



PREFEITURA MUNICIPAL DE
CAMBARÁ

Programa de Alimentação Escolar

CARDÁPIO

“Creches”

ALUNOS DE 1 A 3 ANOS



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO

Ma. Paola da Silva Fonseca
Nutricionista
CRN-8 15550



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

Educação Infantil e Fundamental - Período Integral

MÊS DE DEZEMBRO/2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 02/12/2024	3ª FEIRA 03/12/2024	4ª FEIRA 04/12/2024	5ª FEIRA 05/12/2024	6ª FEIRA 06/12/2024
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE DE SOJA COM CACAU 100% / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE DE SOJA COM CACAU 100% / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE DE SOJA COM CACAU 100% / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE DE SOJA COM CACAU 100% / BISCOITO ÁGUA E SAL	LEITE DE SOJA COM CACAU 100% / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10h às 10:30h	MACARRÃO AO MOLHO COM FRANGO EM TIRAS E LEGUMES (PIMENTÃO, COUVE-FLORES E CHEIRO VERDE)	ARROZ TEMPERADO COM OVO (ARROZ BRANCO, ERVILHA SECA, CENOURA, MILHO E CHEIRO VERDE)	SOPA DE FUBÁ CREMOSO COM CARNE MOÍDA (MUSC. MOÍDO COM MOLHO DE TOMATE) SA: COUVE MANTEIGA	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ PEITO DE FRANGO EM PEDAÇO E LEGUMES REFOGADO (BRÓCOLIS, CENOURA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ MOQUECA DE PEIXE (FILÉ DE TILÁPIA COZIDA COM BATATA E TOMATE) SA: REPOLHO
LANCHE I: 13h às 13:30h	FRUTA: BANANA	MINGAU DE CHOCOLATE COM LEITE DE SOJA (CACAU EM PÓ)	FRUTA: MELANCIA	BISCOITO ÁGUA E SAL	ABACAXI
LANCHE II 15:30 às 16h	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ PERNIL SUÍNO COM MANDIOCA E CHEIRO VERDE	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA (MUSCULO BOVINO MOÍDO) SU: LARANJA	MACARRONADA COM FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (CENOURA, BETERRABA E CHEIRO VERDE)	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ COXA E SOBRECOXA ASSADA	SOPA DE FUBÁ CREMOSA COM PEITO DE FRANGO DESFIADO E LEGUMES REFOGADO/ (BATATA DOCE 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.)	1.101	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 Fundamental - Período Integral

MÊS DE DEZEMBRO/2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 09/12/2024	3ª FEIRA 10/12/2024	4ª FEIRA 11/12/2024	5ª FEIRA 12/12/2024	6ª FEIRA 13/12/2024
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE DE SOJA COM CACAU 100% / BISCOITO ÁGUA E SAL	LEITE DE SOJA COM CACAU 100% / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE DE SOJA COM CACAU 100% / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE DE SOJA COM CACAU 100% / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CACAU 100% / BISCOITO ÁGUA E SAL
ALMOÇO: 10h às 10:30h	SANDUICHE NATURAL (PEITO DE FRANGO DESFIADO, ALFACE, CENOURA E TOMATE)	MACARRONADA ALHO E OLÉO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ PERNIL SUÍNO E REFOGADO DE CHUCHU COM CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: BETERRABA	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ COXA E SOBRECORA ASSADA SA: ABÓBORA MORANGA	MACARRONADA ALHO E OLÉO COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE
LANCHE I: 13h às 13:30h	MINGAU DE CHOCOLATE COM LEITE DE SOJA (CACAU EM PÓ)	FRUTA: MAÇA	BANANA	BISCOITO ÁGUA E SAL	FRUTA: MELANCIA
LANCHE II 15:30 às 16h	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ CUBOS BOVINOS COM BATATA SA: ALFACE	ARROZ TEMPERADO COM PEITO DE FRANGO E LEGUMES (BROCOLIS, CENOURA E MILHO)	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ OVO COZIDO / LEGUMES (CHUCHU REFOGADO COM CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA (MUSCULO BOVINO MOÍDO SU: LIMÃO	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ OMELETE COM COUVE FLOR, CEBOLA E 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.

Média semanal das refeições	Kcal	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)
CEMEIs(4 a 5 anos)	849	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 Fundamental - Período Integral					
MÊS DE DEZEMBRO/2024					
REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 16/12/2024	3ª FEIRA 17/12/2024	4ª FEIRA 18/12/2024	5ª FEIRA 19/12/2024	6ª FEIRA 20/12/2024
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	-	-	-	-	-
ALMOÇO: 10h às 10:30h	CONSELHO DE CLASSE E FECHAMENTO DO ANO LETIVO	CONSELHO DE CLASSE E FECHAMENTO DO ANO LETIVO	INÍCIO DAS FÉRIAS ANO LETIVO 2025	FÉRIAS	FÉRIAS
LANCHE I: 13h às 13:30h	-	-	-	-	-
LANCHE II 15:30 às 16h	-	-	-	-	-

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DE MATORAÇÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIOS.





Educação Infantil e Fundamental - Período Integral					
MÊS DE DEZEMBRO/2024					
REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 23/12/2024	3ª FEIRA 24/12/2024	4ª FEIRA 25/12/2024	5ª FEIRA 26/12/2024	6ª FEIRA 27/12/2024
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	-	-	-	-	-
ALMOÇO: 10h às 10:30h	FÉRIAS	FÉRIAS		FÉRIAS	FÉRIAS
LANCHE I: 13h às 13:30h	-	-	-	-	-
LANCHE II 15:30 às 16h	-	-	-	-	-

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DEMATURANÇA DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIOS.





Educação Infantil e Fundamental - Período Integral

MÊS DE DEZEMBRO/2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 30/12/2024	3ª FEIRA 31/12/2024	4ª FEIRA -	5ª FEIRA -	6ª FEIRA -
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	-	-	-	-	-
ALMOÇO: 10h às 10:30h	FÉRIAS	FÉRIAS	-	-	-
LANCHE I: 13h às 13:30h	-	-	-	-	-
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.



Ma. Paula da Silva Faria
Nutricionista
CRN-8 15550