

# *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 JUNHO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 03/06/2024	3ª FEIRA 04/06/2024	4ª FEIRA 05/06/2024	5ª FEIRA 06/06/2024	6ª FEIRA 07/06/2024
<b>DESJEJUM 7:15h às 07:30h</b>	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU/ PÃO FRANCÊS	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU/ BISCOITO MAISENA SEM LACTOSE
<b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>	ARROZ/ FEIJÃO CARIOCA / ISCA DE PATINHO ACEBOLADA / COUVE REFOGADA	RISOTO COM PERNIL E CENOURA SA: PEPINO COM TOMATE	ARROZ COLORIDO COM OVO (ARROZ, OVOV, ABOBRINHA, CENOURA, , CEBOLA E CHEIRO VERDE)	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ COXA E SOBRECOXA ASSADA / REPOLHO REFOGADO	ARROZ DOCE
<b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>	SA: ALFACE	FRUTA: POKAN	SA: ALFACE	SA: ALFACE COM TOMATE FRUTA: ABACAXI	

**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>	719	112,30	33,03	15,21	624,32	9,18	356,73	5,04	130,54	4,35	67,93	168,93





Ensino Fundamental - Período Parcial					
MÊS DE JUNHO 2024					
REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 10/06/2024	3ª FEIRA 11/06/2024	4ª FEIRA 12/06/2024	5ª FEIRA 13/06/2024	6ª FEIRA 14/06/2024
<b>DESJEJUM 7:15h às 07:30h</b>	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU/ PÃO FRANCÊS	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU/ PÃO FRANCÊS	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / BISCOITO MAISENA SEM LACTOSE
<b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FRANGO EM TIRA ACEBOLADO/ ABOBRINHA REFOGADA COM CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA E TOMATE / CHÁ MATE	ARROZ BRANCO / PERNIL SUINO EM CUBOS COM CHUCHU ( CHEIRO VERDE)	MACARRÃO COM CARNE DE PANELA AO MOLHO DE TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / COXA E SOBRECOXA DE PANELA COM TOMATE/ COUVE REFOGADA
<b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>	SA: REPOLHO COM CENOURA RALADA		SA: ACELGA COM TOMATE FRUTA: BANANA	SA: PEPINO COM ALFACE	SA: ALMEIRÃO 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)
<b>CEMEIs(4 a 5 anos.)</b>	777,2	116,28	36,28	18,89	637,44	9,18	440,4	5,08	125,94	4,60	89,68	260,9





Ensino Fundamental - Período Parcial

MÊS DE JUNHO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 17/06/2024	3ª FEIRA 18/06/2024	4ª FEIRA 19/06/2024	5ª FEIRA 20/06/2024	6ª FEIRA 21/06/2024
<b>DESJEJUM 7:15h às 07:30h</b>	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / BISCOITO MAISENA SEM LACTOSE	CHÁ MATE PÃO FRANCÊS	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS
<b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>	RISOTO COM PERNIL SUÍNO E LEGUMES (PERNIL, ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO)	BOLO FUBÁ / SUÇO DE LARANJA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / QUIBE ASSADO (CARNE MUSC. MOIDO), COUVE REFOGADA, COM CEBOLA E CHEIRO VERDE)	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / COXA E SOBRECOXA DE PANELA COM TOMATE / ABOBORÁ CABOTIA REFOGADA	MINGAU DE CACAU 50%
<b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>	SA: TOMATE COM PEPINO		SA: ALFACE	SA: ALFACE COM ALMEIRÃO 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)	808	126,09	38,06	16,45	819,07	10,22	347,93	5,34	142,44	6,1	85,32	361,32





Ensino Fundamental - Período Parcial

MÊS DE MARÇO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 24/06/2024	3ª FEIRA 25/06/2024	4ª FEIRA 26/06/2024	5ª FEIRA 27/06/2024	6ª FEIRA 28/06/2024
<b>DESJEJUM 7:15h às 07:30h</b>	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / BISCOITO MAISENA SEM LACTOSE	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS
<b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>	PÃO FRANCÊS COM FRANGO DESFIADO E CENOURA / CHÁ MATE	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / COXA E SOBRECOXA ASSADA / PURÊ DE BATATA COM CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: CHICÓRIA COM TOMATE	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA / PERNIL SUÍNO ACEBOLADO / REPOLHO REFOGADO COM CENOURA SA: ALFACE E ALMEIRÃO FRUTA: LARANJA	POLENTA COM CARNE AO MOLHO DE TOMATE (FUBÁ, MUSC. MOÍDO)/ COUVE MANTEIGA E ALHO) SA: PEPINO C/TOMATE	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ OVO MEXIDO COM, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: REPOLHO FRUTA: MAMÃO
<b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>					

**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.)	721	110,61	31,56	15,85	589,6	9,07	347,17	5,01	128,01	5,63	84,01	257,81

