



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

CARDÁPIOS PARA ALUNOS COM INTOLERÂNCIA A LACTOSE E ALERGIA PROTEÍNA DO LEITE



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO

J.Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409



Educação Infantil e Fundamental - Período Integral

MÊS DE AGOSTO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA	3ª FEIRA 01/08/2023	4ª FEIRA 02/08/2023	5ª FEIRA 03/08/2023	6ª FEIRA 04/08/2023
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	-	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ / BISCOITO SALGADO S/ LACTOSE	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ/ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA DE COCO	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA DE COCO	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ/ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA DE COCO
ALMOÇO: 10h às 10:30h	-	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES (ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA)TIRAS DE PATINHO ACEBOLADA/ SA: ALFACE C/ CENOURA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ CARNE DE PANELA COM BATATA DOCE (CARNE BOVINA MUSC 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 C/ ALMEIRÃO FRUTA: ABACAXI	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA CARNE BOVINA MOIDA C/ BATATA (CARNE BOVINA MÚSC MOÍDO, BATATA, CENOURA, TOMATE E CHEIRO VERDE) SA: ALMEIRÃO COM REPOLHO FRUTAS: MAÇÃ
LANCHE I: 13h às 13:30h	-	PICADINHO DE MAMÃO FORMOSA	PICADINHO BANANA NANICA C/ AVEIA	LARANJA	PICADINHO DE MELANCIA
LANCHE II 15:30 às 16h	-	MINGAU (LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ) / FRUTA: BANANA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES (ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA) PICADINHO DE PEITE DE FRANGO ACEBOLADO SA: MISTA DE FOLHAS	SOPA DE ARROZ COM LEGUMES (ARROZ BRANCO, ABOBORA SECA, CHUCHU, REPOLHO, ERVILHA SECA, CARNE BOVINA MÚSC. MOÍDO E CEBOLA)	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.)	773	128,05	36,11	12,54	815,93	10,22	244,63	6,38	122,41	5,3	85,32	387,76





Educação Infantil e Fundamental - Período Integral

MÊS DE AGOSTO /2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 07/08/2023	3ª FEIRA 08/08/2023	4ª FEIRA 09/08/2023	5ª FEIRA 10/08/2023	6ª FEIRA 11/08/2023
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ/ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA DE COCO	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA BATIDO COM BANANA E MORANGO / BISCOITO MAISENA S/ LACTOSE	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ/PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA DE COCO
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: LARANJA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ TIRAS BOVINA PATINHO) COM LEGUMES (BERINJELA, CENOURA, PIMENTÃO BATATA, CHEIRO VERDE E CEBOLA) SA: TOMATE COM PEPINO FRUTA: MAMÃO	COXA E SOBRE COXA ASSADA/ ARROZ COLORIDO (ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE) / REFOGADO DE ABOBORA CABOTIA SA: CHICÓRIA	POLENTA COLORIDA COM CARNE BOVINA MOÍDA (CARNE BOVINA MÚSC. MOÍDO, ERVILHA SECA, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE) SA: ALMEIRÃO / FRUTA: BANANA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (OVOS, ABOBRINHA, BRÓCOLIS, TOMATE E CEBOLA) SA: ALMEIRÃO. FRUTA: MAÇÃ
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 MANDIOCA COM CARNE BOVINA (MANDIOCA, CARNE BOVINA MUSC. MOÍDO, ABOBORA SECA, CENOURA, CEBOLA E COUVE MANTEIGA PICADO)	MACARRONADA COM PEITO DE FRANGO E LEGUMES (PEITO DE FRANGO, MACARRÃO, CHUCHU, ABOBRINHA, CENOURA, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA:ALFACE	SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃ (MACARRÃO, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA MUSCULO BOVINO, CHUCHU, COUVE FLOR E CEBOLA)	PÃO FRANCÊS COM MOLHO DE FRANGO E LEGUMES (PEITO FRANGO DESFIADO), ERVILHA SECA, CENOURA, TOMATE, PIMENTÃO VERDE E CEBOLA/ SU: LARANJA COM MORANGO	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 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)	685	114,51	28,85	12,38	643,44	8,97	251,77	5,77	100,27	4,53	91,66	292,8





Educação Infantil e Fundamental - Período Integral

MÊS DE AGOSTO/2022

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 14/08/2023	3ª FEIRA 15/08/2023	4ª FEIRA 16/08/2023	5ª FEIRA 17/08/2023	6ª FEIRA 18/08/2023
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ/ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA DE COCO	CHÁ MATE SOJA / PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ/ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA DE COCO	LEITE DE SOJA BATIDO COM BANANA E ABACATE/ PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS
ALMOÇO: 10h às 10:30h	MACARRONADA COM PEITO DE FRANGO E LEGUMES (PEITO DE FRANGO, MACARRÃO, CHUCHU, ABOBRINHA, CENOURA, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE/ FRUTA:MAMÃO	RISOTO CARNE BOVINA COM LEGUMES (CARNE BOVINA MÚSCULO MOÍDO, ARROZ, ERVILHA SECA,CENOURA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO) SA: ALMEIRÃO COM REPOLHO FRUTA: ABACAXI	COXA E SOBRE COXA ASSADA/ ARROZ COLORIDO (ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE) REFOGADO DE ABOBORA CABOTIA/ SA: ALMEIRÃO	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ CARNE DE PANELA COM BATATA DOCE (CARNE BOVINA MUSC. EM CUBOS, BATATA DOCE, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ SA: ALFACE COM TOMATE/ FRUTA: MANGA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES (ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA) / PICADINHO DE PEITO DE FRANGO ACEBOLADO SA: MISTA DE FOLHAS FRUTA: MAÇA
LANCHE I: 13h às 13:30h	PICADINHO LARANJA	PICADINHO MELANCIA	PICADINHO BANANA	PICADINHO MAMÃO FORMOSA	PICADINHO ABACAXI
LANCHE II 15:30 às 16h	SOPA DE ARROZ COM LEGUMES, (ARROZ BRANCO, ABOBORA SECA, CHUCHU, REPOLHO, ERVILHA SECA, CARNE BOVINA MÚSC. MOÍDO E CEBOLA)	PÃO FRANCÊS COM MOLHO DE FRANGO E LEGUMES (PEITO DE FRANGO DESFIADO), ERVILHA SECA, CENOURA, TOMATE, PIMENTÃO VERDE E CEBOLA) SU: NATURAL DE LARANJA	MACARRÃO COLORIDO (MACARRÃO, ABOBRINHA, COUVE MANTEIGA, CENOURA)	TORTA DE LEGUMES (FARINHA DE TRIGO, ERVILHA SECA, TOMATE, CENOURA, 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.)	696	114,78	29,61	13,71	616,36	8,59	318,85	5,53	97,81	4,3	95,71	296,43



J. Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409



Educação Infantil e Fundamental - Período Integral

MÊS DE AGOSTO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 21/08/2023	3ª FEIRA 22/08/2023	4ª FEIRA 23/08/2023	5ª FEIRA 24/08/2023	6ª FEIRA 25/08/2023
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ/ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA DE COCO	LEITE DE SOJA BATIDO COM BANANA E MORANGO / BISCOITO MAISENA SEM LACOTSE	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ/ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA DE COCO	LEITE DE SOJA SEM AÇÚCAR/ PÃO FRANCÊS
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (OVOS, ABOBRINHA, BRÓCOLIS, TOMATE E CEBOLA)/ SA: ALFACE COM CENOURA. FRUTA: MAÇA	ARROZ COLORIDO (CENOURA, MILHO VERDE, ERVILHA SECA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) / TIRAS BOVINA PATINHO ACEBOLADA SA: TOMATE C/ PEPINO	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ FRANGO XADREZ (PEITO DE FRANGO, PIMENTÃO VERMELHO E VERDE, CENOURA, CEBOLA REPOLHO E VAGEM) SA: MISTA DE FOLHAS CORTADAS EM TIRINHAS(CHICÓRIA, ALFACE E ALMEIRÃO)./ FRUTA: BANANA	MACARRONADA COM TIRAS DE PATINHO E LEGUMES BETERRABA, CHUCHU, CENOURA, PIMENTÃO, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE FRUTA: ABACAXI	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ FILÉ DE TILÁPIA AO FORNO COM BATATAS (PIMENTÃO VERMELHO E VERDE, TOMATE, BATATAS, CEBOLA E CHEIRO VERDE) / SA: COUVE MANTEIGA PICADO/ FRUTA: LARANJA
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	MACARRONADA COM CARNE BOVINA MOÍDA E LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA, CHUCHU, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	BOLO DE FUBÁ COM LARANJA / SUCO DE LARANJA / FRUTA: BANANA	PÃO COM HAMBURGUER CASEIRO E SALADA INGREDIENTES: CARNE BOVINA MÚSC. MOÍDO, ALFACE E TOMATE SU: NATURAL DE MELANCIA	SOPA DE BATATA (BATATA INGLESA, ABÓBORA CABOTIA, CHUCHU, ERVILHA SECA, PEITO DE FRANGO, COUVE MANTEIGA PICADO E CEBOLA)	PÃO SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO (MACARRÃO, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA MUSCULO BOVINO, CHUCHU, COUVE FLOR E CEBOLA)

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.)	724	114,09	34,87	14,43	656,11	8,67	284,9	5,79	102,62	4,31	78,7	176,96



J. Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409



Educação Infantil e Fundamental - Período Integral

MÊS DE AGOSTO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 28/08/2023	3ª FEIRA 29/08/2023	4ª FEIRA 30/08/2023	5ª FEIRA 31/08/2023	6ª FEIRA -
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ / BISCOITO SALGADO S/ LACTOSE	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ/ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA DE COCO	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ/ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA DE COCO	-
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA ALMONDEGAS AO MOLHO NATURAL DE TOMATE/ SA: CHICÓRIA COM TOMATE/ FRUTA: MAMÃO	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ ENSOPADO DE FRANGO PEITO COM LEGUMES: INGREDIENTES; PEITO DE FRANGO, BATATA INGLESA, TOMATE, CENOURA, ABÓBORA SECA, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ SA: ALFACE FRUTA: MELANCIA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ TIRAS BOVINA PATINHO) COM LEGUMES INGREDIENTES: BERINJELA, CENOURA, PIMENTÃO BATATA, CHEIRO VERDE E CEBOLA SA: ALMEIRÃO COM REPOLHO FRUTA: POCAN	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ COXA E SOBRE COXA ASSADA COM BATATAS INGREDIENTES: SA: ALFACE COM TOMATE	-
LANCHE I: 13h às 13:30h	PICADINHO LARANJA	PICADINHO MELANCIA	PICADINHO BANANA	PICADINHO MAMÃO FORMOSA	-
LANCHE II 15:30 às 16h	SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO, INGREDIENTES:MACARRÃO, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA MUSCULO BOVINO, CHUCHU, COUVE FLOR E CEBOLA	POLENTA COLORIDA COM CARNE MOÍDA/ INGREDIENTES: FUBÁ, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE	SOPA DE BATATA INGREDIENTES: BATATA INGLESA, ABÓBORA CABOTIA, CHUCHU, ERVILHA SECA, PEITO DE FRANGO, COUVE MANTEIGA PICADO E CEBOLA	SOPA DE ARROZ COM LEGUMES, INGREDIENTES: ARROZ BRANCO, ABOBORA SECA, CHUCHU, REPOLHO, ERVILHA SECA, CARNE BOVINA MÚSC. MOÍDO E CEBOLA	-

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.)	781	126,61	360,43	14,63	674,4	9,65	311,67	7,22	120,54	5,30	77,86	246,27



J. Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409