

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 OUTUBRO/2024					
REFEIÇÕES / HORÁRIOS		3ª FEIRA 01/10/2024	4ª FEIRA 02/10/2024	5ª FEIRA 03/10/2024	6ª FEIRA 04/10/2024
ALMOÇO: 10h às 10:30h	-	MACARRÃO AO MOLHO COM FRANGO EM TIRAS E LEGUMES (PIMENTÃO, COUVE-FLOR E CHEIRO VERDE)	ARROZ COLORIDO COM OVO (ARROZ BRANCO, ERVILHA SECA, CENOURA E CHEIRO VERDE) FRUTA: BANANA	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ PERNIL SUÍNO E REFOGADO DE CHUCHU COM CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: REPOLHO	POLENTA CREMOSA COM PEITO DE FRANGO DESFIADO E LEGUMES REFOGADO/ (ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) FRUTA: 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.)	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 OUTUBRO/2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 07/10/2024	3ª FEIRA 08/10/2024	4ª FEIRA 09/10/2024	5ª FEIRA 10/10/2024	6ª FEIRA 11/10/2024
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ OMELETE / LEGUMES (CHUCHU REFOGADO COM CEBOLA E CHEIRO VERDE)	POLENTA CREMOSA COM PEITO DE FRANGO EM PEDAÇO E LEGUMES REFOGADO/ (ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) FRUTA: BANANA	SANDUICHE NATURAL (PÃO FRANCÊS PEITO DE FRANGO DESFIADO, CENOURA, ALFACE E CHEIRO VERDE)	MACARRONADA ALHO E OLÉO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE	CACHORRO QUENTE COM SALADA (PÃO, MOLHO DE SALSICHA, TOMATE E ALFACE) SU: SUCO DE LIMÃO
LANCHE II 15:30 às 16h			BOLO DE CHOCOLATE (CACAU 50 %)		

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



Paola da Silva Fonseca

Paola da Silva Fonseca

Nutricionista
CRN- 8 15550



Educação Infantil e Ensino Fundamental - Período Parcial					
MÊS DE OUTUBRO/2024					
REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 14/10/2024	3ª FEIRA 15/10/2024	4ª FEIRA 16/10/2024	5ª FEIRA 17/10/2024	6ª FEIRA 18/10/2024
ALMOÇO: 10h às 10:30h	-	MACARRONADA ALHO E OLÉO E REFOGADO DE ABOBRINHA COM OVO FRUTA: MAÇA	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA (MUSCULO BOVINO MOÍDO SU: NATURAL DE MELANCIA	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ PERNIL SUÍNO COM PIMENTÃO E CHEIRO VERDE	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ COXA E SOBRECOXA ASSADA SA: ALFACE
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



Paola da Silva Fonseca

Paola da Silva Fonseca

Nutricionista
CRN- 8 15550



Educação Infantil e Ensino Fundamental - Período Parcial

MÊS DE OUTUBRO/2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 21/10/2024	3ª FEIRA 22/10/2024	4ª FEIRA 23/10/2024	5ª FEIRA 24/10/2024	6ª FEIRA 25/10/2024
ALMOÇO: 10h às 10:30h	MACARRONADA DE SALSICHA COM MOLHO VERMELHO SU: NATURAL DE LIMÃO	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ COXA E SOBRECOXA ASSADA SA: ALFACE	SOPA DE FUBÁ CREMOSA COM PEITO DE FRANGO DESFIADO E LEGUMES REFOGADO/ (ABOBRINHA E CHEIRO VERDE)	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ CUBOS BOVINOS COM BATATA SA: TOMATE	QUIBE ASSADO (MUSC. MOÍDO, TRIGO PARA QUIBE, TOMATE, CEBOLA, CHEIRO VERDE) FRUTA: BANANA
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



Paola da Silva Fonseca

Paola da Silva Fonseca

Nutricionista
CRN- 8 15550



Educação Infantil e Ensino Fundamental - Período Parcial

MÊS DE OUTUBRO/2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 28/10/2024	3ª FEIRA 29/10/2024	4ª FEIRA 30/10/2024	5ª FEIRA 31/10/2024	6ª FEIRA -
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ SALADA DE OVO COZIDO COM BATATA E CHEIRO VERDE	MACARRONADA AO MOLHO VERMELHO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA FRUTA: ABACAXI	ARROZ BRANCO/ PEITO DE FRANGO COM LEGUMES (PEITO DE FRANGO EM CUBOS, MOLHO DE TOMATE, PIMENTÃO CENOURA,)	SOPA DE FUBÁ CREMOSO COM CARNE MOÍDA (MUSC. MOÍDO COM MOLHO DE TOMATE) SA: COUVE MANTEIGA FRUTA: MELANCIA	-
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



Paola da Silva Fonseca

Paola da Silva Fonseca

Nutricionista
CRN- 8 15550