

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





Educação Infantil e Fundamental - Período Integral

MÊS DE OUTUBRO/2023

| REFEIÇÕES / HORÁRIOS | 2ª FEIRA 02/10/2023 | 3ª FEIRA 03/10/2023 | 4ª FEIRA 04/10/2023 | 5ª FEIRA 05/10/2023 | 6ª FEIRA 06/10/2023 |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DESJEJUM 7:15h às 07:30h | LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ 50% / PÃO FRANCÊS | CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS | LEITE DE SOJA BATIDO COM BANANA E MORANGO | LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ 50% / BISCOITO MAISENA S/ LACOTSE | LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ 50% / PÃO FRANCÊS |
| ALMOÇO: 10h às 10:30h | ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / QUIBE ASSADO LEGUMES REFOGADO (REPOLHO, CENOURA RALADA) SA: ALFACE FRUTA: PICADINHO DE ABACAXI | ARROZ/ FEIJÃO CARIOCA/ LEGUMES (ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA) TIRAS DE PATINHO ACEBOLADA SA: COUVE MANTEIGA PICADO FRUTA: PICADINHO DE MANGA | ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / FILÁ DE TILÁPIA AO FORNO COM BATATAS (BATATA INGLESA PIMENTAÕ VERMELHO E VERDE, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE | RISOTO COM PEITO DE FRANGO E LEGUMES (PEITO DE FRANGO ABOBORÁ SECA, BRÓCOLIS, CENOURA, MILHO, CEBOLA, ERVILHA SECA E CHEIRO VERDE SA: MISTA DE FOLHAS FRUTA : MAÇA | ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ PERNIL SUÍNO ACABOLADO/ LEGUMES REFOGADO: ABOBORA CABOTIÃ, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: ALFACE COM TOMATE FRUTA: LANRANJA |
| LANCHE I: 13h às 13:30h | PICADINHO DE MELANCIA | PICADINHO DE MAMÃO | PICADINHO DE ABACAXI | PONCÃ | BANANA NANICA |
| LANCHE II 15:30 às 16h | SOPA DE BATATA (BATATA INGLESA, ABOBORA CABOTIA, CHUCHU, ERVILHA SECA, PEITO DE FRANGO, COUVE MANTEIGA PICADO E CEBOLA) | PÃO FRANCÊS CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE, CHEIRO VERDE E CEBOLA SU: NATURAL DE LIMÃO | SOPA DE ARROZ COM CARNE BOVINA E LEGUMES (ARROZ BRANCO, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO, CARNE BOVINA(MÚSC. MOÍDO) E CEBOLA | SOPA DE FEIJÃO COM CARNE BOVINA (FEIJÃO, MACARRÃO, BETERRRABA, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) | POLENTA COLORIDA COM CARNE BOVINA MOÍDA (CARNE BOVINA MÚSC. MOÍDO AO MOLHO DE TOMATE |

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.) | 719 | 112,3 | 33,0 | 15,21 | 624,32 | 9,18 | 356,73 | 5,04 | 130,54 | 4,35 | 67,93 | 168,93 |





Educação Infantil e Fundamental - Período Integral

MÊS DE OUTUBRO/2023

| REFEIÇÕES / HORÁRIOS | 2ª FEIRA 09/10/2023 | 3ª FEIRA 10/10/2023 | 4ª FEIRA 11/10/2023 | 5ª FEIRA 12/10/2023 | 6ª FEIRA 13/10/2023 |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------|
| DESJEJUM 7:15h às 07:30h | LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ 50% / BISCOITO ÁGUA E SAL | LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ 50% / PÃO FRANCES COM MANTEIGA | CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA | FERIADO SRA. APARECIDA | RECESSO ESCOLAR |
| ALMOÇO: 10h às 10:30h | POLENTA COLORIDA COM CARNE BOVINA MOÍDA (CARNE BOVINA MÚSC. MOÍDO AO MOLHO DE TOMATE SA: CHICÓRIA FRUTA; PICADINHO DE MELANCIA | ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ OMELETE DE FORNO COM LEGUMES INGREDIENTES: OVOS, ABOBRINHA, BRÓCOLIS, TOMATE E CEBOLA SA: ALMEIRÃO FRUTA: MAÇÃ | ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ COXA E SOBRE COXA ASSADA/ PURÊ DE BATATA / ABOBRINHA REFOGADA SA: ALFACE COM ALMEIRÃO FRUTA: PICADINHO DE ABACAXI | | |
| LANCHE I: 13h às 13:30h | PICADINHO DE MANGA | PICADINHO BANANA NANICA C/AVEIA | PICADINHO DE MAMÃO | FERIADO SRA. APARECIDA | RECESSO ESCOLAR |
| LANCHE II 15:30 às 16h | SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO E FRANGO (MACARRÃO, CENOURA, PEITO DE FRANGO, CHUCHU, COUVE FLOR E CEBOLA | PÃO FRANCÊS COM CARNE BOVINA MOÍDA MUSCULO BOVINO A O MOLHO DE TOMATE , CHEIRO VERDE E CEBOLA SU: MARACUJÁ | BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA DE CHOCOLATE 50% CACAU SU: 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(4 a 5 anos) | 744 | 109,83 | 33,20 | 19,04 | 630,9 | 7,77 | 420,77 | 4,46 | 104,43 | 5,06 | 91,07 | 251,9 |





Educação Infantil e Fundamental - Período Integral

MÊS DE OUTUBRO/2023

| REFEIÇÕES / HORÁRIOS | 2ª FEIRA 16/10/2023 | 3ª FEIRA 17/10/2023 | 4ª FEIRA 18/10/2023 | 5ª FEIRA 19/10/2023 | 6ª FEIRA 20/10/2023 |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DESJEJUM 7:15h às 07:30h | LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ 50% /PÃO FRANCÊS | CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS | LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ 50% / PÃO FRANCÊS | LEITE DE SOJA BATIDO C/ BANANA E ABACATE | LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ 50% / BISCOITO ÁGUA E SAL S/ LACTOSE |
| ALMOÇO: 10h às 10:30h | RISOTO COM CARNE E LEGUMES (CARNE BOVINA MÚSCULO MOÍDO, ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO) SA: TOMATE COM PEPINO FRUTA: PONCÃ | ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES (ABOBÓRA SECA, CHUCHU) TIRAS DE PATINHO ACEBOLADO SA: ALFACE COM CHICÓRIA FRUTA: LARANJA | ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / OVO MEXIDO COM LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE EM TIRINHAS FRUTA: MAMÃO | ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ COXA E SOBRE COXA ASSADA/ PURÊ DE BATATA / ABOBRINHA REFOGADA SA: ALFACE COM ALMEIRÃO FRUTA: PICADINHO DE ABACAXI | ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / FILÉ DE TILÁPIA AO FORNO COM BATATAS (BATATA, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE |
| LANCHE I: 13h às 13:30h | PICADINHO DE MANGA | PICADINHO BANANA NANICA C/AVEIA | PICADINHO DE MAMÃO | LARANJA PICADINHA | PICADINHO DE MAÇA |
| LANCHE II 15:30 às 16h | SOPA DE FEIJÃO COM FRANGO DESFIADO (FEIJÃO, MACARRÃO, BETERRABA, CENOURA, CARNE PEITO DE FRANGO DESFIADO CEBOLA E CHEIRO VERDE) | MACARRÃO COLORIDO (MACARRÃO, ABOBRINHA, COUVE MANTEIGA, CENOURA) | SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO E CARNE (MACARRÃO, CENOURA, CARNE BOVINA MUSCULO BOVINO, CHUCHU, CEBOLA) | POLENTA COLORIDA COM CARNE BOVINA MOÍDA (CARNE BOVINA MÚSC. MOÍDO AO MOLHO DE TOMATE | TORTA DE LEGUMES COM PEITO DE FRANGO (FARINHA DE TRIGO, TOMATE, CENOURA, OVOS, MILHO VERDE, PEITO DE FRANGO DESFIADO, CEBOLA E CHEIRO VERDE.SU: NATURAL DE MELANCIA |

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) |
| CEMEIs(4 a 5 anos.) | 808 | 126,09 | 38,06 | 16,45 | 819,07 | 10,22 | 347,93 | 5,34 | 142,44 | 6,1 | 85,32 | 361,32 |



J. Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409



Educação Infantil e Fundamental - Período Integral

MÊS DE OUTUBRO/2023

| REFEIÇÕES / HORÁRIOS | 2ª FEIRA 23/10/2023 | 3ª FEIRA 24/10/2023 | 4ª FEIRA 25/10/2023 | 5ª FEIRA 26/10/2023 | 6ª FEIRA 27/10/2023 |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DESJEJUM 7:15h às 07:30h | LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ 50% / PÃO FRANCÊS | CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS | LEITE DE SOJA BATIDO COM BANANA E MORANGO | LEITE DE SOJA L COM CACAU EM PÓ 50% / BISCOITO MAISENA SEM LACTOSE | LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ 50% / PÃO FRANCÊS |
| ALMOÇO: 10h às 10:30h | ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ CARNE BOVINA MÚSC. MOÍDO COM TOMATE CHUCHU, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: ALFACE FRUTA: ABACAXI | ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ PERNIL SUÍNO ACEBOLADO// LEGUMES REFOGADO ABOBORA CABOTIÁ, CHEIRO VERDE E CEBOLA SA: TOMATE COM PEPINO FRUTA: PICADINHO DE MAMÃO | ARROZ COLORIDO ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE) / COXA E SOBRE COXA ASSADA/ SA: MISTA DE FOLHAS CORTADAS EM TIRINHAS (CHICÓRIA, ALFACE E ALMEIRÃO). | POLENTA COLORIDA COM CARNE BOVINA MOÍDA (CARNE BOVINA MÚSC. MOÍDO AO MOLHO DE TOMATE SA: CHICÓRIA FRUTA; PICADINHO DE MELANCIA | ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ OMELETE DE FORNO COM LEGUMES INGREDIENTES: OVOS, ABOBRINHA, BRÓCOLIS, TOMATE E CEBOLA SA: ALMEIRÃO FRUTA: MAÇÃ |
| LANCHE I: 13h às 13:30h | PICADINHO DE MAÇA | PICADINHO DE BANANA COM AVEIA | PICADINHO DE MANGA | PICADINHO DE LARANJA | PICADINHO DE MAMÃO |
| LANCHE II 15:30 às 16h | SOPA DE MANDIOCA COM CARNE BOVINA (MANDIOCA, CARNE BOVINA MUSC. MOÍDO, ABOBORA SECA, CEBOLA E COUVE MANTEIGA PICADO) | SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO (MACARRÃO, CENOURA, PEITO DE FRANGO DESFIADO, CHUCHU E CEBOLA) | MINGAU (LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ) / FRUTA: BANANA | PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE SU: NATURAL DE LARANJA | ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES (ABOBÓRA SECA, CHUCHU) PICADINHO DE PEITE DE FRANGO ACEBOLADO SA: MISTA DE FOLHAS |

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.) | 720 | 112,55 | 31,8 | 16,295 | 646,585 | 8,975 | 355,07 | 4,735 | 120,305 | 5,33 | 91,66 | 266,36 |



J. Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409



Educação Infantil e Fundamental - Período Integral

MÊS DE OUTUBRO/2023

| REFEIÇÕES / HORÁRIOS | 2ª FEIRA 30/10/2023 | 3ª FEIRA 31/10/2023 | 4ª FEIRA - | 5ª FEIRA - | 6ª FEIRA - |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|
| DESJEJUM 7:15h às 07:30h | LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ 50% / PÃO FRANCÊS | LEITE DE SOJA BATIDO COM MAMÃO | - | - | - |
| ALMOÇO: 10h às 10:30h | ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES (CHUCHU, CENOURA)/ PERNIL SUÍNO ACEBOLADO SA: ALFACE COM TOMATE FRUTA: PICADINHO DE ABACAXI | ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / COXA E SOBRE COXA ASSADA COM BATATAS SA: COZIDA DE CENOURA E BETERRABA RALADA FRUTA: PICADINHO DE MELANCIA | - | - | - |
| LANCHE I: 13h às 13:30h | PICADINHO DE MANGA | PICADINHO DE LARANJA | - | - | - |
| LANCHE II 15:30 às 16h | POLENTA COLORIDA COM CARNE MOÍDA (FUBÁ, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) | SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO, (MACARRÃO, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA MUSCULO BOVINO, CHUCHU 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.) | 189 | 102,6 | 15,2 | 17,9 | 177,8 | 8,1 | 245,6 | 3,6 | 10,1,3 | 4,21 | 88,6 | 97,8 |



J. Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409