

Programa de Alimentação Escolar
CARDÁPIO
**“Pré Escola Centro de Educação Santa Rita e
Ensino Fundamental”**

PERÍODO INTEGRAL





Educação Infantil – Alunos de 4 a 5 anos - Período Integral

MÊS DE JUNHO/2023

| REFEIÇÕES / HORÁRIOS | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA 01/06/2023 | 6ª FEIRA 02/06/2023 |
|-----------------------------|----------|----------|----------|---|---|
| DESJEJUM 7:15h às 07:30h | - | - | - | CHÁ DE ERVA DOCE, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA | LEITE INTEGRAL BATIDO COM MORANGO , PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA |
| ALMOÇO: 10h às 10:30h | - | - | - | ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ CARNE DE PANELA COM BATATA DOCE (CARNE MUSC. EM CUBOS, BATATA DOCE, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE COM TOMATE FRUTA: MANGA | MACARRONADA COM PEITO DE FRANGO E LEGUMES (PEITO DE FRANGO, MACARRÃO, CHUCHU, ABOBRINHA, CENOURA, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA:ALFACE FRUTA: BANANA NANICA |
| LANCHE I: 13h às 13:30h | - | - | - | PICADINHO BANANA NANICA C/ AVEIA | PICADINHO DE MANGA |
| LANCHE II 15:30 às 16h | - | - | - | ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES (ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA) PICADINHO DE PEITE DE FRANGO ACEBOLADO SA: MISTA DE FOLHAS | SOPA DE MANDIOCA COM CARNE BOVINA, (MANDIOCA, CARNE BOVINA MUSC. MOÍDO, ABOBORA SECA, CENOURA, CEBOLA E COUVE MANTEIGA PICADO) |

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.) | 731 | 112,8 | 31,56 | 17,62 | 619,50 | 8,59 | 422,15 | 4,49 | 117,84 | 5,10 | 95,71 | 269,9 |





Educação Infantil – Alunos de 4 a 5 anos - Período Integral

MÊS DE JUNHO/2023

| REFEIÇÕES / HORÁRIOS | 2ª FEIRA 05/06/2023 | 3ª FEIRA 06/06/2023 | 4ª FEIRA 07/06/2023 | 5ª FEIRA 08/06/2023 | 6ª FEIRA 09/06/2023 |
|-----------------------------|--|---|--|------------------------|------------------------|
| DESJEJUM 7:15h às 07:30h | LEITE INTEGRAL , PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA | VITAMINA DE MAMÃO COM LEITE INTEGRAL , PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA | LEITE INTEGRAL , PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA | FERIADO | RECESSO |
| ALMOÇO: 10h às 10:30h | ARROZ/ FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES (ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA) TIRAS DE PATINHO ACEBOLADA SA: COUVE MANTEIGA PICADO FRUTA: MANGA | RISOTO COM PEITO DE FRANGO E LEGUMES (PEITO DE FRANGO, ABOBORÁ SECA, BRÓCOLIS, CENOURA, MILHO, CEBOLA, ERVILHA SECA E CHEIRO VERDE) SA: MISTA DE FOLHAS FRUTA : MAÇA | ARROZ COLORIDO (ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE) SA: ALFACE COM TOMATE FRUTA: MANGA | FERIADO | RECESSO |
| LANCHE I: 13h às 13:30h | PICADINHO DE MAMÃO FORMOSA | PICADINHO BANANA NANICA C/ AVEIA | PICADINHO DE ABACAXI | FERIADO | RECESSO |
| LANCHE II 15:30 às 16h | PÃO FRANCÊS COM MOLHO DE FRANGO E LEGUMES (PEITO DE FRANGO DESFIADO, TOMATE, ERVILHA SECA, CENOURA E CEBOLA) SU: NATURAL DE LARANJA | SOPA DE FEIJÃO COM CARNE BOVINA (FEIJÃO, MACARRÃO, BATATA, BETERRABA, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) | BOLO DE CHOCOLAE 50% CAUCAU SUCO: LARANJA COM MARACUJÁ | FERIADO | RECESSO |

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





Educação Infantil – Alunos de 4 a 5 anos - Período Integral

MÊS DE JUNHO/2023

| REFEIÇÕES / HORÁRIOS | 2ª FEIRA 12/06/2023 | 3ª FEIRA 13/06/2023 | 4ª FEIRA 14/06/2023 | 5ª FEIRA 15/06/2023 | 6ª FEIRA 16/06/2023 |
|---------------------------------|--|---|--|---|---|
| DESJEJUM 7:15h às 07:30h | CHÁ MATE , PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA | VITAMINA DE MAÇA E MAMÃO COM LEITE INTEGRAL, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA | LEITE INTEGRAL , PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA | LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA | LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA |
| ALMOÇO: 10h às 10:30h | ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / CARNE MOÍDA BOVINA C/ MANDIOQUINHA SALSA (CARNE BOVINA MÚSC. MOÍDO, MANDIOQUINHA SALSA, ABOBÓRA CABOTIA, CENOURA, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: REPOLHO FRUTA: MAÇA | ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / FILÉ DE TILÁPIA AO FORNO COM BATATAS (BATATA INGLESA PIMENTÃO VERMELHO E VERDE, TOMATE,, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE FRUTA: MANGA | ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CARNE MUSCULO. EM CUBOS, BATATA, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE FRUTA: PICADINHO DE MAMÃO | MACARRONADA COM PEITO DE FRANGO E LEGUMES (PEITO DE FRANGO, MACARRÃO, CHUCHU, ABOBRINHA, CENOURA, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA:ALFACE FRUTA: BANANA NANICA | ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA QUIBE ASSADO AO MOLHO DE TOMATE. LEGUMES REFOGADOS (BATATAS, PIMENTÃO VERDE, CHUCHU, CENOURA, VAGEM, BERINJELA, CEBOLA) SA: ALMEIRÃO FRUTA: ABACAXI |
| LANCHE I: 13h às 13:30h | PICADINHO BANANA NANICA C/ AVEIA | PICADINHO MELANCIA | PICADINHO MANGA | PICADINHO PICADINHO DE MAÇA | PICADINHO MAMÃO FORMOSA |
| LANCHE II 15:30 às 16h | SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO, (MACARRÃO, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA MUSCULO BOVINO, CHUCHU, COUVE FLOR E CEBOLA) | POLENTA COLORIDA COM FRANGO PEITO DESFIADO (FUBÁ, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) | PÃO FRANCÊS COM MOLHO DE FRANGO E LEGUMES (PEITO DE FRANGO DESFIADO), ERVILHA SECA, CENOURA, TOMATE, PIMENTÃO VERDE E CEBOLA) SU: NATURAL DE LARANJA | TORTA DE LEGUMES (FARINHA DE TRIGO, ERVILHA SECA, TOMATE, CE NOURA, OVOS, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SU: NATURAL DE LARANJA | SOPA DE FEIJÃO COM CARNE BOVINA (FEIJÃO, MACARRÃO, BATATA, BETERRABA, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) |

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.

| 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.) | 777,2 | 116,28 | 36,28 | 18,89 | 637,44 | 9,18 | 440,4 | 5,08 | 125,94 | 4,60 | 89,68 | 260,9 |





Educação Infantil – Alunos de 4 a 5 anos - Período Integral

MÊS DE JUNHO/2023

| REFEIÇÕES / HORÁRIOS | 2ª FEIRA 19/06/2023 | 3ª FEIRA 20/06/2023 | 4ª FEIRA 21/06/2023 | 5ª FEIRA 22/06/2023 | 6ª FEIRA 23/06/2023 |
|---------------------------------|--|---|---|---|--|
| DESJEJUM 7:15h às 07:30h | LEITE INTEGRAL , PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA | CHÁ DE ERVA DOCE, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA | LEITE INTEGRAL , PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA | LEITE INTEGRAL BATIDO COM MORANGO, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA | LEITE INTEGRAL , PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA |
| ALMOÇO: 10h às 10:30h | RISOTO COM CARNE E LEGUMES (CARNE MÚSCULO MOÍDO, ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO) SA: TOMATE COM PEPINO FRUTA: TANGERINA | ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES (ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA) PERNIL SUÍNO ACEBOLADO SA: ALFACE C/ CENOURA FRUTA: LARANJA | ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ CARNE DE PANELA COM BATATA DOCE. (CARNE MUSCULO EM CUBOS, BATATA DOCE, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: CENOURA E BETERRABA COZIDA FRUTA: MANGA | ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES (ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA) COXA E SOBRE COXA ASSADA/ PURÊ DE BATATA SEM LEITE/ SA:ALFACE COM ALMEIRÃO FRUTA: ABACAXI | ARROZ COLORIDO (ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE) SA: ALFACE COM TOMATE FRUTA: MANGA |
| LANCHE I: 13h às 13:30h | PICADINHO LARANJA | PICADINHO MELÃO | PICADINHO BANANA | PICADINHO MAMÃO FORMOSA | PICADINHO ABACAXI |
| LANCHE II 15:30 às 16h | PÃO FRANCÊS C/ CARNE. MOÍDA (CHUCHU, TOMATE , CENOURA, PIMENTÃO E CEBOLA) SU: NATURAL DE MANGA | MACARRÃO COLORIDO, (MACARRÃO, ABOBRINHA, COUVE MANTEIGA, CENOURA) | SOPA DE BATATA (BATATA INGLESA, ABÓBORA CABOTIA, CHUCHU, ERVILHA SECA, PEITO DE FRANGO, COUVE MANTEIGA PICADO E CEBOLA) | TORTA DE FRANGO COM LEGUMES, (PEITO DE FRANGO DESFIADO, FARINHA DE TRIGO, OVOS, REPOLHO, CENOURA, MILHO, TOMATE E CEBOLA) SU: NATURAL DE MELANCIA | ARROZ DOCE COM LEITE DE SOJA 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 |





Educação Infantil – Alunos de 4 a 5 anos - Período Integral

MÊS DE JUNHO/2023

| REFEIÇÕES / HORÁRIOS | 2ª FEIRA 26/06/2023 | 3ª FEIRA 27/06/2023 | 4ª FEIRA 28/06/2023 | 5ª FEIRA 29/06/2023 | 6ª FEIRA 30/06/2023 |
|---------------------------------|--|--|--|--|---|
| DESJEJUM 7:15h às 07:30h | LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA | VITAMINA DE BANANA COM LEITE INTEGRAL , PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA | LEITE INTEGRAL , PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA | LEITE INTEGRAL BATIDO COM MORANGO, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA | CHÁ MATE , PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA |
| ALMOÇO: 10h às 10:30h | ARROZ COLORIDO (ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE) SA: ALFACE COM TOMATE FRUTA: MANGA | ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE TILÁPIA AO FORNO COM BATATAS (FILÉ DE TILÁPIA, BATATA INGLESA, TOMATE, PIMENTÃO, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: CHICÓRIA COM TOMATE FRUTA: MAÇA | ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES (ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA) TIRAS DE PATINHO ACEBOLADA SA: MISTA DE FOLHAS CHICÓRIA E ALFACE E ALMEIRÃO FRUTA: LARANJA PERA | ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ ENSOPADO DE PEITO DE FRANGO COM LEGUMES (BATATA INGLESA, ABOBÓRA SECA, TOMATE, CENOURA E CEBOLA) SA: PEPINO C/TOMATE FRUTA: MELANCIA | ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA CARNE DE PANELA (BOVINA EM CUBOS) COM LEGUMES (BATATA, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: REPOLHO COM ALMEIRÃO FRUTA: MAMÃO |
| LANCHE I: 13h às 13:30h | PICADINHO LARANJA | PICADINHO MELÃO | PICADINHO BANANA | PICADINHO MAMÃO FORMOSA | PICADINHO ABACAXI |
| LANCHE II 15:30 às 16h | SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO (BATATA, CENOURA, CHUCHU, CARNE BOVINA MOÍDA E COUVE FLOR) | PÃO FRANCÊS C/ PEITO DE FRANGO DESFIADO. (CHUCHU, TOMATE , CENOURA, PIMENTÃO E CEBOLA) SU: NATURAL DE LARANJA COM MORANGO | SOPA DE FEIJÃO COM PEITO DE FRANGO (FEIJÃO, MACARRÃO, BATATA, BETERRRABA, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) | POLENTA COLORIDA COM CARNE MOÍDA (FUBÁ, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) | MACARRÃO COLORIDO, (MACARRÃO, ABOBRINHA, COUVE MANTEIGA, CENOURA) |

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 |



F. Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409