

Programa de Alimentação Escolar

CARDÁPIOS 2024/2025

“Ensino Fundamental Integral e
Educação Infantil Integral”


Samantha Rios Gomes da Silva
Nutricionista RT – CRN4 nº 22/100513
Diretora de Alimentação e Nutrição Escolar
Mat. nº 60/011.209-7

ENSINO FUNDAMENTAL E EDUCAÇÃO INFANTIL (4 e 5 anos) INTEGRAL					
SEMANA 1					
	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
DESJEJUM	Leite batido com banana e cacau Granola	Mingau de aveia com banana	Leite com cacau Broa de milho com margarina	Leite com café Biscoito tipo maisena	Leite com baunilha Pão careca com requeijão
ALMOÇO	Ragu de Carne ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão Salada de beterraba com azeite Sobremesa: Banana*	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*	Guisado de Carne com Batata doce e Cenoura Arroz / Feijão Sobremesa: Melancia*
LANCHE	Vitamina de Banana com Maça Biscoito tipo cream cracker	Suco de goiaba Pão careca com queijo branco	Leite batido com mamão Biscoito tipo cream cracker	Polpa de açaí com Banana e Granola	Canjica
JANTAR	Isca de Frango Arroz / Feijão Repolho refogado com tomate Sobremesa: Laranja*	Cubinhos de Carne ao molho de tomate Arroz / Feijão Batata sauté com orégano Sobremesa: Melancia*	Picadinho de Frango com cheiro verde Macarrão ao molho de tomate Feijão Salada de Brócolis com azeite Abobrinha refogada Sobremesa: Maça*	Isca de carne Arroz / Feijão Abobrinha refogada Sobremesa: Pera*	SET – ABR Frango dourado Arroz / Feijão Salada de Beterraba com azeite MAI – AGO Canja com: Frango, Arroz branco e Legumes (batata, cenoura e chuchu) 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 **4 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
		1.613 kcal	231g	81g	40g
	EDUCAÇÃO INFANTIL	1.102 kcal	150g	57g	30g


Samanta Rios Gomes da Silva
 Nutricionista RT – CRN4 nº 22/100513
 Diretora de Alimentação e Nutrição Escolar
 Mat. nº 60/011.209-7

ENSINO FUNDAMENTAL E EDUCAÇÃO INFANTIL (4 e 5 anos) INTEGRAL

SEMANA 2

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
DESJEJUM	Vitamina de maçã Biscoito tipo cream cracker	Leite com cacau Biscoito tipo maisena	Suco de goiaba Pão careca com requeijão	Batido leite com frutas (mamão com banana) Biscoito tipo cream cracker	Leite com Café Broa de milho com margarina
ALMOÇO	Ovo mexido com orégano Arroz / Feijão Salada de Cenoura cozida em cubos com azeite e salsa Sobremesa: Banana	Ragu de Carne ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão Salada de Beterraba com azeite e salsa Sobremesa: Mamão*	Frango dourado Arroz / Feijão Abobrinha refogada Sobremesa: Melão*	Vaca Atolada (carne e aipim) Arroz / Feijão carioca Sobremesa: Tangerina*	Risoto de Frango com Cenoura, Vagem, salsa e cebolinha Feijão Sobremesa: Melancia*
LANCHE	Mingau de Fubá com Canela* *canela opcional conforme aceitação	Suco de caju Pão careca com Queijo branco	Milkshake de Maçã com Banana Biscoito tipo maisena	Suco de uva Pipoca Banana	Arroz doce com maçã e canela* *canela opcional conforme aceitação
JANTAR	Cubinhos de Carne ensopada Arroz / Feijão Salada de Inhame cozido Sobremesa: Laranja*	Frango acebolado Arroz / Feijão Salada de cenoura com azeite e cebolinha Sobremesa: Melancia*	Isca de carne ensopada Arroz com cenoura Feijão Purê de batata Sobremesa: Maçã*	Frango ensopado Arroz / Feijão Farofa de couve Sobremesa: Pera*	SET – ABR Isca de Carne Arroz / Feijão Chuchu refogado MAI – AGO Sopa de Feijão com Carne, Legumes (batata, abóbora, chuchu) e massa para sopa 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 **4 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 EDUCAÇÃO INFANTIL	Energia	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
		1.588 kcal	243g	74g	37g
		1.096 kcal	160g	53g	28g


Samanta Rios Gomes da Silva
Nutricionista RT – CRN4 nº 22/100513
Diretora de Alimentação e Nutrição Escolar
Mat. nº 60/011.209-7

ENSINO FUNDAMENTAL E EDUCAÇÃO INFANTIL (4 e 5 anos) INTEGRAL

SEMANA 3

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
DESJEJUM	Smoothie com Maçã e Banana Biscoito tipo cream cracker	Leite com cacau Biscoito tipo maisena	Leite com baunilha Pão careca com requeijão	Suco de goiaba Broa de milho com Queijo branco	Café com leite Pão careca com margarina
ALMOÇO	Ovo cozido** Arroz / Feijão Salada de Cenoura e Chuchu com azeite e orégano Sobremesa: Banana*	Isca de Carne ensopada Arroz / Feijão Salada de Pepino com Tomate e azeite 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*	Frango dourado Arroz / Feijão Abóbora refogada com salsa Sobremesa: Melancia*
LANCHE	Frapê de Banana Biscoito tipo maisena	Mingau de aveia com baunilha	Milkshake de mamão com banana Biscoito tipo cream cracker	Canjica	Suco de caju Sanduiche de frango desfiado com requeijão cenoura e salsa ou orégano
JANTAR	Frango dourado Arroz / Feijão Repolho refogado com tomate Sobremesa: Laranja*	Isca de Fígado Arroz / Feijão Purê de inhame Sobremesa: Melancia*	Isca de Carne Arroz / Feijão Salada de cenoura cozida com azeite e orégano Sobremesa: Maçã*	Frango em cubos Arroz / Feijão Farofa de Banana Sobremesa: Pera*	SET – ABR Carne ensopada Arroz / Feijão Salada de Batata doce com cebolinha MAI – AGO Sopa de Legumes (Cenoura, Batata doce e Chuchu), com Carne e Massa para sopa 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 **4 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 (1 unidade/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
		1.621 kcal	239g	79g	40g
	EDUCAÇÃO INFANTIL	1097 kcal	155g	54g	29g


Samanta Rios Gomes da Silva
Nutricionista RT – CRN4 nº 22/100513
Diretora de Alimentação e Nutrição Escolar
Mat. nº 60/011.209-7

ENSINO FUNDAMENTAL E EDUCAÇÃO INFANTIL (4 e 5 anos) INTEGRAL

SEMANA 4

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
DESJEJUM	Vitamina de Banana Biscoito tipo cream cracker	Leite enriquecido com Mamão Biscoito tipo maisena	Leite batido com frutas (Banana e Mamão) Broa de milho com requeijão	Suco de manga Pão careca com Queijo branco	Leite com cacau Broa de milho com margarina
ALMOÇO	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: Mamão*	Isca de Carne Arroz / Feijão carioca Salada de Chuchu com azeite e salsa Sobremesa: Melão*	Frango dourado Arroz / Feijão Abobrinha refogada Sobremesa: Tangerina*	Feijoada nutritiva (Feijão, carne em cubos, abóbora, batata e chuchu) Arroz Farofa de couve Sobremesa: Laranja*
LANCHE	Mingau de Fubá com Canela* *canela opcional conforme aceitação	Café Aipim cozido com manteiga	Leite com baunilha Biscoito tipo cream cracker	Suco de abacaxi com hortelã Pipoca Maçã	Suco de caju Pão careca com ovo mexido
JANTAR	Frango dourado Arroz / Feijão Salada de Beterraba com salsa e azeite Sobremesa: Laranja*	Carne ensopada e manjerição Arroz / Feijão Purê de Batata doce Sobremesa: Melancia*	Isca de Frango Arroz / Feijão carioca Farofa de cebola e couve Sobremesa: Maçã*	Macarrão à Bolonhesa com Cenoura Feijão Sobremesa: Pera*	SET – ABR Picadinho de Carne ao molho de tomate Arroz / Feijão Primavera de legumes (Batata, Cenoura e Vagem) MAI – AGO Sopa de Ervilha com Carne e Legumes (cenoura e batata) 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 **4 tipos** de frutas diferentes por semana.

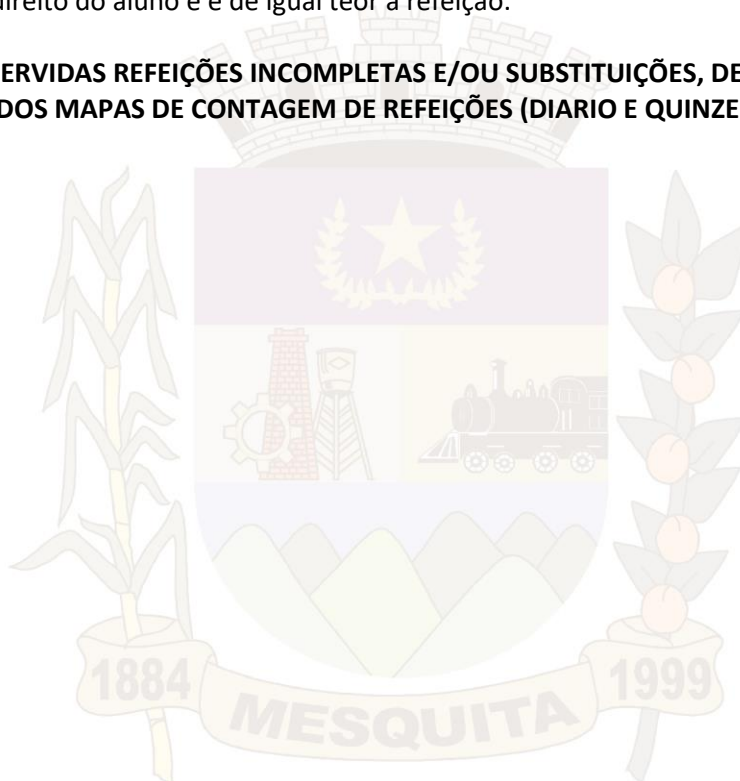
Havendo disponibilidade de **polpa de fruta da agricultura familiar**, os sabores dos sucos podem ser alterados, conforme a polpa disponível. Caso tenha polpa nos sabores manga ou maracujá, também poderão ser utilizadas para preparo de vitaminas.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média semanal)	ENSINO FUNDAMENTAL EDUCAÇÃO INFANTIL	Energia	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
		1.673 kcal	245g	78g	44g
		1.130 kcal	157g	55g	32g


Samanta Rios Gomes da Silva
Nutricionista RT – CRN4 nº 22/100513
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 22/100513
Diretora de Alimentação e Nutrição Escolar
Mat. nº 60/011.209-7