

Programa de Alimentação Escolar

CARDÁPIO

“Pré Escola Centro de Educação Santa Rita e Ensino Fundamental”

PERÍODO INTEGRAL

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





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

MÊS DE JULHO/2023

| REFEIÇÕES / HORÁRIOS | 2ª FEIRA 03/07/2023 | 3ª FEIRA 04/07/2023 | 4ª FEIRA 05/07/2023 | 5ª FEIRA 06/07/2023 | 6ª FEIRA 07/07/2023 |
|-------------------------------------|---|--|--|--|------------------------|
| DESJEJUM 7:15h às 07:30h | CHÁ DE CAMOMILA, PÃO FRANCÊS | VITAMINA DE BANANA COM LEITE SOJA, PÃO FRANCÊS | LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA | LEITE DE SOJA BATIDO COM MORANGO, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA | CONSELHO DE CLASSE |
| ALMOÇO: 10h às 10:30h | ARROZ BRANCO / FEIJÃO COM LEGUMES (ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA) COXA E SOBRE COXA AO MOLHO NATURAL DE TOMATE SA: CHUCHU FRUTA: LARANJA PERA | MACARRÃO COLORIDO, (ABOBRINHA, COUVE MANTEIGA, CENOURA) PERNIL (SUÍNO), ACEBOLADO SA: ALFACE FRUTA: POCAN | 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 | MACARRONADA COM PEITO DE FRANGO E LEGUMES (PEITO DE FRANGO, MACARRÃO, CHUCHU, ABOBRINHA, CENOURA, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA:ALFACE FRUTA: ABACAXI | |
| LANCHE I: 13h às 13:30h | PICADINHO DE BANANA COM AVEIA | PICADINHO DE MELANCIA | PICADINHO DE MAÇÃ | PICADINHO DE MANGA | |
| LANCHE II 15:30 às 16h | SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO (BATATA, CENOURA, CHUCHU, CARNE BOVINA MOÍDA E COUVE FLOR) | MACARRÃO COLORIDO, (MACARRÃO, ABOBRINHA, COUVE MANTEIGA, CENOURA) | CANJICA / FRUTA: BANANA | POLENTA COLORIDA COM CARNE MOÍDA (FUBÁ, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA, 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.) | 721 | 110,6 | 31,56 | 15,85 | 589,61 | 9,07 | 347,17 | 5,01 | 128,01 | 5,63 | 84,01 | 257,81 |





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

MÊS DE JULHO/2023

| REFEIÇÕES / HORÁRIOS | 2ª FEIRA 10/07/2023 | 3ª FEIRA 11/07/2023 | 4ª FEIRA 12/07/2023 | 5ª FEIRA 13/07/2023 | 6ª FEIRA 14/07/2023 |
|-----------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| DESJEJUM 7:15h às 07:30h | FERIAS | | | | |
| ALMOÇO: 10h às 10:30h | FERIAS | | | | |
| LANCHE I: 13h às 13:30h | FERIAS | | | | |
| LANCHE II 15:30 às 16h | FERIAS | | | | |

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) | | | | | | | | | | | | |





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

MÊS DE JULHO/2022

| REFEIÇÕES / HORÁRIOS | 2ª FEIRA 17/07/2023 | 3ª FEIRA 18/07/2023 | 4ª FEIRA 19/07/2023 | 5ª FEIRA 20/07/2023 | 6ª FEIRA 21/07/2023 |
|-----------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| DESJEJUM 7:15h às 07:30h | | FERIAS | | ESTUDO E PLANEJAMENTO | |
| ALMOÇO: 10h às 10:30h | | FERIAS | | ESTUDO E PLANEJAMENTO | |
| LANCHE I: 13h às 13:30h | | FERIAS | | ESTUDO E PLANEJAMENTO | |
| LANCHE II 15:30 às 16h | | FERIAS | | ESTUDO E PLANEJAMENTO | |

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.) | | | | | | | | | | | | |



J. Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409



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

MÊS DE JULHO/2023

| REFEIÇÕES / HORÁRIOS | 2ª FEIRA 24/07/2023 | 3ª FEIRA 25/07/2023 | 4ª FEIRA 26/07/2023 | 5ª FEIRA 27/07/2023 | 6ª FEIRA 28/07/2023 |
|-------------------------------------|--|--|---|---|--|
| DESJEJUM 7:15h às 07:30h | LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS | VITAMINA DE MAÇA E MAMÃO COM LEITE DE SOJA, PÃO FRANCÊS | LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS | CHÁ MATE, 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: BANANA NANICA | RISOTO CARNE BOVINA COM LEGUMES (CARNE BOVINA MÚSCULO MOÍDO, ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO) SA: ALMEIRÃO COM REPOLHO FRUTA:PICADINHO ABACAXI | COXA E SOBRE COXA ASSADA/ ARROZ COLORIDO (ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE) REFOGADO DE ABOBORA CABOTIA SA: MISTA DE FOLHAS CORTADAS EM TIRINHAS (CHICÓRIA, ALFACE E 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 FRANGO (PEITO)ACEBOLADO SA: MISTA DE FOLHAS FRUTA: MAMÃO FORMOSA |
| LANCHE I: 13h às 13:30h | PICADINHO DE PERA | PICADINHO DE LARANJA | PICADINHO DE BANANA NANICA | POCAN | PICADINHO DE MELANCIA |
| LANCHE II 15:30 às 16h | RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES (ARROZ BRANCO, PEITO DE FRANGO DESFIADO, ABÓBORA SECA, BRÓCOLIS, MILHO, ERVILHA SECA E CEBOLASA) SA: ALFACE | SOPA DE MANDIOCA COM CARNE BOVINA, (MANDIOCA, CARNE BOVINA MUSC. MOÍDO, ABOBORA SECA, CENOURA, CEBOLA E COUVE MANTEIGA PICADO) | CANJA DE GALINHA COM LEGUMES (FRANGO (PEITO) ARROZ, ERVILHA SECA, ABOBRINHA, CEBOLA, MILHO VERDE, E CHEIRO VERDE) | PÃO FRANCÊS C/ PEITO DE FRANGO DESFIADO. (CHUCHU, TOMATE , CENOURA, PIMENTÃO E CEBOLA) SU: NATURAL DE LARANJA COM MARACUJÁ | SOPA DE FEIJÃO COM PEITO DE FRANGO (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.) | 731 | 112,8 | 31,5 | 17,6 | 619,5 | 8,5 | 422,1 | 4,4 | 117,8 | 5,1 | 95,7 | 269,9 |



J. Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409



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

MÊS DE JULHO/2023

| REFEIÇÕES / HORÁRIOS | 2ª FEIRA 31/07/2023 | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
|-----------------------------|---|----------|----------|----------|----------|
| DESJEJUM 7:15h às 07:30h | LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS | - | - | - | - |
| ALMOÇO: 10h às 10:30h | ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA CARNE BOVINA DE PANELA COM LEGUMES (CARNE BOVINA MUSC. EM CUBOS, BATATA, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE FRUTA: PICADINHO DE ABACAXI | - | - | - | - |
| LANCHE I: 13h às 13:30h | PICADINO DE BANANA NANICA | - | - | - | - |
| LANCHE II 15:30 às 16h | CANJA DE GALINHA COM LEGUMES (FRANGO (PEITO) ARROZ, ERVILHA SECA, ABOBRINHA, CEBOLA, MILHO VERDE, 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.) | 120,8 | 104,5 | 25,9 | 8,95 | 178,0 | 7,6 | 148,2 | 3,4 | 98,1 | 2,1 | 41,1 | 138,0 |



J. Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409