

Programa de Alimentação Escolar

CARDÁPIO

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

PERÍODO INTEGRAL





Educação Infantil e Ensino Fundamental - Período Integral

MÊS DE OUTUBRO/2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA	3ª FEIRA 01/10/2024	4ª FEIRA 02/10/2024	5ª FEIRA 03/10/2024	6ª FEIRA 04/10/2024
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	-	LEITE INTEGRAL COM CACAU 50% / BISCOITO MAISENA	LEITE INTEGRAL COM CACAU 50% / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CACAU 50% / PÃO FRANCÊS MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CACAU 50% / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10h às 10:30h	-	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ SALADA DE OVO COZIDO COM BATATA E CHEIRO VERDE	SOPA DE FUBÁ CREMOSO COM CARNE MOÍDA (MUSC. MOÍDO COM MOLHO DE TOMATE)	MACARRONADA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / COXA E SOBRECOXA ASSADA COM BATATA
LANCHE I: 13h às 13:30h	-	BANANA NANICA	MELANCIA	MANGA	CHÁ MATE / BISCOITO MAISENA
LANCHE II 15:30 às 16h	-	MACARRÃO AO MOLHO COM FRANGO EM TIRAS E LEGUMES (PIMENTÃO, COUVE-FLORES E CHEIRO VERDE)	ARROZ COLORIDO COM OVO (ARROZ BRANCO, ERVILHA SECA, CENOURA E CHEIRO VERDE)	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)

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



Paola da Silva Fonseca

Paola da Silva Fonseca



Educação Infantil e Ensino Fundamental - Período Integral

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
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ 50% / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ 50% / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ 50% / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ 50% / BISCOITO ÁGUA E SAL	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10h às 10:30h	CALDO DE MANDIOCA COM COM PEITO DE FRANGO SA: PEPINO	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ PERNIL SUÍNO COM PIMENTÃO E CHEIRO VERDE	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / CARNE DE PANELA COM MANDIOCA E CHEIRO VERDE (CARNE BOVINA MUSC EM CUBOS)	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ SALADA DE OVO COZIDO COM BATATA E CHEIRO VERDE SA:REPOLHO	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / COXA E SOBRECOXA SA: CHUCHU
LANCHE I: 13h às 13:30h	MAÇA	BANANA NANICA C/AVEIA	CHÁ MATE/ BISCOITO ÁGUA E SAL	MELANCIA	ABACAXI
LANCHE II 15:30 às 16h	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)	SANDUICHE NATURAL (PÃO FRANCÊS PEITO DE FRANGO DESFIADO, CENOURA, ALFACE E CHEIRO VERDE) BOLO DE CHOCOLATE (CACAU 50%)	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

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)	727	110,34	34,04	16,97	599,59	9,13	417,24	5,22	124,20	5,87	84,13	244,07





Educação Infantil e Ensino Fundamental - Período Integral					
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
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	-	LEITE INTEGRAL COM CACAU 50% / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CACAU 50% / BISCOITO MAISENA	LEITE INTEGRAL COM CACAU 50% / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CACAU 50% / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10h às 10:30h	-	MACARRONADA ALHO E OLÉO E REFOGADO DE ABOBRINHA COM OVO	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / COXA E SOBRECOXA SA: CHUCHU	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ OMELETE / LEGUMES (ABÓBORA SECA REFOGADA E CHEIRO VERDE)	QUIBE ASSADO (MUSC. MOÍDO, TRIGO PARA QUIBE, TOMATE, CEBOLA, CHEIRO VERDE)
LANCHE I: 13h às 13:30h	-	BANANA	MELANCIA	CHÁ MATE / BISCOITO MAISENA	LARANJA
LANCHE II 15:30 às 16h	-	POLENTA CREMOSA COM PEITO DE FRANGO DESFIADO E CHEIRO VERDE SA: REPOLHO	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA (MUSCULO BOVINO MOÍDO)	CALDO DE MANDIOCA COM COM PEITO DE FRANGO SA: PEPINO	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ PERNIL SUÍNO COM PIMENTÃO E CHEIRO VERDE

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.)	719	112,30	33,03	15,21	624,32	9,18	356,73	5,04	130,54	4,35	67,93	168,93



Paola da Silva Fonseca

Nutricionista
CRN- 8 15550



Educação Infantil e Ensino Fundamental - Período Integral

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
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE INTEGRAL COM CACAU 50% / BISCOITO ÁGUA E SAL	LEITE INTEGRAL COM CACAU 50% / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CACAU 50% / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CACAU 50% / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ OVO COZIDO / LEGUMES (CENOURA REFOGADA E CHEIRO VERDE)	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ PERNIL SUÍNO COM PIMENTÃO E CHEIRO VERDE	CALDO DE FEIJÃO CARIOCA 50% CALDO/50% GRÃO COM PERNIL SUÍNO SA: REPOLHO	BOLO DE CENOURA COM COBERTURA (CACAU 50%)	CANJA DE ARROZ COM PEITO DE FRANGO E LEGUMES (BROCOLIS E CHUCHU)
LANCHE I: 13h às 13:30h	BANANA	MANGA	MAÇÃ	CHÁ MATE/ BISCOITO ÁGUA E SAL	MELANCIA
LANCHE II 15:30 às 16h	MACARRONADA ALHO E OLEO COM BLÓCOLIS	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)

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.)	744	109,83	33,20	19,04	630,9	7,77	420,77	4,46	104,43	5,06	91,07	251,9



Paola da Silva Fonseca

Paola da Silva Fonseca

Nutricionista
CRN- 8 15550



Educação Infantil e Ensino Fundamental - Período Integral

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 -
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE INTEGRAL COM CACAU 50% / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CACAU 50% / BISCOITO ÁGUA E SAL	LEITE INTEGRAL COM CACAU 50% / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	-
ALMOÇO: 10h às 10:30h	POLENTA CREMOSA COM PEITO DE FRANGO DESFIADO E CHEIRO VERDE SA: BETERRABA	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ CUBOS BOVINOS COM BATATA - DOCE SA: TOMATE	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ PERNIL SUÍNO COM CABOTIÁ	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA (MUSCULO BOVINO MOÍDO)	-
LANCHE I: 13h às 13:30h	BANANA	ABACAXI	LARANJA	CHÁ MATE / BISCOITO MAISENA	-
LANCHE II 15:30 às 16h	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ SALADA DE OVO COZIDO COM BATATA E CHEIRO VERDE	MACARRONADA AO MOLHO VERMELHO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA	ARROZ BRANCO/ PEITO DE FRANGO COM LEGUMES (PEITO DE FRANGO EM CUBOS, MOLHO DE TOMATE, PIMENTÃO CENOURA,)	SOPA DE FUBÁ CREMOSA COM PEITO DE FRANGO DESFIADO E LEGUMES REFOGADO/ (COUVE MANTEIGA E CHEIRO VERDE)	-

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



Paola da Silva Fonseca

Paola da Silva Fonseca

Nutricionista
CRN- 8 15550