

# *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



*J. Rosa*  
**Janaina Rosa**  
Nutricionista  
CRN - 8 16409



Educação Infantil e Fundamental - Período Integral

MÊS DE MAIO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA 01/05/2024	5ª FEIRA 02/05/2024	6ª FEIRA 03/05/2024
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	-	-	FERIADO DIA DO TRABALHADOR	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ, BISCOITO MAISENA SEM LACTOSE
ALMOÇO: 10h às 10:30h	-	-		ARROZ COLORIDO (ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE COM PERFNIL SUÍNO SA: ALFACE COM TOMATE	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ PEITO DE FRANGO COM LEGUMES ACEBOLADO/ ABOBÓRA CABOTIA REFOGADA, SA: PEPINO C/TOMATE
LANCHE I: 13h às 13:30h	-	-	FERIADO DIA DO TRABALHADOR	BANANA NANICA PICADINHA	PICADINHO DE MELÃO
LANCHE II 15:30 às 16h	-	-		POLENTA COM COXA E SOBRECOXA REFOGADO A MOLHO TOMATE (FUBÁ, TOMATE, COXA E SOBRECOXA, CEBOLA CHEIRO VERDE) / COUVE REFOGADA	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE SA: ALFACE COM REPOLHO

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))	721	110,6	31,5	15,8	589,6	9,07	347,1	5,01	128,0	5,63	84,01	257,8



*J. Rosa*  
**Janaina Rosa**  
Nutricionista  
CRN - 8 16409



Educação Infantil e Fundamental - Período Integral

MÊS DE MAIO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 06/05/2024	3ª FEIRA 07/05/2024	4ª FEIRA 08/05/2024	5ª FEIRA 09/05/2024	6ª FEIRA 10/05/2024
<b>DESJEJUM</b> 7:15h às 07:30h	CHÁ MATE, PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ , PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ , PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ , BISCOITO ÁGUA E SAL SEM LACTOSE	LEITE SOJA COM CACAU EM PÓ , PÃO FRANCÊS
<b>ALMOÇO:</b> 10h às 10:30h	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ OVO MEXIDO COM ABOBRINHA E CENOURA (OVO, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE COM ACELGA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ BATATA DOCE ASSADA / REPOLHO REFOGADO SA: ALFACE COM TOMATE FRUTA: MELÃO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO / PERNIL SUÍNO REFOGADO ACEBOLADO/ FAROFA DE COUVE COM CENOURA SA: ALFACE REPOLHO/ FRUTA: ABACAXI	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ CARNE BOVINA DE PANELA CUBOS COM LEGUMES (CARNE BOVINA MUSC. EM CUBOS COM CHUCHU E CHEIRO VERDE) SA: TOMATE COM ALMEIRÃO	RISOTO COM FRANGO E LEGUMES (PEITO DE FRANGO, ARROZ, ERVILHA SECA CENOURA) ABOBORA REFOGADA COM CEBOLA E CHEIRO SA: PEPINO
<b>LANCHE I:</b> 13h às 13:30h	MANGA PICADINHA	BANANA NANICA PICADINHA	LARANJA PICADINHA	ABACAXI PICADINHO	MAMÃO PICADINHO
<b>LANCHE II</b> 15:30 às 16h	POLENTA COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO TOMATE (FUBÁ, TOMATE, PEITO DE FRANGO E CHEIRO VERDE) / COUVE REFOGADA	PÃO FRANCÊS COM CARNE. MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE / CHÁ MATE	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ OVO MEXIDO COM ABOBRINHA E CENOURA (OVO, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	BOLO DE FUBÁ / CHÁ MATE	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO E FRANGO DESFIADO (MACARRÃO BATATA INGLESA, CENOURA, FEIJÃO, PEITO DE FRANGO DESFIADO 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)
<b>CEMEIs(Berçário de 6 a 12 meses)</b>	749	117,88	36,34	15,16	674,69	10,03	339,95	5,31	122,92	5,35	90,80	294,20



*J. Rosa*  
**Janaina Rosa**  
Nutricionista  
CRN - 8 16409



**Educação Infantil e Fundamental - Período Integral**

**MÊS DE MAIO 2024**

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 13/05/2024	3ª FEIRA 14/05/2024	4ª FEIRA 15/05/2024	5ª FEIRA 16/05/2024	6ª FEIRA 17/05/2024
<b>DESJEJUM 7:15h às 07:30h</b>	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ, BISCOITO MAISENA SEM LACTOSE	CHÁ MATE, PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS
<b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / PERNIL SUÍNO REFOGADO COM CHUCHU E CENOURA/ COUVE REFOGADA FRUTA: ABACAXI	ARROZ BRANCO / FRANGO XADREZ (PEITO DE FRANGO, PIMENTÃO, CENOURA, CEBOLA REPOLHO E VAGEM SA: ALMEIRÃO COM REPOLHO	POLENTA COM COXA E SOBRECOPA REFOGADA AO MOLHO TOMATE (FUBÁ, TOMATE, MUSC. MOÍDO E CHEIRO VERDE) / COUVE REFOGADA FRUTA: LARANJA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ OVO MEXIDO COM ABOBRINHA E CENOURA (OVO, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE COM ACELGA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / OVO MEXIDO COM LEGUMES, (ARROZ, PATINHO EM ISCA, ERVILHA SECA CENOURA) ABOBORA REFOGADA COM CEBOLA E CHEIRO SA: PEPINO
<b>LANCHE I: 13h às 13:30h</b>	MELÃO PICADINHO	BANANA NANICA PICADINHA	MAMAÃO PICADINHO	MANGA PICADINHA	MAÇÃ PICADINHA
<b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES (PEITO DE FRANGO, ARROZ, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE	ARROZ MEXIDO COM OVO MEXIDO E CENOURA E BROCOLIS SA: BETERRABA COZIDA	PÃO FRANCÊS COM CARNE. MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE SUCO NATURAL DE MANGA	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO E FRANGO DESFIADO (MACARRÃO BATATA INGLESA, CENOURA, FEIJÃO, PEITO DE FRANGO DESFIADO E CHEIRO VERDE)	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / PERNIL SUÍNO REFOGADO COM CENOURA / REPOLHO REFOGADO

**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)
<b>CEMEIs(4 a 5 anos.)</b>	814,37	124,89	36,90	19,29	650,19	9,46	441,40	5,42	125,77	5,36	78,81	304,82



*J. Rosa*  
**Janaina Rosa**  
Nutricionista  
CRN - 8 16409



Educação Infantil e Fundamental - Período Integral

MÊS DE MAIO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 20/05/2024	3ª FEIRA 21/05/2024	4ª FEIRA 22/05/2024	5ª FEIRA 23/05/2024	6ª FEIRA 24/05/2024
<b>DESJEJUM 7:15h às 07:30h</b>	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS	CHÁ MATE , PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS
<b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ OVO MEXIDO COM ABOBRINHA E CENOURA (OVO, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: PEPINO	RISOTO COM FRANGO E LEGUMES (PEITO DE FRANGO, ARROZ, ERVILHA SECA CENOURA) ABOBORA REFOGADA COM CEBOLA E CHEIRO SA: ALFACE	ARROZ BRANCO / FILÉ DE TILÁPIA ENSOPADO COM LEGUMES ( CENOURA, PIMENTÃO, BATATA, TOMATE E CHEIRO VERDE SA: CHICÓRIA E TOMATE ALFACE) FRUTA: POKAN	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COXA E SOBRECOXA ASSADA COM BATATAS / REPOLHO REFOGADO COM CENOURA SA: BETERRABA RALADA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA PERNIL SUÍNO ACEBOLADO/ CHUCHU E CENOURA REFOGADO COM CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: ALFACE COM TOMATE/ PICADINHO DE MELÃO
<b>LANCHE I: 13h às 13:30h</b>	BANANA MAÇA PICADINHA	LARANJA PICADINHA	MELÃO PICADINHO	BANANA NANICA PICADINHA	ABACAXI PICADINHO
<b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>	SOPA DE ARROZ COM LEGUMES E FRANGO DESFIADO (ARROZ BRANCO, PEITO DE FRANGO,, CHUCHU, REPOLHO E CEBOLA	PÃO FRANCÊS COM CARNE. MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE SUCO NATURAL MELÃO	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ OVO MEXIDO COM BATATA E CENOURA (OVO, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO E MUSC. EM CUBOS (MACARRÃO BATATA INGLESA, CENOURA, FEIJÃO, MUSC. BOVINO EM CUBOS E CHEIRO VERDE)	BOLO DE LARANJA / CHÁ MATE

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.)	727	110,34	34,04	16,97	599,59	9,13	417,24	5,22	124,20	5,87	84,13	244,07



*J. Rosa*  
**Janaina Rosa**  
Nutricionista  
CRN - 8 16409



Educação Infantil e Fundamental - Período Integral

MÊS DE MAIO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 27/05/2024	3ª FEIRA 28/05/2024	4ª FEIRA 29/05/2024	5ª FEIRA 30/05/2024	6ª FEIRA 31/05/2024
<b>DESJEJUM 7:15h às 07:30h</b>	CHÁ MATE, PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ, BISCOITO MAISENA SEM LACTOSE	FERIADO CORPUS CHRIST	RECESSO ESCOLAR
<b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>	MACARRÃO ALHO E ÓLEO / PERNIL SUÍNO REFOGADO ACEBOLADO/ FAROFA DE COUVE COM CENOURA SA: ALFACE REPOLHO/ FRUTA: ABACAXI	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ OVO MEXIDO COM ABOBRINHA, BROCOLIS E CENOURA (OVO, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALMEIRÃO	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA / COXA E SOBRECOXA ASSADA/ PURÊ DE BATATA / COUVE REFOGADO NO ALHO E CEBOLA SA: PEPINO COM TOMATE		
<b>LANCHE I: 13h às 13:30h</b>	MANGA PICADINHA	BANANA NANICA PICADINHA	MAMÃO PICADINHO	FERIADO CORPUS CHRIST	RECESSO ESCOLAR
<b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>	PÃO FRANCÊS COM CARNE. MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE SUCO NATURAL MELÃO	RISOTO COM FRANGO E LEGUMES (PEITO DE FRANGO, ARROZ, ERVILHA SECA CENOURA) ABOBORA REFOGADA COM CEBOLA E CHEIRO	MINGAU ( COM LEITE DE SOJA ) DE CACAU EM PÓ		

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.)	749	117,88	36,34	15,16	674,69	10,03	339,95	5,31	122,92	5,35	90,80	294,20



*J. Rosa*  
**Janaina Rosa**  
Nutricionista  
CRN - 8 16409