

Programa de Alimentação Escolar

CARDÁPIOS 2024/2025

“Fundamental”

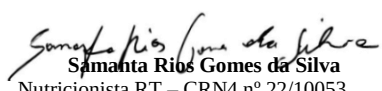

Samantha Rios Gomes da Silva
Nutricionista RT – CRN4 nº 22/10053
Diretora de Alimentação e Nutrição Escolar
Mat. nº 60/011.209-7

ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL					
SEMANA 1					
	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
DESJEJUM / LANCHE	Leite com café Biscoito tipo cream cracker	Vitamina de Banana com Maçã Aveia	Suco de goiaba Pão careca com queijo branco	Arroz doce com maçã e canela* *canela opcional conforme aceitação	Suco de caju Pão careca com requeijão
ALMOÇO / EJA	Ragu de Carne molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão Salada de beterraba ralada com azeite Sobremesa: Laranja*	Ensopadinho de frango com aipim Arroz / Feijão Sobremesa: Mamão*	Isca de carne Arroz / Feijão Quibebe de Abóbora Sobremesa: Melão*	Frango em cubos ao molho de tomate Arroz com brócolis Feijão Sobremesa: Tangerina*	SET – ABR Guisado de Carne (com batata doce e cenoura) Arroz / Feijão MAI – AGO Sopa de Feijão com Carne e Legumes (batata, abóbora, chuchu) e massa para sopa Sobremesa: Melancia*

*A fruta ofertada poderá ser alterada, conforme a safra ou ponto de maturação, sendo válidas as seguintes opções: **melancia, melão, banana, maçã, mamão, laranja, pera e tangerina**. É **OBRIGATÓRIA** a garantia de oferta de uma variedade de **3 tipos** de frutas diferentes por semana.

Havendo disponibilidade de **polpa de fruta da agricultura familiar**, os sabores dos sucos podem ser alterados, conforme a polpa disponível. Caso tenha polpa nos sabores manga ou maracujá, também poderão ser utilizadas para preparo de vitaminas.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média semanal)	ENSINO FUNDAMENTAL	Energia	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
		790 kcal	113g	39g	20g
	EJA	691 kcal	89 g	40g	18g


Samantha Rios Gomes da Silva
Nutricionista RT – CRN4 nº 22/10053
Diretora de Alimentação e Nutrição Escolar
Mat. nº 60/011.209-7

ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL					
SEMANA 2					
	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
DESJEJUM / LANCHE	Mingau de Fubá com Canela* *canela opcional conforme aceitação	Leite com café Biscoito tipo maisena	Leite com baunilha Broa de milho com margarina	Milkshake de banana com cacau Aveia	Suco de abacaxi Pão careca com requeijão
ALMOÇO / EJA	Ovo mexido com orégano Arroz / Feijão Salada de Cenoura cozida em cubos com azeite e salsa Sobremesa: Banana	Ragu de carne Macarrão ao alho e óleo Feijão Salada de Beterraba com azeite e salsa Sobremesa: Melancia*	Isca de frango ensopado Arroz com cenoura Feijão Purê de batata Sobremesa: Maçã*	Vaca atolada Arroz / Feijão carioca Sobremesa: Pera*	SET – ABR Risoto de Frango com Cenoura, Vagem, salsa e cebolinha Feijão MAI – AGO Canja com: Frango, Arroz branco e Legumes (batata, cenoura e chuchu) Sobremesa: Melancia*

*A fruta ofertada poderá ser alterada, conforme a safra ou ponto de maturação, sendo válidas as seguintes opções: **melancia, melão, banana, maçã, mamão, laranja, pera e tangerina**. É **OBRIGATÓRIA** a garantia de oferta de uma variedade de **3 tipos** de frutas diferentes por semana.

Havendo disponibilidade de **polpa de fruta da agricultura familiar**, os sabores dos sucos podem ser alterados, conforme a polpa disponível. Caso tenha polpa nos sabores manga ou maracujá, também poderão ser utilizadas para preparo de vitaminas.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média semanal)	ENSINO FUNDAMENTAL	Energia	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
		832 kcal	127g	36g	20g
	EJA	689 kcal	98g	36g	16g


Samanta Rios Gomes da Silva
 Nutricionista RT – CRN4 nº 22/10053
 Diretora de Alimentação e Nutrição Escolar
 Mat. nº 60/011.209-7

ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL					
SEMANA 3					
	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
DESJEJUM / LANCHE	Frapê de banana e maçã Biscoito tipo maisena	Mingau de aveia com baunilha	Leite com café Biscoito tipo cream cracker	Suco de manga Broa de milho com Queijo branco	Vitamina de Banana Pão careca com requeijão
ALMOÇO / EJA	Ovo cozido** Arroz / Feijão Salada de Cenoura e Chuchu com azeite e orégano Sobremesa: Laranja*	Isca de Fígado Arroz / Feijão Purê de inhame Sobremesa: Mamão*	Frango picadinho ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão Salada de Beterraba com salsa e azeite Sobremesa: Melão*	Arroz Carreteiro (carne em cubos, cenoura ralada, tomate picado e couve) / Feijão Sobremesa: Tangerina*	SET – ABR Frango dourado Arroz / Feijão Abóbora refogada com salsa MAI – AGO Sopa de Legumes (cenoura, batata doce, chuchu) com Carne e massa para sopa Sobremesa: Melancia*

*A fruta ofertada poderá ser alterada, conforme a safra ou ponto de maturação, sendo válidas as seguintes opções: **melancia, melão, banana, maçã, mamão, laranja, pera e tangerina**. É **OBRIGATÓRIA** a garantia de oferta de uma variedade de **3 tipos** de frutas diferentes por semana.

****Ovo cozido:** para uma melhor apresentação, o ovo deve ser servido dividido ao meio, sendo rigorosamente respeitada a porção proposta (Fundamental: 1 unidade/aluno – EJA: 2 unidades/aluno).

Havendo disponibilidade de **polpa de fruta da agricultura familiar**, os sabores dos sucos podem ser alterados, conforme a polpa disponível. Caso tenha polpa nos sabores manga ou maracujá, também poderão ser utilizadas para preparo de vitaminas.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média semanal)	ENSINO FUNDAMENTAL	Energia	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
		770 kcal	114g	38g	18g
	EJA	635 kcal	88g	38g	14g


Samanta Rios Gomes da Silva
 Nutricionista RT – CRN4 nº 22/10053
 Diretora de Alimentação e Nutrição Escolar
 Mat. nº 60/011.209-7



ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL

SEMANA 4

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
DESJEJUM / LANCHE	Leite com baunilha Biscoito tipo maisena	Leite batido com Banana e cacau e aveia	Leite com café Broa de milho com requeijão	Canjica	Suco de caju Pão careca com ovo mexido
ALMOÇO / EJA	Carne moída ao molho de tomate Arroz / Feijão Salada de Cenoura ralada com azeite e cebolinha Sobremesa: Banana*	Estrogonofe de frango Arroz / Feijão Batata sauté com orégano Sobremesa: Melancia*	Isca de Carne Arroz / Feijão carioca Salada de Chuchu com azeite e salsa Sobremesa: Maçã*	Frango dourado Arroz / Feijão Abobrinha refogada Sobremesa: Pera*	SET – ABR Feijoada nutritiva (Feijão, Carne em cubos, abóbora, batata e chuchu) Arroz Farofa de couve MAI – AGO Sopa de Ervilha com Carne e Legumes (cenoura e batata) Sobremesa: Laranja*

*A fruta ofertada poderá ser alterada, conforme a safra ou ponto de maturação, sendo válidas as seguintes opções: **melancia, melão, banana, maçã, mamão, laranja, pera e tangerina**. É **OBRIGATÓRIA** a garantia de oferta de uma variedade de **3 tipos** de frutas diferentes por semana.

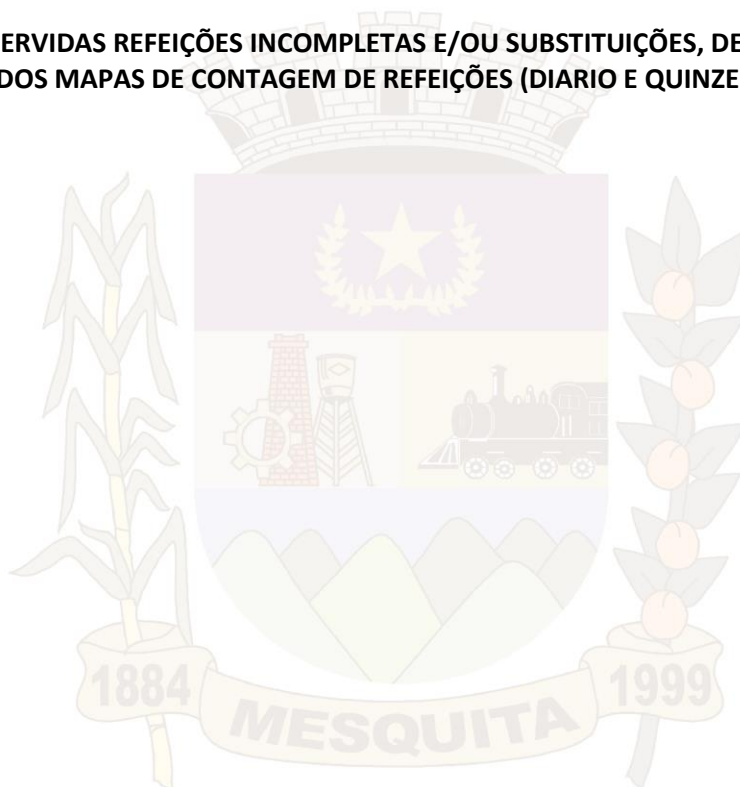
Havendo disponibilidade de **polpa de fruta da agricultura familiar**, os sabores dos sucos podem ser alterados, conforme a polpa disponível. Caso tenha polpa nos sabores manga ou maracujá, também poderão ser utilizadas para preparo de vitaminas.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média semanal)	ENSINO FUNDAMENTAL	Energia	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
	EJA	828 kcal	126g	38g	20g
		676 kcal	94g	39g	15g


Samantha Rios Gomes da Silva
Nutricionista RT – CRN4 nº 22/10053
Diretora de Alimentação e Nutrição Escolar
Mat. nº 60/011.209-7

ORIENTAÇÕES GERAIS

- HORÁRIO DE REFERÊNCIA: Conforme orientações da SEMED.
- É proibida a alteração de cardápio sem comunicação prévia ao Setor de Alimentação e Nutrição Escolar.
- Quaisquer alterações de cardápio, deverão ser comunicadas via e-mail ao Setor de Alimentação e Nutrição Escolar.
- A repetição é direito do aluno e é de igual teor a refeição.
- **CASO SEJAM SERVIDAS REFEIÇÕES INCOMPLETAS E/OU SUBSTITUIÇÕES, DEVE SER RELATADO NAS OBSERVAÇÕES DOS MAPAS DE CONTAGEM DE REFEIÇÕES (DIÁRIO E QUINZENAL).**




Samantha Rios Gomes da Silva
Nutricionista RT – CRN4 nº 22/10053
Diretora de Alimentação e Nutrição Escolar
Mat. nº 60/011.209-7