



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



J. Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409



Educação Infantil e Fundamental - Período Integral

MÊS DE DEZEMBRO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA 01/12/2023
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	-	-	-	-	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS
ALMOÇO: 10h às 10:30h	-	-	-	-	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COXA E SOBRECOXA / BATATA INGLESA ASSADA / SA: PEPINO COM TOMATE
LANCHE I: 13h às 13:30h	-	-	-	-	PICADINHO BANANA
LANCHE II 15:30 às 16h	-	-	-	-	MINGAU 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(1 A 3 ANOS)	102	100,2	24,3	12,4	139,5	4,56	115,8	4,7	98,6	3,4	47,5	



Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409



Educação Infantil e Fundamental - Período Integral

MÊS DE DEZEMBRO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 04/12/2023	3ª FEIRA 05/12/2023	4ª FEIRA 06/12/2023	5ª FEIRA 07/12/2023	6ª FEIRA 08/12/2023
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ/ BISCOITO MAISENA SEM LACOTSE	CHÁ MATE SOJA / 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
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / CARNE MUSC. MOÍDA COM LEGUEMS (CENOURA, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: REPOLHO	ARROZ BRANCO / FEIJÃO COM LEGUMES (ABOBÓRA SECA) / FRANGO DESFIAO COM TOMATE E CENOURA / SA: ALFACE FRUTA: BANANA	ARROZ COLORIDO COM LEGUMES (OVO, CENOURA, ABOBRINHA , TOMATE, CHEIRO VERDE) / SA: CHICÓRIA	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE NATURAL / COXA E SOBRECOXA ASSADA / CHUCHU REFOGADO SA: ALMEIRÃO	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ PERNIL SUINO ACEBOLADO / BATATA ASSADA SA: PEPINO COM TOMATE
LANCHE I: 13h às 13:30h	PICADINHO LARANJA	PICADINHO MANGA	PICADINHO BANANA	PICADINHO MAMÃO	PICADINHO ABACAXI
LANCHE II 15:30 às 16h	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES (ARROZ BRANCO, PEITO DE FRANGO DESFIAO, ABÓBORA SECA E CEBOLA) SA: ALFACE	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE BOVINA, (MACARRÃO, CARNE BOVINA MUSC. MOÍDO, CENOURA, CEBOLA)	PÃO FRANCÊS COM PEITO DE FRANGO DESFIAO COM TOMATE / FRUTA: BANANA	ARROZ COLORIDO (OVO, CENOURA, ABOBRINHA , TOMATE, CHEIRO VERDE) SA: CHICÓRIA	BOLO DE FUBÁ COM LARANJA SUCO DE LARANJA

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(1 A 3 ANOS)	742	118,246	34,3	14,9	634,3	9,18	337,18	6,12	105,9	3,806	89,6	287,36



J.Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409



Educação Infantil e Fundamental - Período Integral

MÊS DE DEZEMBRO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 11/12/2023	3ª FEIRA 12/12/2023	4ª FEIRA 13/12/2023	5ª FEIRA 14/12/2023	6ª FEIRA 15/12/2023
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ/ PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS A	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ / BISCOITO AGUA E SAL SEM LACOTSE	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ/PÃO FRANCÊS
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ OVO MEXIDO COM CENOURA, ABOBRINHA E TOMATE SA: ALMEIRÃO	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / ALMONDEGAS (CARNE MUSC. MOÍDO) AO MOLHO NATURAL DE TOMATE / ABOBRINHA REFOGADA AS: ALFACE FRUTA: MAMÃO	POLENTA COLORIDA COM FRANGO DESMIADO AO MOLHO DE TOMATE NATURAL/ COUVE REFOGADA SA: TOMATE COM PEPINO	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ PERNIL SUÍNO ACEBOLADO/ CHUCHU REFOGADO COM CHEIRO VERDE (E CEBOLA) SA: REPOLHO	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ COXA E SOBRE COXA ASSADA COM BATATAS SA: ALFACE COM TOMATE
LANCHE I: 13h às 13:30h	PICADINHO BANANA	PICADINHO MAÇA	PICADINHO MANGA	PICADINHO BANANA	PICADINHO MAMÃO
LANCHE II 15:30 às 16h	MACARRÃO COLORIDO, INGREDIENTES: MACARRÃO, ABOBRINHA, COUVE MANTEIGA, CENOURA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (OVOS, ABOBRINHA, TOMATE E CEBOLA)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES/ (PEITO DE FRANGO, ARROZ,, ABOBRINHA, CENOURA, CEBOLA, E CHEIRO VERDE)	MINGAU DE CACAU EM PÓ	PÃO FRANCÊS C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE FRUTA MAÇA

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.)	779,37	126,85	34,95	15,38	647,05	9,46	338,1	6,46	105,74	4,56	78,81	331,2



J. Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409



Educação Infantil e Fundamental - Período Integral

MÊS DE DEZEMBRO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 18/12/2023	3ª FEIRA 19/12/2023	4ª FEIRA 20/12/2023	5ª FEIRA -	6ª FEIRA -
DESJEJUM 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/ BISCOITO MAISENA SEM LACTOSE		
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ OVO MEXIDO COM CENOURA, ABOBRINHA E TOMATE SA: ALMEIRÃO	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ PERNIL SUÍNO ACEBOLADO/ CHUCHU REFOGADO COM CHEIRO VERDE E CEBOLA) SA: REPOLHO	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ COXA E SOBRE COXA ASSADA COM BATATAS SA: ALFACE COM TOMATE		
LANCHE I: 13h às 13:30h	PICADINHO BANANA NANICA	PICADINHO MAMÃO	PICADINHO MANGA		
LANCHE II 15:30 às 16h	BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CACAU EM PÓ SUCO DE LARANJA	MACARRÃO COLORIDO, INGREDIENTES: MACARRÃO, ABOBRINHA, COUVE MANTEIGA, CENOURA	POLENTA COLORIDA COM CARNE MOÍDA (FUBÁ, TOMATE, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE		

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.)	684	112,57	29,61	11,94	586,47	9,07	243,87	6,05	107,98	4,83	84,01	284,25



J. Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409