

Programa de Alimentação Escolar
CARDÁPIO
**“Pré Escola Centro de Educação Santa Rita e
Ensino Fundamental”**

PERÍODO PARCIAL

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



Educação Infantil – Alunos de 4 a 5 anos / Ensino Fundamental
- Período Parcial

MÊS DE MAIO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 01/05/2023	3ª FEIRA 02/05/2023	4ª FEIRA 03/05/2023	5ª FEIRA 04/05/2023	6ª FEIRA 05/05/2023
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	FERIADO	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS	VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA, PÃO FRANCÊS	VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA, PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA BATIDO COM MORANGO, PÃO FRANCÊS
ALMOÇO: 10h às 10:30h	FERIADO	ARROZ COLORIDO INGREDIENTES: ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE SA: ALFACE COM TOMATE FRUTA: PICADINHO DE MANGA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA ENS. FILÉ DE TILÁPIA AO FORNO COM BATATAS INGREDIENTES; FILÉ DE TILÁPIA, BATATA INGLESA, TOMATE, PIMENTÃO, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ SA: CHICÓRIA COM TOMATE FRUTA: PICADINHO MAÇA	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES(ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA) TIRAS DE PATINHO ACEBOLADA SA: MISTA DE FOLHAS CORTADAS EM TIRINHAS(CHICÓRIA E ALFACE E ALMEIRÃO)FRUTA: LARANJA PERA EM PEDACINHO	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES(ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA) TIRAS DE PATINHO ACEBOLADA SA: MISTA DE FOLHAS CORTADAS EM TIRINHAS(CHICÓRIA E ALFACE E ALMEIRÃO)FRUTA: LARANJA PERA EM PEDACINHO
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.)	350	60,17	18,9	4,3	298,77	6,31	76,44	3,65	61,33	3,21	51,44	97,65



Educação Infantil – Alunos de 4 a 5 anos / Ensino
Fundamental - Período Parcial

MÊS DE MAIO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 08/05/2023	3ª FEIRA 09/05/2023	4ª FEIRA 10/05/2023	5ª FEIRA 11/05/2023	6ª FEIRA 12/05/2023
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS	VITAMINA DE MAMÃO COM LEITE DE SOJA	VITAMINA DE MAMÃO COM LEITE DE SOJA	LEITE DE SOJA BATIDO COM MORANGO, PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ CARNE MOÍDA BOVINA C/ MANDIOQUINHA SALSA INGREDIENTES: CARNE BOVINA MÚSC. MOÍDO, MANDIOQUINHA SALSA, ABOBÓRA CABOTIA, CENOURA, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ SA: BETERRA COM CENOURA COZIDA/ FRUTA: PICADINHO MAÇÃ	ARROZ BRANCO / FEIJÃO COM LEGUMES(ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA) COXA E SOBRE COXA AO MOLHO NATURAL DE TOMATE/ SA: CHUCHU /FRUTA: LARANJA PERA	PERNIL (SUÍNO), ACEBOLADO MACARRÃO COLORIDO, INGREDIENTES: MACARRÃO, ABOBRINHA, COUVE MANTEIGA, CENOURA / SA: ALFACE/ FRUTA: PICADINHO DE MELÃO	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCACARNE BOVINA DE PANELA COM LEGUMES INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MUSC. EM CUBOS, BATATA, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE SA: TOMATE COM PEPINO/ PICADINHO DE MANGA	RISOTO COM CARNE E LEGUMES IGREDIENTES: CARNE BOVINA (MÚSCULO MOÍDO), ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO/SA: REPOLHO/ FRUTA: MAÇA
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)	368	63,17	19,14	4,6	298,77	6,31	76,44	3,65	61,33	61,33	61,33	97,65

Educação Infantil – Alunos de 4 a 5 anos / Ensino Fundamental
- Período Parcial

MÊS DE MAIO/2022					
REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 15/05/2023	3ª FEIRA 16/05/2023	4ª FEIRA 17/05/2023	5ª FEIRA 18/05/2023	6ª FEIRA 19/05/2023
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	VITAMINA DE ABACATE COM LEITE DE SOJA, PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES(ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA)/ ALMONDEGAS(CARNE. MOÍDO) AO MOLHO NATURAL DE TOMATE AS: ALFACE EM TIRAS FININHAS COM CENOURA RALADA: FRUTA: PICADINHO DE ABACAXI	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ FRANGO XADREZ INGREDIENTES: FRANGO(PEITO), PIMENTÃO VERMELHO E VERDE, CENOURA, CEBOLA REPOLHO E VAGEM SA: ALMEIRÃO COM REPOLHO FRUTA: PICADINHO MAMÃO COM MANGA	POLENTA COLORIDA COM CARNE BOVINA: INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MÚSC. MOÍDO), ERVILHA SECA, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE/ SA: TOMATE COM PEPINO FRUTA: MAÇA	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA CARNE BOVINA DE PANELA COM LEGUMES INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MUSC. EM CUBOS, BATATA, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE SA: MISTA DE FOLHAS(ALFACE, ALMEIRÃO E CHICÓRIA) PICADINHO DE MANGA SA: BETERRABA C/ ALFACE FRUTA: PICADINHO DE ABACAXI	PICADINHO DE PEITO DE FRANGO ACEBOLADO.ARROZ COLORIDOINGREDIENTES: ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDESA: ALMEIRÃO COM REPOLHO. FRUTA: BANANA NANICA
LANCHE II 15:30 às 16h					

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.)	327	327	17,74	4,64	265,63	6,12	64,56	3,71	66,83	2,975	34,66	105,52



Educação Infantil – Alunos de 4 a 5 anos / Ensino
Fundamental - Período Parcial

MÊS DE MAIO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 22/05/2023	3ª FEIRA 23/05/2023	4ª FEIRA 24/05/2023	5ª FEIRA 25/05/2023	6ª FEIRA 26/05/2023
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	VITAMINA DE BANANA E ABACATE COM LEITE DE SOJA , PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA BATIDO COM MORANGO , PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS
ALMOÇO: 10h às 10:30h	MACARRONADA COM TIRAS DE PATINHO E LEGUMES INGREDIENTES: BETERRABA, CHUCHU, CENOURA, PIMENTÃO, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: ALMEIRÃO/ FRUTA: LARANJA	ARROZ COLORIDO INGREDIENTES: ARROZ BRANCO, ERVILHA SECA, MILHO, CENOURA E CEBOLA/ PICADINHO DE PEITO DE FRANGO ACEBOLADOA/ SA; CHICÓRIA C/ TOMATE	ARROZ /BRANCO / FEIJÃO CARIOCA, ENSOPADO DE FILÉ DE TILÁPIA COM LEGUMES : INGREDIENTES: CENOURA, ABOBORÁ SECA, PIMENTÃO, BATATA, TOMATE E CHEIRO VERDE SA: MISTA DE FOLHAS(CHICÓRIA, ALMEIRÃO E ALFACE)FRUTA: TANGERINA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COXA E SOBRE COXA ASSADA COM BATATAS SA: COZIDA DE CENOURA E BETERRABA RALADA/ FRUTA: PICADINHO DE MELANCIA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES(ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA)/ PERNIL SUÍNO ACEBOLADO/ SA: ALFACE COM TOMATE/ PICADINHO DE MELÃO
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)	335	54,58	19,96	4,69	313,01	6,55	67,49	3,83	76,42	3,30	59,92	83,85



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

MÊS DE MAIO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 29/05/2023	3ª FEIRA 30/05/2023	4ª FEIRA 31/05/2023		
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS	FERIADO		
ALMOÇO: 10h às 10:30h	MACARRONADA COM PEITO DE FRANGO E LEGUMES INGREDIENTES: PEITO DE FRANGO, MACARRÃO, CHUCHU, ABOBRINHA, CENOURA, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ SA:ALFACE/ FRUTA: BANANA NANICA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA CARNE DE PANELA (BOVINA EM CUBOS) COM LEGUMES. INGREDIENTES: BATATA, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ SA: REPOLHO COM ALMEIRÃO FRUTA: PICADINHO DE MAMÃO	FERIADO		
LANCHE I: 13h às 13:30h	VITAMINA COM LEITE E ABACATE/ TORRADA DE PÃO FRANCÊS COM OREGANO	VITAMINA DE ABACATE C/ BANANA S/ AÇUCAR	FERIADO		
LANCHE II 15:30 às 16h	SOPA DE ARROZ COM LEGUMES, INGREDIENTES: ARROZ BRANCO, ABOBORA SECA, CHUCHU, REPOLHO, ERVILHA SECA, CARNE BOVINA(MÚSC. MOÍDO) E CEBOLA	PÃO FRANCÊS C/ PEITO DE FRANGO DESFIADO. INGREDIENTES: CHUCHU, TOMATE , CENOURA, PIMENTÃO E CEBOLA. SU: NATURAL DE LARANJA COM MORANGO	FERIADO		

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.)	322	54,16	54,16	4,05	245,50	5,42	68,33	3,31	58,31	2,39	80,03	65,36