

Programa de Alimentação Escolar

CARDÁPIO

“ Ensino Fundamental ”

PERÍODO PARCIAL





Ensino Fundamental - Período Parcial

MÊS DE AGOSTO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA	3ª FEIRA 01/08/2023	4ª FEIRA 02/08/2023	5ª FEIRA 03/08/2023	6ª FEIRA 04/08/2023
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	-	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ / BISCOITO SALGADO S/ LACTOSE	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ/ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA DE COCO	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA DE COCO	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ/ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA DE COCO
ALMOÇO: 10h às 10:30h	-	MINGAU (LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ) / FRUTA: BANANA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ CARNE DE PANELA COM BATATA DOCE (CARNE BOVINA MUSC EM CUBOS, BATATA DOCE, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: CENOURA E BETERRABA COZIDA/ FRUTA: MANGA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES (ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA) COXA E SOBRE COXA ASSADA/ PURÊ DE BATATA SEM LEITE/ SA:ALFACE C/ ALMEIRÃO FRUTA: ABACAXI	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA CARNE BOVINA MOIDA C/ BATATA (CARNE BOVINA MÚSC MOÍDO, BATATA, CENOURA, TOMATE E CHEIRO VERDE) SA: ALMEIRÃO COM REPOLHO FRUTAS: MAÇÃ
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.)	312	51,77	17,87	4,15	291,61	5,30	58,63	3,48	62,10	2,77	54,61	74,55





Ensino Fundamental - Período Parcial

MÊS DE AGOSTO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 07/08/2023	3ª FEIRA 08/08/2023	4ª FEIRA 09/08/2023	5ª FEIRA 10/08/2023	6ª FEIRA 11/08/2023
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ/ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS E MANTEIGA	LEITE INTEGRAL BATIDO COM BANANA E MORANGO / BISCOITO MAISENA	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 MÚSCULO MOÍDO, ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO)	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ TIRAS BOVINA PATINHO) COM LEGUMES (BERINJELA, CENOURA, PIMENTÃO BATATA, CHEIRO VERDE E CEBOLA)	COXA E SOBRE COXA ASSADA/ ARROZ COLORIDO (ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE) / REFOGADO DE	POLENTA COLORIDA COM CARNE BOVINA MOÍDA (CARNE BOVINA MÚSC. MOÍDO, ERVILHA SECA, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE)	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (OVOS, ABOBRINHA, BRÓCOLIS, TOMATE E CEBOLA) SA: ALMEIRÃO. FRUTA: MAÇÃ
LANCHE II 15:30 às 16h	SA: TOMATE COM PEPINO FRUTA: LARANJA	SA: TOMATE COM PEPINO FRUTA: MAMÃO	ABOBORA CABOTIA SA: CHICÓRIA	SA: ALMEIRÃO / FRUTA: BANANA	

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)	345	54,65	16,93	6,42	261,02	6,24	79,69	3,84	69,05	2,92	43,57	89,45





Ensino Fundamental - Período Parcial					
MÊS DE AGOSTO/2022					
REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 14/08/2023	3ª FEIRA 15/08/2023	4ª FEIRA 16/08/2023	5ª FEIRA 17/08/2023	6ª FEIRA 18/08/2023
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ/ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA DE COCO	CHÁ MATE SOJA / PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ/ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA DE COCO	LEITE DE SOJA BATIDO COM BANANA E ABACATE/ PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS
ALMOÇO: 10h às 10:30h	MACARRONADA COM PEITO DE FRANGO E LEGUMES (PEITO DE FRANGO, MACARRÃO, CHUCHU, ABOBRINHA, CENOURA, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE/ FRUTA:MAMÃO	RISOTO CARNE BOVINA COM LEGUMES (CARNE BOVINA MÚSCULO MOÍDO, ARROZ, ERVILHA SECA,CENOURA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO) SA: ALMEIRÃO COM REPOLHO FRUTA: ABACAXI	COXA E SOBRE COXA ASSADA/ ARROZ COLORIDO (ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE) REFOGADO DE ABOBORA CABOTIA/ SA: ALMEIRÃO	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ CARNE DE PANELA COM BATATA DOCE (CARNE BOVINA MUSC. EM CUBOS, BATATA DOCE, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ SA: ALFACE COM TOMATE/ FRUTA: MANGA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES (ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA) / PICADINHO DE PEITO DE FRANGO ACEBOLADO SA: MISTA DE FOLHAS FRUTA: MAÇA
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.)	322	54,16	17,31	4,05	245,50	5,42	68,33	3,31	58,31	2,39	80,03	65,36





Ensino Fundamental - Período Parcial

MÊS DE AGOSTO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 21/08/2023	3ª FEIRA 22/08/2023	4ª FEIRA 23/08/2023	5ª FEIRA 24/08/2023	6ª FEIRA 25/08/2023
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ/ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA DE COCO	LEITE DE SOJA BATIDO COM BANANA E MORANGO / BISCOITO MAISENA SEM LACOTSE	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ/ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA DE COCO	LEITE DE SOJA SEM AÇÚCAR/ PÃO FRANCÊS
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (OVOS, ABOBRINHA, BRÓCOLIS, TOMATE E CEBOLA)/	BOLO DE FUBÁ COM LARANJA / SUCO DE LARANJA / FRUTA: BANANA	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ FRANGO XADREZ (PEITO DE FRANGO, PIMENTÃO VERMELHO E VERDE, CENOURA, CEBOLA REPOLHO E VAGEM) SA: MISTA DE FOLHAS CORTADAS EM TIRINHAS(CHICÓRIA, ALFACE E ALMEIRÃO)./ FRUTA: MELANCIA	MACARRONADA COM TIRAS DE PATINHO E LEGUMES BETERRABA, CHUCHU, CENOURA, PIMENTÃO, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ FILÉ DE TILÁPIA AO FORNO COM BATATAS (PIMENTÃO VERMELHO E VERDE, TOMATE, BATATAS, CEBOLA E CHEIRO VERDE) / SA: COUVE MANTEIGA PICADO/ FRUTA: LARANJA
LANCHE II 15:30 às 16h	SA: ALFACE COM CENOURA. 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)	320	52,63	17,14	4,53	272,00	5,74	67,67	3,29	67,57	1,92	47,22	87,18





Ensino Fundamental - Período Parcial

MÊS DE AGOSTO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 28/08/2023	3ª FEIRA 29/08/2023	4ª FEIRA 30/08/2023	5ª FEIRA 31/08/2023	6ª FEIRA -
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ / BISCOITO SALGADO S/ LACTOSE	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ/ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA DE COCO	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ/ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA DE COCO	-
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA ALMONDEGAS AO MOLHO NATURAL DE TOMATE/ SA: CHICÓRIA COM TOMATE/ FRUTA: MAMÃO	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ ENSOPADO DE FRANGO PEITO COM LEGUMES: INGREDIENTES; PEITO DE FRANGO, BATATA INGLESA, TOMATE, CENOURA, ABÓBORA SECA, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ SA: ALFACE FRUTA: MELANCIA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ TIRAS BOVINA PATINHO) COM LEGUMES INGREDIENTES: BERINJELA, CENOURA, PIMENTÃO BATATA A, CHEIRO VERDE E CEBOLA SA: ALMEIRÃO COM REPOLHO FRUTA: POCAN	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ COXA E SOBRE COXA ASSADA COM BATATAS INGREDIENTES: SA: ALFACE COM TOMATE	-
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.)	393	68,19	18,91	4,84	299,49	6,79	81,64	4,10	72,17	2,93	67,86	69,14

