, TOMATE E CHEIRO VERDE) SA: ALMEIRÃO FRUTA: BANANA
LANCHE II 15:30 às 16h					

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)	324	55,58	14,67	4,59	222,36	3,902	58,24	2,64	47,72	2,28	28,81	111,74





Ensino Fundamental - Período Parcial

MÊS DE SETEMBRO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 25/09/2023	3ª FEIRA 26/09/2023	4ª FEIRA 27/09/2023	5ª FEIRA 28/09/2023	6ª FEIRA 29/09/2023
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ / BISCOITO ÁGUA E SAL	LEITE INTEGRAL BATIDO COM MAMÃO	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10h às 10:30h	RISOTO COM CARNE E LEGUMES (CARNE BOVINA MÚSCULO MOÍDO, ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO)	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / PEITO DE FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (ABOBRINHA, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / CARNE DE PANELA COM BATATA DOCE (CARNE BOVINA)	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / COXA E SOBRECOXA ASSADA / PURÊ DE BATATA SEM LEITE/ ABOBORA CABOTIÃ REFOGADA	ARROZ COLORIDO COM OVO (ARROZ BRANCO, ERVILHA SECA, MILHO, CENOURA E CEBOLA)
LANCHE II 15:30 às 16h	SA: TOMATE COM PEPINO FRUTA: PONCÂ	SA: ALFACE COM CENOURA/ FRUTA: LARANJA	MUSC EM CUBOS, BATATA DOCE, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: COUVE PICADA FRUTA: MANGA	SA:ALFACE COM ALMEIRÃO/ FRUTA: ABACAXI	SA: REPOLHO PICADO FRUTA: MAÇA

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.)	397	64,83	19,77	6,23	370,42	4,39	56,558	3,88	56,8	2,33	29,31	101,73

