

Programa de Alimentação Escolar

CARDÁPIOS

***“Infantil 4 e 5, Ensino
Fundamental e EJA
das Escolas”***



MÊS DE AGOSTO/ 2021

REFEIÇÃO HORÁRIO	2º FEIRA 02/08/2021	3º FEIRA 03/08/2021	4º FEIRA 04/08/2021	5º FEIRA 05/08/2021	6º FEIRA 06/08/2021
PERÍODO DA MANHÃ 10:00	MACARRONADA COM MUSCULO MOÍDO E LEGUMES INGREDIENTES: CENOURA, ABOBRINHA, CHUCHU, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE	TIRAS ACEBOLADAS/ARRO Z COLORIDO/ REFOGADO DE ABOBÓRA CABOTIA/ INGREDIENTES: CARNE BOVINA(PATINHO EM TIRAS), CEBOLA, CENOURA, MILHO VERDE, ERVILHA SECA E CHEIRO VERDE	RISOTO COM PERNIL SUÍNO E LEGUMES INGREDIENTES: ARROZ BRANCO, PERNIL SUÍNO, ABOBORA SECA, CENOURA, ERVILHA SECA, CEBOLA E CHEIRO VERDE	FILÉ DE TILÁPIA AO FORNO COM BATATAS/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ INGREDIENTES: TOMATE, PIMENTÃO VERDE E VERMELHO, BATATA S, CEBOLA E CHEIRO VERDE	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES INGREDIENTES: FRANGO (PEITO DESFIADO), FARINHA DE TRIGO, OVOS, REPOLHO, CENOURA, MILHO, TOMATE E CEBOLA
PERÍODO DA TARDE 15:00	SA: ALMEIRÃO COM REPOLHO SA: FRUTAS (LARANJA, BANAN A, MAÇA E ABACAXI)	SA: ALFACE FRUTA: LARANJA	SALADA DE CHICÓRIA FRUTA: MANGA	SALADA MISTA FOLHAS(CHICÓRIA, ALMEIRÃO E ALFACE) FRUTA: MELANCIA	LEITE COM MORANGO

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)
Ens. fundamental e Infantil 4 e 5 das Escolas	359	58,54	18,61	6,1	256,41	3,87	74,54	3,19	47,96	2,17	28,36	125,13
EJA	404	67,38	19,58	6,2	310,58	4,26	83,83	3,87	52,54	2,23	28,36	125,13



MÊS DE AGOSTO/2021

REFEIÇÃO HORÁRIO	2º FEIRA 09/08/2021	3º FEIRA 10/08/2021	4º FEIRA 11/08/2021	5º FEIRA 12/08/2021	6º FEIRA 13/08/2021
PERÍODO DA MANHÃ 10:00	POLENTA COLORIDA COM CARNE MOÍDA / ARROZ BRANCO INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MÚSC. MOÍDO), ERVILHA SECA, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE	CARNE BOVINA DE PANELA COM LEGUMES/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MUSC. EM CUBOS, BATATA, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE	MACARRÃO ESPAGUETE AO SUGO/ COXA E SOBRE COXA ASSADA LEGUMES REFOGADOS INGREDIENTES: BATATAS, PIMENTÃO VERDE, CHUCHU, CENOURA, VAGEM, BERINJELA, CEBOLA	TIRAS DE PATINHO ACEBOLADAS/ ARROZ COLORIDO INGREDIENTES: CARNE BOVINA(PATINHO EM TIRAS), CEBOLA, CENOURA, MILHO VERDE, ERVILHA SECA E CHEIRO VERDE	PÃO FRANCÊS COM MOLHO DE FRANGO E LEGUMES INGREDIENTES: FRANGO(PEITO DESFIADO), ERVILHA SECA, CENOURA, TOMATE, PIMENTÃO VERDE E CEBOLA
PERÍODO DA TARDE 15:00	SA: CHUCHU COZIDO FRUTA: PICADINHO DE MAMÃO C/ MANGA	SA: ALFACE COM CENOURA FRUTA: MAÇA	SA:ALFACE ALMEIRÃO FRUTA: ABACAXI	SA: CHICORIA FRUTA: LARANJA	SU: NATURAL DE MARACUJÁ

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)
Ens. fundamental e Infantil 4 e 5 das Escolas	382	58,75	20,02	5,50	349,50	5,68	58,81	3,82	50,94	2,97	38,77	103,51
EJA	406	68,66	20,14	5,58	365,36	6,18	59,44	4,36	58,4	3,02	38,77	103,51





REFEIÇÃO HORÁRIO	2º FEIRA 16/08/2021	3º FEIRA 17/08/2021	4º FEIRA 18/08/2021	5º FEIRA 19/08/2021	6º FEIRA 20/08/2021
PERÍODO DA MANHÃ 10:00	QUIBE ASSADO COM MOLHO NATURAL DE TOMATE/ARROZ BRANCO/ FEIJÃO COM LEGUMES	RISOTO FRANGO E LEGUMES INGREDIENTES: FRANGO(PEITO) ABOBORÁ SECA, BRÓCOLIS, CENOURA, MILHO, CEBOLA, ERVILHA SECA E CHEIRO VERDE	ENSOPADO DE FILÉ DE TILÁPIA COM LEGUMES/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ INGREDIENTES: CENOURA, ABOBORÁ SECA, PIMENTÃO, BATATA, TOMATE E CHEIRO VERDE	MACARRONADA COM MUSCULO BOVINO MOIDO E LEGUMES / PURÊ DE BATATAS SEM LEITE INGREDIENTES BATATAS, CENOURA, ABOBRINHA, CHUCHU , TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE	BOLO DE CHOCOLATE/ VITAMINA BANANA COM MAÇA INGREDIENTES : FARINHA DE TRIGO, ACHOCOLATAD O, OVOS, AÇÚCAR, LEITE, FERMENTO EM PÓ.
PERÍODO DA TARDE 15:00	INGREDIENTES: CHUCHU, CENOURA, CEBOLA E ABOBORÁ SECA. SA: CHICÓRIA FRUTA: MELANCIA	SA: DE COUVE MANTEIGA FRUTA: BANANA NANICA	SA: DE BETERRRABA COZIDA FRUTA: MAMÃO FORMOSA	SA: ALFACE SA;FRUTAS (LARANJA, BANANA, MAÇA E 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)
Ens. fundamental e Infantil 4 e 5 das Escolas	381	61,37	17,98	6,27	288,94	5,99	97,71	3,42	78,06	2,53	50,38	93
EJA	435	75,65	16,33	5,892	298,07	6,64	103,17	3,86	86,85	2,48	48,54	100,19



MÊS DE AGOSTO/2021

REFEIÇÃO HORÁRIO	2º FEIRA 23/08/2021	3º FEIRA – 24/08/2021	4º FEIRA – 25/08/2021	5º FEIRA – 26/08/2021	6º FEIRA 27/08/2021
PERÍODO DA MANHÃ 10:00	ALMONDEGAS AO MOLHO NATURAL DE TOMATE/ARROZ BRANCO/ FEIJÃO COM LEGUMES/ INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MÚSC. BOVONO), TOMATE, CEBOLA, CHUCHU, CENOURA, ABÓBORA SECA SA: ALMEIRÃO COM REPOLHO FRUTA: MAMÃO	COXA E SOBRECOXA ASSADA/ MACARRÃO ALHO E ÓLEO/REFOGADO DE LEGUMES/ INGREDIENTES: BATATA, CHUCHU, CENOURA, VAGEM, BERINJELA, PIMENTÃO E CHEIRO VERDE SA: MISTA DE FOLHA(CHICÓRIA, ALMEIRÃO E ALFACE) FRUTA: ABACAXI	RISOTO CARNE BOVINA COM LEGUMES IGREDIENTES: CARNE BOVINA (MÚSCULO MOÍDO), ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO. SA: CHICÓRIA COM TOMATE FRUTA: LARANJA	PICADINHO DE FRANGO ACEBOLADO/ ARROZ COM CENOURA/ FEIJÃO , COM LEGUMES, / INGREDIENTES: FRANGO(PEITO EM CUBOS), CEBOLA, CENOURA, CHUCHU, E ABÓBORA SECA SALADA TOMATE COM PEPINO/ MAÇA	PÃO FRANCÊS COM CARNE BOVINA MOÍDA E LEGUMES/ INGREDIENTES: CARNE BOVINA (MÚSCULO MOÍDO), CHUCHU, CENOURA, TOMATE, PIMENTÃO E CENOURA. SU: NATURAL DE MARACUJÁ
PERÍODO DA TARDE 15:00					

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)
Ens. fundamental e Infantil 4 e 5 das Escolas	345	54,77	18,53	5,33	371,73	6,30	62,7	3,41	61,04	3,34	49,94	82,55
EJA	396	67,14	20,71	5,87	373,55	6,69	62,7	3,88	70,17	3,60	49,94	82,55



MÊS DE AGOSTO, SETEMBRO/2021

REFEIÇÃO HORÁRIO	2º FEIRA 30/08/2021	3º FEIRA 31/08/2021	4º FEIRA 01/09/2021	5º FEIRA 02/09/2021	6º FEIRA 03/09/2021
PERÍODO DA MANHÃ 10:00	<p>CARNE MOÍDA AO MOLHO TOMATE / ARROZ BRANCO/ FEIJÃO COM LEGUMES/</p> <p>INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MÚSC.MOÍDO) TOMATE CHUCHU, CENOURA, CEBOLA E ABOBORÁ SECA E CHEIRO VERDE</p> <p>SA: ALFACE COM CENOURA MELANCIA</p>	<p>TIRAS BOVINA ACEBOLADAS/MAC ARRÃO COLORIDO</p> <p>INGREDIENTES: CARNE BOVINA(PATINHO EM TIRAS),ABOBRINHA, COUVE MANTEIGA, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE</p> <p>SALADA MISTA DE FOLHAS(CHICÓRIA, ALMEIRÃO E ALFACE)</p> <p>FRUTA: BANANA NANICA</p>	<p>RISOTO COM PERNIL SUÍNO E LEGUMES</p> <p>INGREDIENTES: ERVILHA SECA, CENOURA, CEBOLA, ABÓBORA SECA E CHEIRO VERDE</p> <p>SA: ALMEIRÃO COM REPOLHO, FRUTA: MANGA</p>	<p>TORTA DE FRANGO COM LEGUMES</p> <p>INGREDIENTES: FRANGO (PEITO DESFIADO), FARINHA DE TRIGO, OVOS, REPOLHO, CENOURA, MILHO, TOMATE E CEBOLA</p> <p>VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO</p>	<p>CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE POLENTA-CREMOSA/REFOGADO DE LEGUMES/</p> <p>INGREDIENTES: BATATA, CHUCHU, CENOURA, VAGEM, BERINJELA, PIMENTÃO E CHEIRO VERDE</p> <p>SALADA DE ALMEIRÃO/ SALADA FRUTAS</p>
PERÍODO DA TARDE 15:00					

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)
Ens. fundamental e Infantil 4 e 5 das Escolas	375	64,3	18,1	4,3	213,78	4,06	54,89	4,24	47,14	2,96	28,59	134,51
EJA	386	64,45	18,42	6,3	357,63	5,53	84,55	4,24	62,79	2,96	33,2	134,51





SETEMBRO/2021

REFEIÇÃO HORÁRIO	2º FEIRA 06/09/2021	3º FEIRA 07/09/2021	4º FEIRA 08/09/2021	5º FEIRA 09/09/2021	6º FEIRA 10/09/2021
PERÍODO DA MANHÃ 10:00	RECESSO	FERIADO	MACARRONADA COM TIRAS DE PATINHO E LEGUMES	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO. COXA E SOBRE COXA DE FRANGO ASSADA COM BATATAS	PÃO FRANCÊS COM CARNE BOVINA E LEGUMES/
PERÍODO DA TARDE 15:00			INGREDIENTES: BETERRABA, CHUCHU, CENOURA, PIMENTÃO, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE.	SA: MISTA DE DE FOLHAS (CHICÓRIA, ALMEIRÃO E ALFACE) FRUTA: MELANCIA	INGREDIENTES: CARNE BOVINA (MÚSCULO MOÍDO), CHUCHU, CENOURA, TOMATE, PIMENTÃO E CENOURA.
			SA: COUVE MANTEIGA SA: FRUTAS: LARANJA, BANANA, MAÇA E ABACAXI		SUCO NATURAL DE 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)
Ens. fundamental e Infantil 4 e 5 das Escolas	337	53,7	18,40	5,38	369,49	4,85	65,36	2,76	58,35	2,99	46,37	89,98
EJA	373	60,75	19,32	5,60	369,74	6,55	67,62	4,14	63,10	3,10	46,37	89,98





MÊS DE SETEMBRO/2021

REFEIÇÃO HORÁRIO	2º FEIRA 13/09/2021	3º FEIRA 14/09/2021	4º FEIRA 15/09/2021	5º FEIRA 16/09/2021	6º FEIRA 17/09/2021
PERÍODO DA MANHÃ 10:00	<p>BOLO DE FUBÁ COM LARANJA/ VITAMINA DE BANANA</p> <p>INGREDIENTE S: CENOURA, FARINHA DE TRIGO, AÇÚCAR, OVOS E FERMENTO EM PÓ.</p>	<p>ENSOPADO FILÉ DE TILÁPIA COM LEGUMES/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO/</p> <p>INGREDIENTES: CENOURA, ABOBORÁ SECA, PIMENTÃO, BATATA, TOMATE E CHEIRO VERDE</p> <p>SA: TOMATE/ FRUTA: LARANJA</p>	<p>CANJA DE GALINHA COM LEGUMES/</p> <p>INGREDIENTES: FRANGO(PEITO) ARROZ, ERVILHA SECA, ABOBRINHA, CEBOLA, MILHO VERDE, E CHEIRO VERDE.</p> <p>SA: ALFACE FRUTA: PICADINHO DE MANGA COM MAMÃO</p>	<p>- PERNIL EM CUBOS ACEBOLADO /ARROZ COLORIDO/ PURE DE BATATAS/</p> <p>INGREDIENTES: ERVILHA SECA, MILHO, CENOURA E CEBOLA</p> <p>SA: MISTA DE FOLHAS(CHICÓRIA, ALMEIRÃO E ALFACE) SU: NATURAL DE ABACAXI</p>	<p>MACARRÃO ESPAGUETE AO SUGO COM FRANGO/REFOGADO DE LEGUMES/ SALADA DE ALMEIRÃO COM REPOLHO</p> <p>INGREDIENTES: BATATA, CHUCHU, CENOURA, VAGEM, BERINJELA, PIMENTÃO E CHEIRO VERDE</p> <p>FRUTA: MAÇA</p>
PERÍODO DA TARDE 15:00					

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)
Ens. fundamental e Infantil 4 e 5 das Escolas	373	63,19	15,05	6,01	269,14	4,14	79,27	2,7	57,58	1,38	32,36	101,86
EJA	421	66,19	15,52	6,43	277,62	4,69	77,29	4,13	58,38	1,42	34,24	101,86



MÊS DE SETEMBRO/2021

REFEIÇÃO HORÁRIO	2º FEIRA 20/09/2021	3º FEIRA 21/09/2021	4º FEIRA 22/09/2021	5º FEIRA 23/09/2021	6º FEIRA 24/09/2021
PERÍODO DA MANHÃ 10:00	QUIBE ASSADO AO MOLHO NATURAL DE TOMATE/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO C/ LEGUMES INGREDIENTES: CHUCHU, CENOURA, CEBOLA E ABOBORÁ SECA. SA: ALFACE COM CENOURA SU: NATURAL DE MANGA	FERIADO	OMELETE DE FORNO COM LEGUMES/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO/ INGREDIENTES: OVOS, ABOBRINHA, BRÓCOLIS, TOMATE E CEBOLA SA: ALFACE COM TOMATE/ MELANCIA	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES INGREDIENTES: FRANGO (PEITO DESFIADO), FARINHA DE TRIGO, OVOS, REPOLHO, CENOURA, MILHO, TOMATE E CEBOLA VITAMINA DE ABACATE	MACARRONADA COM CARNE BOVINA MOÍDA E LEGUMES INGREDIENTES: CENOURA, ABOBRINHA, CHUCHU, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: MISTA DE FOLHAS(CHICÓRIA, ALMEIRÃO E ALFACE) SA: FRUTAS: (LARANJA, BANANA, MAÇA E ABACAXI)
PERÍODO DA TARDE 15:00					

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)
Ens. fundamental e Infantil 4 e 5 das Escolas	364	61,44	17,45	6,05	354,69	6,743	72,21	4,14	77,35	3,69	38,38	116,62
EJA	409	71,06	18,68	6,14	356,13	7,27	78,08	4,77	85,10	3,73	38,38	116,62



MÊS DE SETEMBRO/ OUTUBRO/2021

REFEIÇÃO HORÁRIO	2º FEIRA 27/09/2021	3º FEIRA 28/09/2021	4º FEIRA 29/09/2021	5º FEIRA 30/09/2021	6º FEIRA 01/10/2021
PERÍODO DA MANHÃ 10:00	POLENTA COLORIDA COM CARNE BOVINA MOÍDA/ARROZ BRANCO	RISOTO COM FRANGO E LEGUMES	FILÉ DE TILÁPIA AO FORNO COM BATATAS/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO COM LEGUMES	TIRAS BOVINAS COM LEGUMES/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA	PÃO COM HAMBURGUER CASEIRO E SALADA
PERÍODO DA TARDE 15:00	INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MÚSC. MOÍDO), ERVILHA SECA, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE SALADA MISTA DE FOLHAS(CHICÓRIA , ALMEIRÃO E ALFACE) FRUTA: BANANA NANICA	INGREDIENTES: FRANGO(PEITO) ABOBORÁ SECA, BRÓCOLIS, CENOURA, MILHO, CEBOLA, ERVILHA SECA E CHEIRO SA: ALMEIRÃO COM REPOLHO FRUTA: MAMÃO VERDE	INGREDIENTES: PIMENTAÕ VERMELHO E VERDE, TOMATE, BATATAS, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: CHICÓRIA FRUTA:MELANCIA	INGREDIENTES: BERINJELA, CENOURA, PIMENTAÕBATAT A, CHEIRO VERDE E CEBOLA SA: ALFACE FRUTA: ABACAX	INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MÚSC. MOÍDO), ALFACE E TOMATE SU: NATURAL DE LARANJA

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)
Ens. fundamental e Infantil 4 e 5 das Escolas	365	59,25	19,84	5,7	351,06	5,26	68,81	3,66	76,58	2,87	61,40	97,52
EJA	416	68,17	19,84	5,7	369,93	5,73	73,17	4,31	78,39	2,84	61,83	97,59



MÊS DE OUTUBRO 2021					
REFEIÇÃO HORÁRIO	2º FEIRA 04/10/2021	3º FEIRA 05/10/2021	4º FEIRA 06/10/2021	5º FEIRA 07/10/2021	6º FEIRA 08/10/2021
PERÍODO DA MANHÃ 10:00	ALMONDEGAS DE CARNE BOVINA/ARROZ COLORIDO	COXA E SOBRECOXA ASSADA COM BATATAS/ARROZ BRANCO /POLENTA CREMOSA	RISOTO COM PERNIL SUÍNO E LEGUMES	FRANGO XADREZ/ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA	MACARRONADA COM TIRAS DE PATINHO E LEGUMES
PERÍODO DA TARDE 15:00	INGREDIENTES: CENOURA, MILHO VERDE, ERVILHA SECA, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: ALMEIRÃO COM ALFACE FRUTA: BANANA NANICA	SA: ALFACE COM CENOURA FRUTA: MELÃO	INGREDIENTES: ERVILHA SECA, CENOURA, CEBOLA, ABÓBORA SECA E CHEIRO VERDE SA: PEPINO E TOMATE SA: FRUTAS(LARANJA, BANANA, MAÇA E ABACAXI)	INGREDIENTES: FRANGO(PEITO), PIMENTÃO VERMELHO E VERDE, CENOURA, CEBOLA REPOLHO E VAGEM SA: CHICORIA SU:NATURAL DE LIMÃO	INGREDIENTES: CARNE BOVINA(PATINHO) CENOURA, TOMATE, CHUCHU, BETERRABA, PIMENTÃO E CEBOLA SA: REPOLHO FRUTA: BANANA NANICA
OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DE MADURAÇÃO 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)
Ens. fundamental e Infantil 4 e 5 das Escolas	342	58,31	18,01	4,57	272,08	4,64	45,18	2,82	54,45	2,03	29,37	276,55
EJA	391	67,09	18,97	2,69	275,91	4,94	48,67	3,43	57,51	2,8	30,015	133,99





MÊS DE OUTUBRO 2021

REFEIÇÃO HORÁRIO	2º FEIRA 11/10/2021	3º FEIRA 12/10/2021	4º FEIRA 13/10/2021	5º FEIRA 14/10/2021	6º FEIRA 15/10/2021
PERÍODO DA MANHÃ 10:00	RECESSO	FERIADO	RISOTO COM PERNIL SUÍNO E LEGUMES	FRANGO XADREZ/ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA	MACARRONADA COM TIRAS DE PATINHO E LEGUMES
PERÍODO DA TARDE 15:00			INGREDIENTES: ERVILHA SECA, CENOURA, CEBOLA, ABÓBORA SECA E CHEIRO VERDE	INGREDIENTES: FRANGO(PEITO), PIMENTÃO VERMELHO E VERDE, CENOURA, CEBOLA REPOLHO E VAGEM	INGREDIENTES: CARNE BOVINA(PATINHO) CENOURA, TOMATE, CHUCHU, BETERRABA, PIMENTÃO E CEBOLA
			SA: PEPINO E TOMATE SA: FRUTAS(LARANJA, BANANA, MAÇA E ABACAXI)	SA: CHICORIA SU:NATURAL DE LIMÃO	SA: REPOLHO FRUTA: BANANA NANICA

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)
Ens. fundamental e Infantil 4 e 5 das Escolas	356	60,88	17,93	4,67	278,32	5,07	55,55	3,17	61,06	1,63	35,74	147,31
EJA	409	71,48	19,18	3,483	307,46	5,76	63,39	3,71	67,89	2,26	36,9	147,31





MÊS DE OUTUBRO /2021

REFEIÇÃO HORÁRIO	2º FEIRA 18/10/2021	3º FEIRA 19/10/2021	4º FEIRA 20/10/2021	5º FEIRA 21/10/2021	6º FEIRA 22/10/2021
PERÍODO DA MANHÃ 10:00	CARNE BOVINA MOIDA COM BATATAS/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA	RISOTO COM PEITO DE FRANGO E LEGUMES	PERNIL SUÍNO ACEBOLADO/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO COM LEGUMES/	FILE DE TILÁPIA AO FORNO COM BATATAS E LEGUMES MACARRÃO AO SUGO/ REFOGADO ABÓBORA CABOTIÁ	BOLO DE MAÇA COM AVEIA E LEITE COM ACHOCOLATA DO
PERÍODO DA TARDE 15:00	INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MÚSC. MOÍDO), BATATAS, CENOURA, TOMATE E CHEIRO VERDE SA: CHUCHU FRUTA: MAMÃO	INGREDIENTES: ARROZ BRANCO FRANGO(PEITO) ABOBORÁ SECA, BRÓCOLIS, CENOURA, MILHO, CEBOLA, ERVILHA SECA E CHEIRO VERDE SA: CHICÓRIA FRUTA: MAÇA	INGREDIENTES: CHUCHU, CENOURA, ABÓBORA SECA E CEBOLA SALADA DE ALFACE COM TOMATE/ SUCO NATURAL DE ABACAXI	INGREDIENTES: TOMATE, PIMENTÃO VERDE E VERMELHO, BATATAS, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: MISTA DE FOLHAS (CHICÓRIA, ALMEIRÃO E ALFACE) TANGERINA	INGREDIENTES FARINHA DE TRIGO, MAÇA, AVEIA, AÇÚCAR, OVOS, FERMENTO EM PÓ E CANELA

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)
Ens. fundamental e Infantil 4 e 5 das Escolas	351	56,54	17,52	6,3	323,89	5,01	104,53	2,88	61,85	2,29	43,67	73,1
EJA	400	67,3	17,99	6,09	363,05	5,79	110,57	3,47	73,78	2,24	43,77	80,90





MÊS DE OUTUBRO/2021

REFEIÇÃO HORÁRIO	2º FEIRA 25/10/2021	3º FEIRA 26/10/2021	4º FEIRA 27/10/2021	5º FEIRA 28/10/2021	6º FEIRA 29/10/2021
PERÍODO DA MANHÃ 10:00	CARNE BOVINA AO MOLHO DE TOMATE/ARROZ BRANCO / FEIJÃO COM LEGUMES INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MÚSC. MOÍDO), TOMATE, CHEIRO VERDE, CHUCHU, CENOURA, CEBOLA E ABÓBORA SECA	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES INGREDIENTES: FRANGO(PEITO) ARROZ, ERVILHA SECA, ABOBRINH A, CEBOLA, MILHO VERDE, E CHEIRO VERDE. SA: MISTA DE FOLHAS(CHICÓ RIA, ALMEIRÃO E ALFACE)	OMELETE DE FORNO COM LEGUMES/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA INGREDIENTES: OVOS, ABOBRINH A, BRÓCOLIS, TOMATE E CEBOLA SA: ALMEIRÃO	CARNE PANELA COM MANDIOCA E LEGUMES/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MÚSC. EM CUBOS), MANDIOCA, ABÓBORA SECA, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: TOMATE C/ PEPINO	PÃO FRANCÊS COM MOLHO, SALSICHA E LEGUMES INGREDIENTES: SALSICHA, CENOURA, CHUCHU, TOMATE, PIMENTÃO VERDE E CEBOLA SU: NATURAL DE MANGA
PERÍODO DA TARDE 15:00	SA: ALMEIRÃO FRUTA: ABACAXI	FRUTA: BANANA NANICA	FRUTA: LARANJA	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)
Ens. fundamental e Infantil 4 e 5 das Escolas	361	60,56	15,81	6,09	404,18	4,95	62,04	3,51	64,85	2,27	31,63	88,97
EJA	419	72,44	18,07	6,30	406,65	5,71	73,43	4,56	75,63	2,67	31,63	88,97



MÊS DE NOVEMBRO/ 2021

REFEIÇÃO HORÁRIO	2º FEIRA 01/11/2021	3º FEIRA 02/11/2021	4º FEIRA 03/11/2021	5º FEIRA 04/11/2021	6º FEIRA 05/11/2021
PERÍODO DA MANHÃ 10:00	RECESSO	FERIADO	RISOTO COM PERNIL SUÍNO E LEGUMES INGREDIENTES: ARROZ BRANCO, PERNIL SUÍNO, ABOBORA SECA, CENOURA, ERVILHA SECA, CEBOLA E CHEIRO VERDE	FILÉ DE TILÁPIA AO FORNO COM BATATAS/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ INGREDIENTES: TOMATE, PIMENTÃO VERDE E VERMELHO, BATATA S, CEBOLA E CHEIRO VERDE	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES INGREDIENTES: FRANGO (PEITO DESFIADO), FARINHA DE TRIGO, OVOS, REPOLHO, CENOURA, MILHO, TOMATE E CEBOLA
PERÍODO DA TARDE 15:00			SALADA DE CHICÓRIA FRUTA: MANGA	SALADA MISTA FOLHAS(CHICÓRIA, ALMEIRÃO E ALFACE) FRUTA: MELANCIA	LEITE COM MORANGO

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)
Ens. fundamental e Infantil 4 e 5 das Escolas	376	61,64	19,92	5,92	305,24	4,79	61,02	3,97	61,91	2,473	26,89	113,49
EJA	433	73,88	21,1	5,85	329,48	5,35	68,91	4,6	69,33	2,48	26,89	113,49



MÊS DE NOVEMBRO/2021

REFEIÇÃO HORÁRIO	2º FEIRA 08/11/2021	3º FEIRA 09/11/2021	4º FEIRA 10/11/2021	5º FEIRA 11/11/2021	6º FEIRA 12/11/2021
PERÍODO DA MANHÃ 10:00	<p>POLENTA COLORIDA COM CARNE MOÍDA / ARROZ BRANCO</p> <p>INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MÚSC. MOÍDO), ERVILHA SECA, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE</p>	<p>CARNE BOVINA DE PANELA COM LEGUMES/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/</p> <p>INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MUSC. EM CUBOS, BATATA, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE</p>	<p>MACARRÃO ESPAGUETE AO SUGO/ COXA E SOBRE COXA ASSADA LEGUMES REFOGADOS</p> <p>INGREDIENTES: BATATAS, PIMENTÃO VERDE, CHUCHU, CENOURA, VAGEM, BERINJELA, CEBOLA</p>	<p>TIRAS DE PATINHO ACEBOLADAS/ ARROZ COLORIDO</p> <p>INGREDIENTES: CARNE BOVINA(PATINHO EM TIRAS), CEBOLA, CENOURA, MILHO VERDE, ERVILHA SECA E CHEIRO VERDE</p>	<p>PÃO FRANCÊS COM MOLHO DE FRANGO E LEGUMES</p> <p>INGREDIENTES: FRANGO(PEITO DESFIADO), ERVILHA SECA, CENOURA, TOMATE, PIMENTÃO VERDE E CEBOLA</p>
PERÍODO DA TARDE 15:00	<p>SA: CHUCHU COZIDO FRUTA: PICADINHO DE MAMÃO C/ MANGA</p>	<p>SA: ALFACE COM CENOURA FRUTA: MAÇA</p>	<p>SA:ALFACE ALMEIRÃO FRUTA: ABACAXI</p>	<p>SA: CHICORIA FRUTA: LARANJA</p>	<p>SU: NATURAL DE MARACUJÁ</p>

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)
Ens. fundamental e Infantil 4 e 5 das Escolas	382	58,75	20,02	5,50	349,50	5,68	58,81	3,82	50,94	2,97	38,77	103,51
EJA	406	68,66	20,14	5,58	365,36	6,18	59,44	4,36	58,4	3,02	38,77	103,51



REFEIÇÃO HORÁRIO	2º FEIRA 15/11/2021	3º FEIRA 16/11/2021	4º FEIRA 17/11/2021	5º FEIRA 18/11/2021	6º FEIRA 19/11/2021
PERÍODO DA MANHÃ 10:00	FERIADO	RISOTO FRANGO E LEGUMES	ENSOPADO DE FILÉ DE TILÁPIA COM LEGUMES/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/	MACARRONADA COM MUSCULO BOVINO MOIDO E LEGUMES / PURÊ DE BATATAS SEM LEITE	BOLO DE CHOCOLATE/ VITAMINA BANANA COM MAÇA
PERÍODO DA TARDE 15:00		INGREDIENTES: FRANGO(PEITO) ABOBORÁ SECA, BRÓCOLIS, CENOURA, MILHO, CEBOLA, ERVILHA SECA E CHEIRO VERDE	INGREDIENTES: CENOURA, ABOBORÁ SECA, PIMENTÃO, BATATA, TOMATE E CHEIRO VERDE	INGREDIENTES BATATAS, CENOURA, ABOBRINHA,CHUCHU , TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE	INGREDIENTES : FARINHA DE TRIGO, ACHOCOLATA DO, OVOS, AÇÚCAR, LEITE, FERMENTO EM PÓ.
		SA: DE COUVE MANTEIGA FRUTA: BANANA NANICA	SA: DE BETERRABA COZIDA FRUTA: MAMÃO FORMOSA	SA: ALFACE SA;FRUTAS (LARANJA, BANANA, MAÇA E 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)
Ens. fundamental e Infantil 4 e 5 das Escolas	391	67,87	20,79	4,60	295,11	6,39	80,25	3,55	83,12	2,52	73,64	127,77
EJA	454	75,77	21,41	4,65	343,42	7,09	86,41	4,11	92,93	2,33	73,73	139,24



MÊS DE NOVEMBRO/2021

REFEIÇÃO HORÁRIO	2º FEIRA 22/11/2021	3º FEIRA – 23/11/2021	4º FEIRA – 24/11/2021	5º FEIRA – 25/11/2021	6º FEIRA 26/11/2021
PERÍODO DA MANHÃ 10:00	ALMONDEGAS AO MOLHO NATURAL DE TOMATE/ARROZ BRANCO/ FEIJÃO COM LEGUMES/ INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MÚSC. BOVONO), TOMATE, CEBOLA, CHUCHU, CENOURA, ABÓBORA SECA	COXA E SOBRECOXA ASSADA/ MACARRÃO ALHO E ÓLEO/REFOGADO DE LEGUMES/ INGREDIENTES: BATATA, CHUCHU, CENOURA, VAGEM, BERINJELA, PIMENTÃO E CHEIRO VERDE	RISOTO CARNE BOVINA COM LEGUMES INGREDIENTES: CARNE BOVINA (MÚSCULO MOÍDO), ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO.	PICADINHO DE FRANGO ACEBOLADO/ ARROZ COM CENOURA/ FEIJÃO , COM LEGUMES, / INGREDIENTES: FRANGO(PEITO EM CUBOS), CEBOLA, CENOURA, CHUCHU, E ABÓBORA SECA	PÃO FRANCÊS COM CARNE BOVINA MOÍDA E LEGUMES/ INGREDIENTES: CARNE BOVINA (MÚSCULO MOÍDO), CHUCHU, CENOURA, TOMATE, PIMENTÃO E CENOURA.
PERÍODO DA TARDE 15:00	SA: ALMEIRÃO COM REPOLHO FRUTA: MAMÃO	SA:MISTA DE FOLHA(CHICÓRIA, ALMEIRÃO E ALFACE) FRUTA: ABACAXI	SA: CHICÓRIA COM TOMATE FRUTA: LARANJA	SALADA TOMATE COM PEPINO/ MAÇA	SU: NATURAL DE MARACUJÁ

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)
Ens. fundamental e Infantil 4 e 5 das Escolas	345	54,77	18,53	5,33	371,73	6,30	62,7	3,41	61,04	3,34	49,94	82,55
EJA	396	67,14	20,71	5,87	373,55	6,69	62,7	3,88	70,17	3,60	49,94	82,55



MÊS DE NOVEMBRO, DEZEMBRO/2021

REFEIÇÃO HORÁRIO	2º FEIRA 29/11/2021	3º FEIRA 30/11/2021	4º FEIRA 01/12/2021	5º FEIRA 02/12/2021	6º FEIRA 03/12/2021
PERÍODO DA MANHÃ 10:00	CARNE MOÍDA AO MOLHO TOMATE / ARROZ BRANCO/ FEIJÃO COM LEGUMES/ INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MÚSC.MOÍDO) TOMATE CHUCHU, CENOURA, CEBOLA E ABOBORÁ SECA E CHEIRO VERDE	TIRAS BOVINA ACEBOLADAS/MAC ARRÃO COLORIDO INGREDIENTES: CARNE BOVINA(PATINHO EM TIRAS),ABOBRINHA, COUVE MANTEIGA, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE	RISOTO COM PERNIL SUÍNO E LEGUMES INGREDIENTES: ERVILHA SECA, CENOURA, CEBOLA, ABÓBORA SECA E CHEIRO VERDE	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES INGREDIENTES: FRANGO (PEITO DESFIADO), FARINHA DE TRIGO, OVOS, REPOLHO, CENOURA, MILHO, TOMATE E CEBOLA	CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE POLENTA- CREMOSA/REFO GADO DE LEGUMES/ INGREDIENTES: BATATA, CHUCHU, CENOURA, VAGEM, BERINJELA, PIMENTÃO E CHEIRO VERDE
PERÍODO DA TARDE 15:00	SA: ALFACE COM CENOURA MELANCIA	SALADA MISTA DE FOLHAS(CHICÓRIA, ALMEIRÃO E ALFACE) FRUTA: BANANA NANICA	SA: ALMEIRÃO COM REPOLHO, FRUTA: MANGA	VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO	SALADA DE ALMEIRÃO/ SALADA FRUTAS

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)
Ens. fundamental e Infantil 4 e 5 das Escolas	375	64,3	18,1	4,3	213,78	4,06	54,89	4,24	47,14	2,96	28,59	134,51
EJA	386	64,45	18,42	6,3	357,63	5,53	84,55	4,24	62,79	2,96	33,2	134,51



MÊS DE DEZEMBRO/2021

REFEIÇÃO HORÁRIO	2º FEIRA 06/12/2021	3º FEIRA 07/12/2021	4º FEIRA 08/12/2021	5º FEIRA 09/12/2021	6º FEIRA 10/12/2021
PERÍODO DA MANHÃ 10:00	RISOTO COM CARNE BOVINA E LEGUMES. INGREDIENTES: CARNE BOVINA (MÚSCULO MOÍDO), ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO.	ARROZ/ FEIJÃO CARNE BOVINA DE PANELA E LEGUMES INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MUSC. EM CUBOS, BATATA, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE	MACARRONADA COM TIRAS DE PATINHO E LEGUMES INGREDIENTES: BETERRABA, CHUCHU, CENOURA, PIMENTÃO, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE.	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO. COXA E SOBRE COXA DE FRANGO ASSADA COM BATATAS	PÃO FRANCÊS COM CARNE BOVINA E LEGUMES/
PERÍODO DA TARDE 15:00	SA: TOMATE COM PEPINO FRUTA: MANGA.	SA: ALMEIRÃO E REPOLHO FRUTA: ABACAXI	SA: COUVE MANTEIGA SA: FRUTAS: LARANJA, BANANA, MAÇA E ABACAXI	SA: MISTA DE DE FOLHAS (CHICÓRIA, ALMEIRÃO E ALFACE) FRUTA: MELANCIA	INGREDIENTES: CARNE BOVINA (MÚSCULO MOÍDO), CHUCHU, CENOURA, TOMATE, PIMENTÃO E CENOURA. SUCO NATURAL DE 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)
Ens. fundamental e Infantil 4 e 5 das Escolas	362	57,98	18,64	5,07	351,6	5,2	62,74	3,51	53,05	3,59	45,25	96,8
EJA	399	66,82	20,23	5,55	353,33	6,44	54,33	4,7	56,23	3,85	45,25	96,8





MÊS DE DEZEMBRO/2021

REFEIÇÃO HORÁRIO	2º FEIRA 13/12/2021	3º FEIRA 14/12/2021	4º FEIRA 15/12/2021	5º FEIRA 16/12/2021	6º FEIRA 17/12/2021
PERÍODO DA MANHÃ 10:00	<p>BOLO DE MAÇA COM AVEIA LARANJA/ VITAMINA DE BANANA</p> <p>INGREDIENTE S: CENOURA, FARINHA DE TRIGO, AÇÚCAR, OVOS E FERMENTO EM PÓ.</p>	<p>ENSOPADO FILÉ DE TILÁPIA COM LEGUMES/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO/</p> <p>INGREDIENTES: CENOURA, ABOBORÁ SECA, PIMENTÃO, BATATA, TOMATE E CHEIRO VERDE</p> <p>SA: TOMATE/ FRUTA: LARANJA</p>	<p>CANJA DE GALINHA COM LEGUMES/</p> <p>INGREDIENTES: FRANGO(PEITO) ARROZ, ERVILHA SECA, ABOBRINHA, CEBOLA, MILHO VERDE, E CHEIRO VERDE.</p> <p>SA: ALFACE FRUTA: PICADINHO DE MANGA COM MAMÃO</p>	<p>- PERNIL EM CUBOS ACEBOLADO /ARROZ COLORIDO/ PURE DE BATATAS/</p> <p>INGREDIENTES: ERVILHA SECA, MILHO, CENOURA E CEBOLA</p> <p>SA: MISTA DE FOLHAS(CHICÓRIA, ALMEIRÃO E ALFACE) SU: NATURAL DE ABACAXI</p>	<p>MACARRÃO ESPAGUETE AO SUGO COM FRANGO/REFOGADO DE LEGUMES/ SALADA DE ALMEIRÃO COM REPOLHO</p> <p>INGREDIENTES: BATATA, CHUCHU, CENOURA, VAGEM, BERINJELA, PIMENTÃO E CHEIRO VERDE</p> <p>FRUTA: MAÇA</p>
PERÍODO DA TARDE 15:00					

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)
Ens. fundamental e Infantil 4 e 5 das Escolas	374	63,19	15,05	6,01	269,14	4,14	79,27	2,7	57,58	1,38	32,36	101,86
EJA	422	66,19	15,52	6,43	277,62	4,69	77,29	4,13	58,38	1,42	34,24	101,86

