

# *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 MAIO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA 01/05/2024	5ª FEIRA 02/05/2024	6ª FEIRA 03/05/2024
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	-	-	FERIADO DIA DO TRABALHADOR	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ, BISCOITO MAISENA
ALMOÇO: 10h às 10:30h	-	-	-	POLENTA COM COXA E SOBRECOXA REFOGADO AO MOLHO TOMATE (FUBÁ, TOMATE, COXA E	ARROZ DOCE
LANCHE II 15:30 às 16h	-	-	-	SOBRECOXA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) / COUVE REFOGADA	

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	110,6	31,5	15,8	589,6	9,07	347,1	5,01	128,0	5,63	84,01	257,8





Ensino Fundamental - Período Parcial

MÊS DE MAIO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 06/05/2024	3ª FEIRA 07/05/2024	4ª FEIRA 08/05/2024	5ª FEIRA 09/05/2024	6ª FEIRA 10/05/2024
<b>DESJEJUM 7:15h às 07:30h</b>	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	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ, BISCOITO ÁGUA E SAL	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
<b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>	POLENTA COM FRANGO DESFIAFO AO MOLHO TOMATE (FUBÁ, TOMATE, PEITO DE FRANGO E CHEIRO VERDE) / COUVE REFOGADA	PÃO FRANCÊS COM CARNE. MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE / CHÁ MATE	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ OVO MEXIDO COM ABOBRINHA E CENOURA (OVO, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	BOLO DE FUBÁ / CHÁ MATE	RISOTO COM FRANGO E LEGUMES (PEITO DE FRANGO, ARROZ, ERVILHA SECA CENOURA) ABOBORA REFOGADA
<b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>	SA: ALFACE COM ACELGA	FRUTA: MELÃO			COM CEBOLA E CHEIRO SA: PEPINO / 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>	749	117,88	36,34	15,16	674,69	10,03	339,95	5,31	122,92	5,35	90,80	294,20



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO

*J. Rosa*  
**Janaina Rosa**  
Nutricionista  
CRN - 8 16409



Ensino Fundamental - Período Parcial					
MÊS DE MAIO 2024					
REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 13/05/2024	3ª FEIRA 14/05/2024	4ª FEIRA 15/05/2024	5ª FEIRA 16/05/2024	6ª FEIRA 17/05/2024
<b>DESJEJUM 7:15h às 07:30h</b>	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ, BISCOITO MAISENA	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
<b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / PERNIL SUÍNO REFOGADO COM CHUCHU E CENOURA/ COUVE REFOGADA	ARROZ BRANCO / FRANGO XADREZ (PEITO DE FRANGO, PIMENTÃO, CENOURA, CEBOLA REPOLHO E VAGEM	POLENTA COM COXA E SOBRECOXA REFOGADA AO MOLHO TOMATE (FUBÁ, TOMATE, MUSC. MOÍDO E CHEIRO VERDE) / COUVE REFOGADA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ OVO MEXIDO COM ABOBRINHA E CENOURA (OVO, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	RISOTO COM CARNE EM ISCA E LEGUMES , (ARROZ, PATINHA EM ISCA, ERVILHA SECA CENOURA)
<b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>	FRUTA: ABACAXI	SA: ALMEIRÃO COM REPOLHO	FRUTA: LARANJA	SA: ALFACE COM ACELGA	ABOBORA REFOGADA COM CEBOLA E CHEIRO SA: PEPINO

**OBSERVAÇÃO:** CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DE MATURACÃO 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.)	814,37	124,89	36,90	19,29	650,19	9,46	441,40	5,42	125,77	5,36	78,81	304,82





Ensino Fundamental - Período Parcial

MÊS DE MAIO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 20/05/2024	3ª FEIRA 21/05/2024	4ª FEIRA 22/05/2024	5ª FEIRA 23/05/2024	6ª FEIRA 24/05/2024
<b>DESJEJUM 7:15h às 07:30h</b>	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	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	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
<b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ OVO MEXIDO COM ABOBRINHA E CENOURA	PÃO FRANCÊS COM CARNE. MOÍDA AO (OVO, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ OVO MEXIDO COM BATATA E CENOURA (OVO, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COXA E SOBRECOXA ASSADA COM BATATAS / REPOLHO REFOGADO	BOLO DE LARANJA / CHÁ MATE FRUTA MELÃO
<b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>	(OVO, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: PEPINO	MOLHO DE TOMATE SUCO NATURAL MELÃO	E CHEIRO VERDE) FRUTA: POKAN	COM CENOURA SA: BETERRABA RALADA	

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)	727	110,34	34,04	16,97	599,59	9,13	417,24	5,22	124,20	5,87	84,13	244,07





Ensino Fundamental - Período Parcial

MÊS DE MAIO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 27/05/2024	3ª FEIRA 28/05/2024	4ª FEIRA 29/05/2024	5ª FEIRA 30/05/2024	6ª FEIRA 31/05/2024
<b>DESJEJUM 7:15h às 07:30h</b>	CHÁ MATE, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ, BISCOITO MAISENA	FERIADO CORPUS CHRIST	RECESSO ESCOLAR
<b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>	PÃO FRANCÊS COM CARNE. MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE SUCO NATURAL MELÃO	RISOTO COM FRANGO E LEGUMES (PEITO DE FRANGO, ARROZ, ERVILHA SECA CENOURA) ABOBORA REFOGADA COM CEBOLA E CHEIRO	MINGAU DE CACAU EM PÓ	-	-
<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.)	749	117,88	36,34	15,16	674,69	10,03	339,95	5,31	122,92	5,35	90,80	294,20

