



PREFEITURA MUNICIPAL DE
CAMBARÁ

Programa de Alimentação Escolar

CARDÁPIOS

**“EDUCAÇÃO INFANTIL NAS
ESCOLAS(PRÉ 4 E 5), ENSINO
FUNDAMENTAL I ”**
Período Parcial (manhã)


Anália Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



““EDUCAÇÃO INFANTIL NAS ESCOLAS(PRÉ 4 E 5), ENSINO FUNDAMENTAL I-“ PERIODO DA MANHÃ

MÊS DE AGOSTO/2021

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 02/08/2021	3ª FEIRA 03/08/2021	4ª FEIRA 04/08/2021	5ª FEIRA 05/08/2021	6ª FEIRA 06/08/2021
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	MACARRONADA COM MUSCULO MOÍDO E LEGUMES INGREDIENTES: CENOURA, ABOBRINHA, CHUCHU, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: ALMEIRÃO COM REPOLHO SA: FRUTAS (LARANJA,BANAN A, MAÇA E ABACAXI)	TIRAS ACEBOLADAS/ARROZ COLORIDO/ REFOGADO DE ABOBÓRA CABOTIA/ INGREDIENTES: CARNE BOVINA(PATINHO EM TIRAS), CEBOLA, CENOURA, MILHO VERDE, ERVILHA SECA E CHEIRO VERDE SA: ALFACE FRUTA: LARANJA	RISOTO COM PERNIL SUÍNO E LEGUMES INGREDIENTES: ARROZ BRANCO, PERNIL SUÍNO, ABOBORA SECA, CENOURA, ERVILHA SECA, CEBOLA E CHEIRO VERDE SALADA DE CHICÓRIA FRUTA: MANGA	FILÉ DE TILÁPIA AO FORNO COM BATATAS/ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ INGREDIENTES: TOMATE, PIMENTÃO VERDE E VERMELHO,BATATAS, CEBOLA E CHEIRO VERDE SALADA MISTA FOLHAS(CHICÓRIA, ALMEIRÃO E ALFACE) FRUTA:MELANCIA	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES INGREDIENTES: FRANGO (PEITO DESFIADO), FARINHA DE TRIGO, OVOS, REPOLHO, CENOURA, MILHO, TOMATE E CEBOLA LEITE COM MORANGO

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	588,05	86,64	27,96	14,76	498,4	5,85	304,61	3,5	74,36	3,87	28,36	192,03

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DE MATUREZAÇÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIOS.

Analia Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



“EDUCAÇÃO INFANTIL NAS ESCOLAS(PRÉ 4 E 5), ENSINO FUNDAMENTAL I-“ PERIODO DA MANHÃ

MÊS DE AGOSTO/2021

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 09/08/2021	3ª FEIRA 10/08/2021	4ª FEIRA 11/08/2021	5ª FEIRA 12/08/2021	6ª FEIRA 13/08/2021
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	POLENTA COLORIDA COM CARNE MOÍDA / ARROZ BRANCO INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MÚSC. MOÍDO), ERVILHA SECA, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE SA: CHUCHU COZIDO FRUTA: PICADINHO DE MAMÃO C/ MANGA	CARNE BOVINA DE PANELA COM LEGUMES/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MUSC. EM CUBOS, BATATA, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE SA: ALFACE COM CENOURA FRUTA: MAÇA	MACARRÃO ESPAGUETE AO SUGO/ COXA E SOBRE COXA ASSADA LEGUMES REFOGADOS INGREDIENTES: BATATAS, PIMENTÃO VERDE, CHUCHU, CENOURA, VAGEM, BERINJELA, CEBOLA SA:ALFACE ALMEIRÃO FRUTA: ABACAXI	TIRAS DE PATINHO ACEBOLADAS/ ARROZ COLORIDO INGREDIENTES: CARNE BOVINA(PATINHO EM TIRAS), CEBOLA, CENOURA, MILHO VERDE, ERVILHA SECA E CHEIRO VERDE SA: CHICORIA FRUTA: LARANJA	PÃO FRANCÊS COM MOLHO DE FRANGO E LEGUMES INGREDIENTES: FRANGO(PEITO DESFIADO), ERVILHA SECA, CENOURA, TOMATE, PIMENTÃO VERDE E CEBOLA SU: NATURAL DE MARACUJÁ

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	611,05	86,85	29,37	14,16	591,49	7,66	288,88	4,13	77,34	4,67	38,77	170,41

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.


Analía Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



“EDUCAÇÃO INFANTIL NAS ESCOLAS(PRÉ 4 E 5), ENSINO FUNDAMENTAL I-“ PERIODO DA MANHÃ
MÊS DE AGOSTO/2021

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 16/08/2021	3ª FEIRA 17/08/2021	4ª FEIRA 18/08/2021	5ª FEIRA 19/08/2021	6ª FEIRA 20/08/2021
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	QUIBE ASSADO COM MOLHO NATURAL DE TOMATE/ ARROZ BRANCO/FEIJÃO COM LEGUMES INGREDIENTES: CHUCHU, CENOURA, CEBOLA E ABOBORÁ SECA. SA: CHICÓRIA FRUTA: MELANCIA	RISOTO FRANGO E LEGUMES INGREDIENTES: FRANGO(PEITO) ABOBORÁ SECA, BRÓCOLIS, CENOURA, MILHO, CEBOLA, ERVILHA SECA E CHEIRO VERDE SA: DE COUVE MANTEIGA FRUTA: BANANA NANICA	ENSOPADO DE FILÉ DE TILÁPIA COM LEGUMES/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ INGREDIENTES: CENOURA, ABOBORÁ SECA, PIMENTÃO, BATATA, TOMATE E CHEIRO VERDE SA: DE BETERRRABA COZIDA FRUTA: MAMÃO FORMOSA	MACARRONADA COM MUSCULO BOVINO MOIDO E LEGUMES / PURÊ DE BATATAS SEM LEITE INGREDIENTES BATATAS, CENOURA, ABOBRINHA, CHUCHU, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: ALFACE SA;FRUTAS (LARANJA, BANANA, MAÇA E ABACAXI)	BOLO DE CHOCOLATE/ VITAMINA BANANA COM MAÇA INGREDIENTES: FARINHA DE TRIGO, ACHOCOLATADO, OVOS, AÇÚCAR, LEITE, FERMENTO EM PÓ.

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	610,05	89,47	27,33	14,93	530,93	7,97	327,78	3,73	104,46	4,23	50,38	159,9

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.


Analía Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



**““EDUCAÇÃO INFANTIL NAS ESCOLAS(PRÉ 4 E 5), ENSINO FUNDAMENTAL I-“ PERÍODO DA MANHÃ
MÊS DE AGOSTO/2021**

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 23/08/2021	3ª FEIRA 24/08/2021	4ª FEIRA 25/08/2021	5ª FEIRA 26/08/2021	6ª FEIRA 27/08/2021
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	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 SOBRECORA 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

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	574,05	82,87	27,88	13,99	613,72	8,28	292,77	3,72	87,44	5,04	49,94	149,45

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.


Analía Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



**““EDUCAÇÃO INFANTIL NAS ESCOLAS(PRÉ 4 E 5), ENSINO FUNDAMENTAL I-“ PERIODO DA MANHÃ
MÊS DE AGOSTO/ SETEMBRO/2021**

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 30/08/2021	3ª FEIRA 31/08/2021	4ª FEIRA 01/09/2021	5ª FEIRA 02/09/2021	6ª FEIRA 03/09/2021
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	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 SA: ALFACE COM CENOURA FRUTA: MELANCIA	TIRAS BOVINA ACEBOLADAS/MAC ARRÃO COLORIDO INGREDIENTES: CARNE BOVINA(PATINHO EM TIRAS),ABOBRINHA, COUVE MANTEIGA, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE SALADA MISTA DE FOLHAS(CHICÓRIA, ALMEIRÃO E ALFACE) FRUTA: BANANA NANICA	RISOTO COM PERNIL SUÍNO E LEGUMES INGREDIENTES: ERVILHA SECA, CENOURA, CEBOLA, ABÓBORA SECA E CHEIRO VERDE SA: ALMEIRÃO COM REPOLHO, FRUTA: MANGA	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES INGREDIENTES: FRANGO (PEITO DESFIADO), FARINHA DE TRIGO, OVOS, REPOLHO, CENOURA, MILHO, TOMATE E CEBOLA VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO	CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE POLENATA-CREMOSA/REFOGADO DELEGUMES/INGREDIENTES: BATATA, CHUCHU, CENOURA, VAGEM, BERINJELA, PIMENTÃO E CHEIRO VERDE SALADA DE ALMEIRÃO/ SA;FRUTAS(LARANJA, BANANA, MAÇA E ABACAXI)

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	604,05	92,4	27,45	12,96	455,77	6,04	284,96	4,55	73,54	4,66	28,59	201,41

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.

Analia Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



**““EDUCAÇÃO INFANTIL NAS ESCOLAS(PRÉ 4 E 5), ENSINO FUNDAMENTAL I-“ PERIODO DA MANHÃ
MÊS DE SETEMBRO/2021**

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 06/09/2021	3ª FEIRA 07/09/2021	4ª FEIRA 08/09/2021	5ª FEIRA 09/09/2021	6ª FEIRA 10/09/2021
DESJEJUM 7:15 a 7:30			LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	RECESSO	FERIADO	MACARRONADA COM TIRAS DE PATINHO E LEGUMES INGREDIENTES: BETERRABA, CHUCHU, CENOURA, PIMENTÃO, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE. SA: COUVE MANTEIGA SA: FRUTAS: LARANJA, BANANA, MAÇA E ABACAXI	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO. COXA E SOBRE COXA DE FRANGO ASSADA COM BATATAS SA: MISTA DE DE FOLHAS (CHICÓRIA, ALMEIRÃO E ALFACE) FRUTA: MELANCIA	PÃO FRANCÊS COM CARNE BOVINA E LEGUMES/ INGREDIENTES: CARNE BOVINA (MÚSCULO MOÍDO), CHUCHU, CENOURA, TOMATE, PIMENTÃO E CENOURA. SUCO NATURAL DE ABACAXI

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	566,05	81,8	27,75	14,04	611,48	6,83	295,43	3,07	84,75	4,69	46,37	156,88

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.


Analia Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



““EDUCAÇÃO INFANTIL NAS ESCOLAS(PRÉ 4 E 5), ENSINO FUNDAMENTAL I-“ PERIODO DA MANHÃ

MÊS DE SETEMBRO/2021

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 13/09/2021	3ª FEIRA 14/09/2021	4ª FEIRA 15/09/2021	5ª FEIRA 16/09/2021	6ª FEIRA 17/09/2021
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	BOLO DE FUBÁ COM LARANJA/ VITAMINA DE BANANA INGREDIENTES: FUBÁ, FARINHA DE TRIGO, LARANJA, AÇÚCAR, OVOS E FERMENTO EM PÓ.	ENSOPADO FILÉ DE TILÁPIA COM LEGUMES/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO/ INGREDIENTES: CENOURA, ABOBORÁ SECA, PIMENTÃO, BATATA, TOMATE E CHEIRO VERDE SA: TOMATE/ FRUTA: LARANJA	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES/ INGREDIENTES: FRANGO(PEITO) ARROZ, ERVILHA SECA, ABOBRINHA, CEBOLA, MILHO VERDE, E CHEIRO VERDE. SA: ALFACE FRUTA: PICADINHO DE MANGA COM MAMÃO	PERNIL EM CUBOS ACEBOLADO /ARROZ COLORIDO/ PURE DE BATATAS/ INGREDIENTES: ERVILHA SECA, MILHO, CENOURA E CEBOLA SA: MISTA DE FOLHAS(CHICÓRIA, ALMEIRÃO E ALFACE) SU: NATURAL DE ABACAXI	MACARRÃO ESPAGUETE AO SUGO COM FRANGO/REFOGADO DE LEGUMES/ SALADA DE ALMEIRÃO COM REPOLHO INGREDIENTES: BATATA, CHUCHU, CENOURA, VAGEM, BERINJELA, PIMENTÃO E CHEIRO VERDE FRUTA: MAÇA

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	602,05	91,29	24,4	14,67	511,13	6,12	309,34	3,01	83,98	3,08	32,36	168,76

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.


Analía Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



““EDUCAÇÃO INFANTIL NAS ESCOLAS(PRÉ 4 E 5), ENSINO FUNDAMENTAL I-“ PERIODO DA MANHÃ

MÊS DE SETEMBRO/2021

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 20/09/2021	3ª FEIRA 21/09/2021	4ª FEIRA 22/09/2021	5ª FEIRA 23/09/2021	6ª FEIRA 24/09/2021
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA		LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	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)

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	593,05	89,54	26,8	14,71	596,68	8,723	302,28	4,45	103,75	5,39	38,38	183,52


Analía Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



““EDUCAÇÃO INFANTIL NAS ESCOLAS(PRÉ 4 E 5), ENSINO FUNDAMENTAL I-“ PERIODO DA MANHÃ

MÊS DE SETEMBRO/ OUTUBRO/2021

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 27/09/2021	3ª FEIRA 28/09/2021	4ª FEIRA 29/09/2021	5ª FEIRA 30/09/2021	6ª FEIRA 01/10/2021
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	POLENTA COLORIDA COM CARNE BOVINA MOÍDA/ARROZ BRANCO INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MÚSC. MOÍDO), ERVILHA SECA, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE SALADA MISTA DE FOLHAS(CHICÓRIA, ALMEIRÃO E ALFACE) FRUTA: BANANA NANICA	RISOTO COM FRANGO E LEGUMES INGREDIENTES: FRANGO(PEITO) ABOBORÁ SECA, BRÓCOLIS, CENOURA, MILHO, CEBOLA, ERVILHA SECA E CHEIRO VERDE SA: ALMEIRÃO COM REPOLHO FRUTA: MAMÃO	FILÉ DE TILÁPIA AO FORNO COM BATATAS/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO COM LEGUMES INGREDIENTES: PIMENTÃO VERMELHO E VERDE, TOMATE, BATATAS, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: CHICÓRIA FRUTA: MELANCIA	TIRAS BOVINAS COM LEGUMES/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA INGREDIENTES: BERINJELA, CENOURA, PIMENTÃO BATATA, CHEIRO VERDE E CEBOLA SA: ALFACE FRUTA: ABACAXI	PÃO COM HAMBURGUER CASEIRO E SALADA INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MÚSC. MOÍDO), ALFACE E TOMATE SU: NATURAL DE LARANJA

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	594,05	87,35	29,19	14,36	593,05	7,24	298,88	3,97	102,98	4,57	61,4	164,42

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.


Analía Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



““EDUCAÇÃO INFANTIL NAS ESCOLAS(PRÉ 4 E 5), ENSINO FUNDAMENTAL I-“ PERIODO DA MANHÃ

MÊS DE OUTUBRO/2021

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 04/10/2021	3ª FEIRA 05/10/2021	4ª FEIRA 06/10/2021	5ª FEIRA 07/10/2021	6ª FEIRA 08/10/2021
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	ALMONDEGAS DE CARNE BOVINA/ARROZ COLORIDO INGREDIENTES: CENOURA, MILHO VERDE, ERVILHA SECA, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: ALMEIRÃO COM ALFACE FRUTA: BANANA NANICA	COXA E SOBRECOXA ASSADA COM BATATAS/ARROZ BRANCO /POLENTA CREMOSA SA: ALFACE COM CENOURA FRUTA: MELÃO	RISOTO COM PERNIL SUÍNO E LEGUMES INGREDIENTES: ERVILHA SECA, CENOURA, CEBOLA, ABÓBORA SECA E CHEIRO VERDE SA: PEPINO E TOMATE SA: FRUTAS(LARANJA, BANANA, MAÇA E ABACAXI)	FRANGO XADREZ/ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA INGREDIENTES: FRANGO(PEITO), PIMENTÃO VERMELHO E VERDE, CENOURA, CEBOLA REPOLHO E VAGEM SA: CHICORIA SU:NATURAL DE LIMÃO	MACARRONADA COM TIRAS DE PATINHO E LEGUMES INGREDIENTES: CARNE BOVINA(PATINHO) CENOURA, TOMATE, CHUCHU, BETERRABA, PIMENTÃO E CEBOLA SA: REPOLHO FRUTA: BANANA NANICA

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	571,05	86,41	27,36	13,23	514,07	6,62	275,25	3,13	80,85	3,73	29,37	343,45

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.


Analía Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



““EDUCAÇÃO INFANTIL NAS ESCOLAS(PRÉ 4 E 5), ENSINO FUNDAMENTAL I-“ PERIODO DA MANHÃ

MÊS DE OUTUBRO/2021

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 11/10/2021	3ª FEIRA 12/10/2021	4ª FEIRA 13/10/2021	5ª FEIRA 14/10/2021	6ª FEIRA 15/10/2021
DESJEJUM 7:15 a 7:30			LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	RECESSO	FERIADO	RISOTO COM PERNIL SUÍNO E LEGUMES INGREDIENTES: ERVILHA SECA, CENOURA, CEBOLA, ABÓBORA SECA E CHEIRO VERDE SA: PEPINO E TOMATE SA: FRUTAS(LARANJA, BANANA, MAÇA E ABACAXI)	FRANGO XADREZ/ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA INGREDIENTES: FRANGO(PEITO), PIMENTÃO VERMELHO E VERDE, CENOURA, CEBOLA REPOLHO E VAGEM SA: CHICORIA SU:NATURAL DE LIMÃO	MACARRONADA COM TIRAS DE PATINHO E LEGUMES INGREDIENTES: CARNE BOVINA(PATINHO) CENOURA, TOMATE, CHUCHU, BETERRABA, PIMENTÃO E CEBOLA SA: REPOLHO FRUTA: BANANA NANICA

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	585,05	88,98	27,28	13,33	520,31	7,05	285,62	3,48	87,46	3,33	35,74	214,21

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.

Analia Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



““EDUCAÇÃO INFANTIL NAS ESCOLAS(PRÉ 4 E 5), ENSINO FUNDAMENTAL I-“ PERIODO DA MANHÃ

MÊS DE OUTUBRO/2021

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 18/10/2021	3ª FEIRA 19/10/2021	4ª FEIRA 20/10/2021	5ª FEIRA 21/10/2021	6ª FEIRA 22/10/2021
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	CARNE BOVINA MOIDA COM BATATAS/ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MÚSC. MOÍDO), BATATAS, CENOURA, TOMATE E CHEIRO VERDE SA: CHUCHU FRUTA: MAMÃO	RISOTO COM PEITO DE FRANGO E LEGUMES INGREDIENTES: ARROZ BRANCO FRANGO(PEITO) ABOBORÁ SECA, BRÓCOLIS, CENOURA, MILHO, CEBOLA, ERVILHA SECA E CHEIRO VERDE SA: CHICÓRIA FRUTA: MAÇA	PERNIL SUÍNO ACEBOLADO/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO COM LEGUMES/ INGREDIENTES: CHUCHU, CENOURA, ABÓBORA SECA E CEBOLA SALADA DE ALFACE COM TOMATE/ SUCO NATURAL DE ABACAXI	FILE DE TILAPIA AO FORNO COM BATATAS E LEGUMES MACARRÃO AO SUGO/ REFOGADO ABÓBORA CABOTIÁ INGREDIENTES: TOMATE, PIMENTÃO VERDE E VERMELHO, BATATAS, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: MISTA DE FOLHAS (CHICÓRIA, ALMEIRÃO E ALFACE) TANGERINA	BOLO DE MAÇA COM AVEIA E LEITE COM ACHOCOLATADO INGREDIENTES FARINHA DE TRIGO, MAÇA, AVEIA, AÇÚCAR, OVOS, FERMENTO EM PÓ E CANELA

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	580,05	84,64	26,87	14,96	565,88	6,99	334,6	3,19	88,25	3,99	43,67	140

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.

Analia Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



**““EDUCAÇÃO INFANTIL NAS ESCOLAS(PRÉ 4 E 5), ENSINO FUNDAMENTAL I-“ PERIODO DA MANHÃ
MÊS DE OUTUBRO/2021**

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 25/10/2021	3ª FEIRA 26/10/2021	4ª FEIRA 27/10/2021	5ª FEIRA 28/10/2021	6ª FEIRA 29/10/2021
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	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 SA: ALMEIRÃO FRUTA: ABACAXI	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES INGREDIENTES: FRANGO(PEITO) ARROZ, ERVILHA SECA, ABOBRINHA, CEBOLA, MILHO VERDE, E CHEIRO VERDE. SA: MISTA DE FOLHAS(CHICÓ RIA, ALMEIRÃO E ALFACE) FRUTA: BANANA NANICA	OMELETE DE FORNO COM LEGUMES/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA INGREDIENTES: OVOS, ABOBRINHA, BRÓCOLIS, TOMATE E CEBOLA SA: ALMEIRÃO FRUTA: LARANJA	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 FRUTA: ABACAXI	PÃO FRANCÊS COM MOLHO, SALSICHA E LEGUMES INGREDIENTES: SALSICHA, CENOURA, CHUCHU, TOMATE, PIMENTÃO VERDE E CEBOLA SU: NATURAL DE MANGA

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	590,05	88,66	25,16	14,75	646,17	6,93	292,11	3,82	91,25	3,97	31,63	155,87

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DE MATUREZAÇÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIOS.


Analía Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



““EDUCAÇÃO INFANTIL NAS ESCOLAS(PRÉ 4 E 5), ENSINO FUNDAMENTAL I-“ PERIODO DA MANHÃ
MÊS DE NOVEMBRO/2021

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 01/11/2021	3ª FEIRA 02/11/2021	4ª FEIRA 03/11/2021	5ª FEIRA 04/11/2021	6ª FEIRA 05/11/2021
DESJEJUM 7:15 a 7:30			LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	RECESSO	FERIADO	RISOTO COM PERNIL SUÍNO E LEGUMES INGREDIENTES: ARROZ BRANCO, PERNIL SUÍNO, ABOBORA SECA, CENOURA, ERVILHA SECA, CEBOLA E CHEIRO VERDE SALADA DE CHICÓRIA FRUTA: MANGA	FILÉ DE TILÁPIA AO FORNO COM BATATAS/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ INGREDIENTES: TOMATE, PIMENTÃO VERDE E VERMELHO, BATATAS, CEBOLA E CHEIRO VERDE SALADA MISTA FOLHAS(CHICÓRIA, ALMEIRÃO E ALFACE) FRUTA:MELANCIA	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES INGREDIENTES: FRANGO (PEITO DESFIAADO), FARINHA DE TRIGO, OVOS, REPOLHO, CENOURA, MILHO, TOMATE E CEBOLA LEITE COM MORANGO

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	605,05	89,74	29,27	14,58	547,23	6,77	291,09	4,28	88,31	4,173	26,89	180,39

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.


Analia Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



““EDUCAÇÃO INFANTIL NAS ESCOLAS(PRÉ 4 E 5), ENSINO FUNDAMENTAL I-“ PERIODO DA MANHÃ

MÊS DE NOVEMBRO/2021

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 08/11/2021	3ª FEIRA 09/11/2021	4ª FEIRA 10/11/2021	5ª FEIRA 11/11/2021	6ª FEIRA 12/11/2021
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	POLENTA COLORIDA COM CARNE MOÍDA / ARROZ BRANCO INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MÚSC. MOÍDO), ERVILHA SECA, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE SA: CHUCHU COZIDO FRUTA: PICADINHO DE MAMÃO C/ MANGA	CARNE BOVINA DE PANELA COM LEGUMES/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MUSC. EM CUBOS, BATATA, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE SA: ALFACE COM CENOURA FRUTA: MAÇA	MACARRÃO ESPAGUETE AO SUGO/ COXA E SOBRE COXA ASSADA LEGUMES REFOGADOS INGREDIENTES: BATATAS, PIMENTÃO VERDE, CHUCHU, CENOURA, VAGEM, BERINJELA, CEBOLA SA:ALFACE ALMEIRÃO FRUTA: ABACAXI	TIRAS DE PATINHO ACEBOLADAS/ ARROZ COLORIDO INGREDIENTES: CARNE BOVINA(PATINHO EM TIRAS), CEBOLA, CENOURA, MILHO VERDE, ERVILHA SECA E CHEIRO VERDE SA: CHICORIA FRUTA: LARANJA	PÃO FRANCÊS COM MOLHO DE FRANGO E LEGUMES INGREDIENTES: FRANGO(PEITO DESFIADO), ERVILHA SECA, CENOURA, TOMATE, PIMENTÃO VERDE E CEBOLA 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	611,05	86,85	29,37	14,16	591,49	7,66	288,88	4,13	77,34	4,67	38,77	170,41

Analia Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



““EDUCAÇÃO INFANTIL NAS ESCOLAS(PRÉ 4 E 5), ENSINO FUNDAMENTAL I-“ PERIODO DA MANHÃ

MÊS DE NOVEMBRO

/2021

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 15/11/2021	3ª FEIRA 16/11/2021	4ª FEIRA 17/11/2021	5ª FEIRA 18/11/2021	6ª FEIRA 19/11/2021
DESJEJUM 7:15 a 7:30		LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	FERIADO	RISOTO FRANGO E LEGUMES INGREDIENTES: FRANGO(PEITO) ABOBORÁ SECA, BRÓCOLIS, CENOURA, MILHO, CEBOLA, ERVILHA SECA E CHEIRO VERDE SA: DE COUVE MANTEIGA FRUTA: BANANA NANICA	ENSOPADO DE FILÉ DE TILÁPIA COM LEGUMES/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ INGREDIENTES: CENOURA, ABOBORÁ SECA, PIMENTÃO, BATATA, TOMATE E CHEIRO VERDE SA: DE BETERRABA COZIDA FRUTA: MAMÃO FORMOSA	MACARRONADA COM MUSCULO BOVINO MOIDO E LEGUMES / PURÊ DE BATATAS SEM LEITE INGREDIENTES BATATAS, CENOURA, ABOBRINHA, CHUCHU, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: ALFACE SA;FRUTAS (LARANJA, BANANA, MAÇA E ABACAXI)	BOLO DE CHOCOLATE/ VITAMINA BANANA COM MAÇA INGREDIENTES: FARINHA DE TRIGO, ACHOCOLATADO, OVOS, AÇÚCAR, LEITE, FERMENTO EM PÓ.

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	620,05	95,97	30,14	13,26	537,1	8,37	310,32	3,86	109,52	4,22	73,64	194,67

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.





““EDUCAÇÃO INFANTIL NAS ESCOLAS(PRÉ 4 E 5), ENSINO FUNDAMENTAL I-“ PERIODO DA MANHÃ

MÊS DE NOVEMBRO/2021

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 22/11/2021	3ª FEIRA 23/11/2021	4ª FEIRA 24/11/2021	5ª FEIRA 25/11/2021	6ª FEIRA 26/11/2021
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	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 SOBRECXA 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, TOMATE, PIMENTÃO E CENOURA. SU: NATURAL DE MARACUJÁ

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	574,05	82,87	27,88	13,99	613,72	8,28	292,77	3,72	87,44	5,04	49,94	149,45

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DE MATUREZAÇÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIOS.


Analia Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



“““EDUCAÇÃO INFANTIL NAS ESCOLAS(PRÉ 4 E 5), ENSINO FUNDAMENTAL I-“ PERIODO DA MANHÃ

MÊS DE NOVEMBRO, DEZEMBRO/2021

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 29/11/2021	3ª FEIRA 30/11/2021	4ª FEIRA 01/12/2021	5ª FEIRA 02/12/2021	6ª FEIRA 03/12/2021
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	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 SA: ALFACE COM CENOURA MELANCIA	TIRAS BOVINA ACEBOLADAS/MACARRÃO COLORIDO INGREDIENTES: CARNE BOVINA(PATINHO EM TIRAS),ABOBRINHA, COUVE MANTEIGA, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE SALADA MISTA DE FOLHAS(CHICÓRIA, ALMEIRÃO E ALFACE) FRUTA: BANANA NANICA	RISOTO COM PERNIL SUÍNO E LEGUMES INGREDIENTES: ERVILHA SECA, CENOURA, CEBOLA, ABÓBORA SECA E CHEIRO VERDE SA: ALMEIRÃO COM REPOLHO, FRUTA: MANGA	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES INGREDIENTES: FRANGO (PEITO DESFIADO), FARINHA DE TRIGO, OVOS, REPOLHO, CENOURA, MILHO, TOMATE E CEBOLA VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO	CARNE MOÍDA AO MOLHO DETOMATE POLENATA-CREMOSA/REFOGADO DE LEGUMES/ INGREDIENTES: BATATA, CHUCHU, CENOURA, VAGEM, BERINJELA, PIMENTÃO E CHEIRO VERDESALADA DE ALMEIRÃO/ SA;FRUTAS (LARANJA, BANANA, MAÇA E ABACAXI)

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	604,05	92,4	27,45	12,96	455,77	6,04	284,96	4,55	73,54	4,66	28,59	201,41

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DE MATUREZAÇÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIOS.


Analía Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



““EDUCAÇÃO INFANTIL NAS ESCOLAS(PRÉ 4 E 5), ENSINO FUNDAMENTAL I-“ PERIODO DA MANHÃ

MÊS DE DEZEMBRO/2021

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 06/12/2021	3ª FEIRA 07/12/2021	4ª FEIRA 08/12/2021	5ª FEIRA 09/12/2021	6ª FEIRA 10/12/2021
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	RISOTO COM CARNE BOVINA E LEGUMES. INGREDIENTES: CARNE BOVINA (MÚSCULO MOÍDO), ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: TOMATE COM PEPINO FRUTA: MANGA.	ARROZ/ FEIJÃO CARNE BOVINA DE PANELA E LEGUMES INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MUSC. EM CUBOS, BATATA, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE SA: ALMEIRÃO E REPOLHO FRUTA: ABACAXI	MACARRONADA COM TIRAS DE PATINHO E LEGUMES INGREDIENTES: BETERRABA, CHUCHU, CENOURA, PIMENTÃO, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE. SA: COUVE MANTEIGA SA: FRUTAS: LARANJA, BANANA, MAÇA E ABACAXI	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO. COXA E SOBRE COXA DE FRANGO ASSADA COM BATATAS SA: MISTA DE DE FOLHAS (CHICÓRIA, ALMEIRÃO E ALFACE) FRUTA: MELANCIA	PÃO FRANCÊS COM CARNE BOVINA E LEGUMES/ INGREDIENTES: CARNE BOVINA (MÚSCULO MOÍDO), CHUCHU, CENOURA, TOMATE, PIMENTÃO E CENOURA. SUCO NATURAL DE ABACAXI

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	591,05	86,08	27,99	13,73	593,59	7,18	292,81	3,82	79,45	5,29	45,25	163,7

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DE MATUREZAÇÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIOS.


Analia Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



““EDUCAÇÃO INFANTIL NAS ESCOLAS(PRÉ 4 E 5), ENSINO FUNDAMENTAL I-“ PERIODO DA MANHÃ
MÊS DE DEZEMBRO/2021

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 13/12/2021	3ª FEIRA 14/12/2021	4ª FEIRA 15/12/2021	5ª FEIRA 16/12/2021	6ª FEIRA 17/12/2021
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	BOLO DE MAÇA COM AVEIA LARANJA/ VITAMINA DE BANANA INGREDIENTES: CENOURA, FARINHA DE TRIGO, AÇÚCAR, OVOS E FERMENTO EM PÓ.	ENSOPADO FILÉ DE TILÁPIA COM LEGUMES/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO/ INGREDIENTES: CENOURA, ABOBORÁ SECA, PIMENTÃO, BATATA, TOMATE E CHEIRO VERDE SA: TOMATE/ FRUTA: LARANJA	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES/ INGREDIENTES: FRANGO(PEITO) ARROZ, ERVILHA SECA, ABOBRINHA, CEBOLA, MILHO VERDE, E CHEIRO VERDE. SA: ALFACE FRUTA: PICADINHO DE MANGA COM MAMÃO	PERNIL EM CUBOS ACEBOLADO /ARROZ COLORIDO/ PURE DE BATATAS/ INGREDIENTES: ERVILHA SECA, MILHO, CENOURA E CEBOLA SA: MISTA DE FOLHAS(CHICÓRIA, ALMEIRÃO E ALFACE) SU: NATURAL DE ABACAXI	MACARRÃO ESPAGUETE AO SUGO COM FRANGO/REFOGADO DE LEGUMES/ SALADA DE ALMEIRÃO COM REPOLHO INGREDIENTES: BATATA, CHUCHU, CENOURA, VAGEM, BERINJELA, PIMENTÃO E CHEIRO VERDE FRUTA: MAÇA

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	603,05	91,29	24,4	14,67	511,13	6,12	309,34	3,01	83,98	3,08	32,36	168,76

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.


Analía Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO