

Programa de Alimentação Escolar

CARDÁPIO

“ Ensino Fundamental ”

PERÍODO PARCIAL





Ensino Fundamental - Período Parcial

MÊS DE MARÇO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA 01/03/2024
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	-	-	-	-	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS
ALMOÇO: 10h às 10:30h	-	-	-	-	BOLO DE FUBÁ COM LARANJA/ CHÁ MATÊ
LANCHE II 15:30 às 16h	-	-	-	-	

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)	582	78,96	26,8	17,56	253,16	7,66	447,84	7,09	95,52	5,15	47,44	487,53





Ensino Fundamental - Período Parcial					
MÊS DE MARÇO 2024					
REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 04/03/2024	3ª FEIRA 05/03/2024	4ª FEIRA 06/03/2024	5ª FEIRA 07/03/2024	6ª FEIRA 08/03/2024
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU/ PÃO FRANCÊS	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU/ BISCOITO MAISENA SEM LACTOSE
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO COM LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	POLENTA, MUSC. MOÍDO (FUBÁ, COUVE MANTEIGA E ALHO)	PÃO FRANCÊS COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE / SUCO DE MANGA	MACARRO AO MOLHO DE TOMATE / PEITO DE FRANGO DESFIADO / LEGUMES REFOGADO (ABÓBORA SECA), CEBOLA E CHEIRO VERDE	RISOTO DE LEGUMES COM PERNIL SUÍNO/ (ARROZ, PERNIL SUÍNO, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)
LANCHE II 15:30 às 16h				SA: ALFACE E PEPINO	SA: ALFACE COM TOMATE FRUTA: 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)
CEMEIs(4 a 5 anos.)	552	74,39	25,62	16,95	239,32	6,42	454,11	6,88	94,78	4,95	53,42	493,04





Ensino Fundamental - Período Parcial

MÊS DE MARÇO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 11/03/2024	3ª FEIRA 12/03/2024	4ª FEIRA 13/03/2024	5ª FEIRA 14/03/2024	6ª FEIRA 15/03/2024
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU/ PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU/ PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / BISCOITO MAISENA SEM LACTOSE
ALMOÇO: 10h às 10:30h	BOLO MESCLADO SIMPLES/ SUCO DE LARANJA	MACARRO AO MOLHO DE TOMATE / PEITO DE FRANGO DESFIADO / LEGUMES REFOGADO (ABÓBORA SECA), CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: ALFACE E PEPINO FRUTA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO DESFIADO COM LEGUMES CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: REPOLHO COM TOMATE	PÃO FRANCÊS COM MUSC. MOÍDO AO MOLHO DE TOMATE / SUCO DE LIMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE BOVINA (CUBOS) COM LEGUMES (ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ACELGA 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)	582	78,96	26,8	17,56	253,16	7,66	447,84	7,09	95,52	5,15	47,44	487,53





Ensino Fundamental - Período Parcial

MÊS DE MARÇO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 18/03/2024	3ª FEIRA 19/03/2024	4ª FEIRA 20/03/2024	5ª FEIRA 21/03/2024	6ª FEIRA 22/03/2024
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / BISCOITO MAISENA SEM LACTOSE	CHÁ MATE PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO COM LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	RISOTO DE LEGUMES PERNIL SUÍNO / (ARROZ, PERNIL SUÍNO, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	ARROZ/ FEIJÃO/ MUSC. MOIDO COM CHUCHU (CEBOLA E CHEIRO VERDE) / BATATA DOCE REFOGADA	PÃO FRANCÊS COM MUSC. MOÍDO AO MOLHO DE TOMATE / SUCO DE LIMÃO	MINGAU DE CACAU EM PÓ
LANCHE II 15:30 às 16h	SA: ALFACE COM TOMATE FRUTA: MANGA	SA: ACELGA	SA:TOMATE		

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.)	556	76,8	25,43	16,86	226,78	8,06	449,48	6,77	90,45	5,32	47,37	443,54





Ensino Fundamental - Período Parcial

MÊS DE MARÇO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 25/03/2024	3ª FEIRA 26/03/2024	4ª FEIRA 27/03/2024	5ª FEIRA 28/03/2024	6ª FEIRA 29/03/2024
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / BISCOITO MAISENA SEM LACTOSE	LEITE DE SOJA COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS	FERIADO PAIÃO DE CRISTO
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ COLORICO COM OVO (ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALMEIRÃO E TOMATE	PÃO FRANCÊS COM MUSC. MOÍDO AO MOLHO DE TOMATE / SUCO DE LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ MUSC. MOÍDO COM LEGUMES CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: REPOLHO COM TOMATE FRUTA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL SUÍNO ACEBOLADO/ LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE E RUCÚLA	-
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.)	579	77,36	26,76	18,6	223,92	8,61	466,35	6,99	89,93	5,14	51,12	441,38

