



PREFEITURA MUNICIPAL DE
CAMBARÁ

Programa de Alimentação Escolar

CARDÁPIO

***“Pré Escolas, Centro de Educação Santa Rita e
Ensino Fundamental de toda a Rede Municipal”***

PERÍODO INTEGRAL





Educação Infantil e Ensino Fundamental - Período Integral

MÊS DE JULHO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 01/07/2024	3ª FEIRA 02/07/2024	4ª FEIRA 03/07/2024	5ª FEIRA 04/07/2024	6ª FEIRA 05/07/2024
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / BISCOITO MAISENA	CHÁ MATE/ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO COM LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE COM TOMATE	MACARRÃO COLORIDO (FRANGO DESFIADO) E ABÓBORA (CABOTIÁ, ABOBRINHA E CEBOLA) SA: REPOLHO FRUTA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ MUSC. MOÍDO COM CHUCHU (CEBOLA E CHEIRO VERDE) / BATATA DOCE REFOGADA SA:TOMATE	ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO EM TIRAS/ LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA COM CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE COM PEPINO FRUTA: MAMÃO	RISOTO DE LEGUMES PERNIL SUÍNO / (ARROZ, PERNIL SUÍNO, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ACELGA COM TOMATE
LANCHE I: 13h às 13:30h	MANGA	MAMÃO	BANANA NANICA	MAÇÃ	LARANJA
LANCHE II 15:30 às 16h	POLENTA COM MUSC. MOÍDO (FUBÁ, COUVE MANTEIGA E ALHO)	ARROZ COLORIDO COM OVO (ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	BOLO DE CENOURA/ SUCO DE LARANJA	PÃO FRANCÊS COM MUSC. MOÍDO AO MOLHO DE TOMATE / SUCO DE LIMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO DESFIADO/ LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA COM CEBOLA E CHEIRO VERDE)

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(Berçário de 6 a 12 meses))	558	76,8	25,43	16,86	226,78	8,06	453,48	6,77	90,45	5,32	47,37	443,54





Educação Infantil e Ensino Fundamental - Período Integral

MÊS DE JULHO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 08/07/2024	3ª FEIRA 09/07/2024	4ª FEIRA 10/07/2024	5ª FEIRA 11/07/2024	6ª FEIRA 12/07/2024
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO COM LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	ARROZ COM CENOURA / PERNIL SUÍNO ACEBOLADO/ LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE FRUTA: ABACAXI	POLENTA AO MOLHO DE TOMA COM MUSC. MOÍDO/ COUVE REFOGANADA NA MANTEIGA E ALHO) SA: TOMATE	RISOTO DE LEGUMES COM PERNIL SUÍNO/ (ARROZ, PEITO DE FRANGO, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE COM TOMATE	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO COM LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ACELGA E CENOURA
LANCHE I: 13h às 13:30h	MELANCIA	BANANA NANICA	ABACAXI	BANANA NANICA	MAMÃO
LANCHE II 15:30 às 16h	RISOTO DE LEGUMES COM PEITO DE FRANGO (BATATA INGLESA, ABÓBORA SECA, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	POLENTA, MUSC. MOÍDO (FUBÁ, COUVE MANTEIGA E ALHO)	PÃO FRANCÊS COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE / SUCO DE MANGA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO/ FRANGO DESFIADO E LEGUMES (FRANGO ABÓBORA CABOTIÁ, ABOBRINHA E CEBOLA)	ARROZ/ FEIJÃO/ MUSC. MOÍDO COM LEGUMES (CENOURA), PURÊ DE MANDIOCA CEBOLA E ALHO

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(Berçário de 6 a 12 meses))	579	78,96	26,8	17,56	253,16	7,66	448,97	7,09	95,52	5,15	47,44	487,53





Educação Infantil e Ensino Fundamental - Período Integral

MÊS DE JULHO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 15/07/2024	3ª FEIRA 16/07/2024	4ª FEIRA 17/07/2024	5ª FEIRA 18/07/2024	6ª FEIRA 19/07/2024
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / BISCOITO MAISENA
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ COLORICO COM OVO (ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALMEIRÃO E TOMATE	MACARRO AO MOLHO DE TOMATE / PEITO DE FRANGO DESFIADO / LEGUMES REFOGADO (ABÓBORA SECA), CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: ALFACE E PEPINO	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	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE BOVINA (CUBOS) COM LEGUMES (ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ACELGA COM TOMATE FRUTA: MAÇÃ
LANCHE I: 13h às 13:30h	MAÇA	BANANA NANICA	ABACAXI	MANGA	MELANCIA
LANCHE II 15:30 às 16h	RISOTO DE LEGUMES COM PEITO DE FRANGO (BATATA INGLESA, ABÓBORA SECA, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE	POLENTA, MUSC. MOÍDO (FUBÁ, COUVE MANTEIGA E ALHO)	PÃO FRANCÊS COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE / SUCO DE MANGA	ARROZ/ OVO MEXIDO COM LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	MINGAU DE CACAU

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



F. Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409



Educação Infantil e Ensino Fundamental - Período Integral

MÊS DE JULHO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 22/07/2024	3ª FEIRA 23/07/2024	4ª FEIRA 24/07/2024	5ª FEIRA 25/07/2024	6ª FEIRA 26/07/2024
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / BISCOITO MAISENA	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10h às 10:30h	RISOTO DE LEGUMES COM PERNIL SUÍNO (ABÓBORA SECA, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: ACELGA COM TOMATE FRUTA: ABACAXI	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO COM LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE	POLENTA AO MOLHO DE TOMA COM MUSC. MOÍDO/ COUVE REFOGANADA NA MANTEIGA E ALHO) SA: TOMATE FRUTA: MANGA	ARROZ COM CENOURA / PERNIL SUÍNO ACEBOLADO/ LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE E PEPINO	ARROZ/ FEIJÃO/ FRANGO EM TIRA ACEBOLADO / LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)
LANCHE I: 13h às 13:30h	BANANA NANICA	MAMÃO	LARANJA	ABACAXI	MELANCIA
LANCHE II 15:30 às 16h	MACARRÃO COM MUSC. MOÍDO AO MOLHO DE TOMATE/ LEGUMES REFOGADO (CENOURA)	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL SUÍNO ACEBOLADO/ COUVE REFOGADO NA MANTEIGA / PURÊ DE BATATA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO COM TOMATE CEBOLA E CHEIRO VERDE/ BATATA DOCE ASSADA SA: BETERRABA	ARROZ COLORIDO COM LEGUMES E OVO (ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	BOLO DE CHOCOLATE/ CHÁ MATÊ

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.)	552	74,39	25,62	16,95	239,32	6,42	449,21	6,88	94,78	4,95	53,42	493,04



Floreza
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409



Educação Infantil e Ensino Fundamental - Período Integral

MÊS DE JULHO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 29/07/2024	3ª FEIRA 30/07/2024	4ª FEIRA 31/07/2024	5ª FEIRA -	6ª FEIRA -
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	-	-
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ COLORICO COM OVO (ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALMEIRÃO E TOMATE	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	-	-
LANCHE I: 13h às 13:30h	MAÇÃ	BANANA NANICA COM AVEIA	MANGA	-	-
LANCHE II 15:30 às 16h	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE / CHÁ MATE	CANJA (ARROZ/ PEITO DE FRANGO/CENOURA/ ABOBRINHA/ CEBOLA/ CHEIRO VERDE)	ARROZ COLORIDO COM OVO (ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	-	-

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

