

Programa de Alimentação Escolar

CARDÁPIO

***“Pré Escolas Centro de Educação Santa Rita e
Ensino Fundamental de toda a Rede Municipal”***

PERÍODO PARCIAL





Educação Infantil e Ensino Fundamental - Período Parcial					
MÊS DE SETEMBRO/2023					
REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA 01/09/2023
ALMOÇO: 10h às 10:30h	-	-	-	-	SOPA DE MACARRÃO E FEIJÃO COM CARNE BOVINA (FEIJÃO, MACARRÃO, BATATA, BETERRRABA, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)
LANCHE II 15:30 às 16h	-	-	-	-	

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.)	125	88,1	74,6	59,9	100,1	89,9	110,0	5,7	95,8	4,1	25,0	104,5





Educação Infantil e Ensino Fundamental - Período Parcial

MÊS DE SETEMBRO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 04/09/2023	3ª FEIRA 05/09/2023	4ª FEIRA 06/09/2023	5ª FEIRA 07/09/2023	6ª FEIRA 08/09/2023
ALMOÇO: 10h às 10:30h	MACARRÃO COLORIDO (MACARRÃO, ABOBRINHA, COUVE MANTEIGA, CENOURA)	RISOTO COM PEITO DE FRANGO E LEGUMES (PEITO DE FRANGO, ABOBORÁ SECA, CENOURA, MILHO, CEBOLA, ERVILHA SECA E CHEIRO VERDE)	PÃO FRANCÊS COM PEITO DE FRANGODESFIADO E LEGUMES (TOMATE, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SU: NATURAL DE LARANJA	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
LANCHE II 15:30 às 16h					

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)	354	56,902	16,664	6,414	267,262	3,428	50,114	7,842	44,862	2,342	42,71	79,768





Educação Infantil e Ensino Fundamental - Período Parcial

MÊS DE SETEMBRO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 11/09/2023	3ª FEIRA 12/09/2023	4ª FEIRA 13/09/2023	5ª FEIRA 14/09/2023	6ª FEIRA 15/09/2023
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ BRANCO / POLENTA CREMOSA COM PEITO DE FRANGO DESFIADO E LEGUMES REFOGADO/ (ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	MACARRONADA ALHO E OLÉO CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE/ REFOGADO DE ABOBORA CABOTIÃ	RISOTO COM PEITO DE FRANGO E LEGUMES (PEITO DE FRANGO, ABOBORÁ SECA, BRÓCOLIS, CENOURA, MILHO, CEBOLA, ERVILHA SECA E CHEIRO VERDE)	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO, LEGUMES E CARNE MOÍDA (FEIJÃO, MACARRÃO, BATATA, BETERRABA, CENOURA, CARNEBOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PÃO FRANCÊS COM MOLHO DE FRANGO E LEGUMES (PEITO DE FRANGO DESFIADO, TOMATE, ERVILHA SECA, CENOURA E CEBOLA) SU: NATURAL DE MELANCIA
LANCHE II 15:30 às 16h					

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.)	341	56,622	18,07	5,084	356,702	3,614	51,518	12,494	45,696	1,074	52,734	114,726



J. Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409



Educação Infantil e Ensino Fundamental - Período Parcial

MÊS DE SETEMBRO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 18/09/2023	3ª FEIRA 19/09/2023	4ª FEIRA 20/09/2023	5ª FEIRA 21/09/2023	6ª FEIRA 22/09/2023
ALMOÇO: 10h às 10:30h	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO, LEGUMES E CARNE MOÍDA (FEIJÃO, MACARRÃO, BATATA, BETERRABA, CENOURA, CARNEBOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	ARROZ COLORIDO COM OVO (ARROZ BRANCO, ERVILHA SECA, MILHO, CENOURA E CEBOLA) SA: CHICÓRIA C/ TOMATE	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ PERNIL SUÍNO ACEBOLADO/ LEGUMES (CHUCHU REFOGADO COM CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE COM TOMATE	ARROZ BRANCO / POLENTA CREMOSA COM PEITO DE FRANGO DESFIADO E LEGUMES REFOGADO/ (ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (MUSCULO BOVINO MOÍDO, CENOURA, TOMATE, VERDE E CEBOLA) SU: NATURAL DE LARANJA
LANCHE II 15:30 às 16h					

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)	294	49,278	13,978	4,4	204,704	3,626	54,812	2,274	44,086	2,178	28,818	90,452



J. Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409



Educação Infantil e Ensino Fundamental - Período Parcial

MÊS DE SETEMBRO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 25/09/2023	3ª FEIRA 26/09/2023	4ª FEIRA 27/09/2023	5ª FEIRA 28/09/2023	6ª FEIRA 29/09/2023
ALMOÇO: 10h às 10:30h	MACARRONADA ALHO E OLÉO CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE/ REFOGADO DE ABOBORA CABOTIÃ	ARROZ BRANCO / POLENTA CREMOSA COM PEITO DE FRANGO DESFIADO E LEGUMES REFOGADO/ (ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	RISOTO COM PEITO DE FRANGO E LEGUMES (PEITO DE FRANGO, ABOBORÁ SECA, BRÓCOLIS, CENOURA, MILHO, CEBOLA, ERVILHA SECA E CHEIRO VERDE)	PÃO FRANCÊS COM CARNE BOV MOÍDA COM LEGUMES (PEITO DE FRANGO , CENOURA, TOMATE, VERDE E CEBOLA) SU: NATURAL DE MELANCIA	BOLO DE CENOURA COM CALDA DE CACAU 50% SU: LARANJA NATURAL
LANCHE I: 13h às 13:30h					

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.)	360	56,852	18,948	6,018	353,426	4,092	53,038	3,012	53,228	2,346	29,314	101,738



J. Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409