

# CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL ARCO ÍRIS

### NOVEMBRO – 2025

1ª Semana	Segunda-Feira 03/11/2025	Terça-Feira 04/11/2025	Quarta-Feira 05/11/2025	Quinta-Feira 06/11/2025	Sexta-Feira 07/11/2025
Desjejum 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Laranja	Torrada (manteiga e orégano) Chá de erva-doce Banana / Uva	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Pera / Banana / Maçã	Torrada (manteiga e orégano) Chá de camomila Morango / Laranja	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Maçã / Kiwi
Almoço 10h50	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Tomate / Brócolis Arroz / Feijão Mandioca amassada Molho de carne suína	Salada: Beterraba com ovos / Alface Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída	Salada: Repolho / Pepino Japonês Arroz / Feijão Macarrão Molho de frango	Salada: Repolho / Alface Arroz / Feijão Abóbora cabotiá Molho de carne de gado
Lanche da tarde 13h50	Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas) Laranja / Banana	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Banana / Kiwi	Sagu com suco de uva Morango / Laranja / Mamão	Melancia / Uva	Torrada (manteiga e orégano) Omelete Morango / Uva
Jantar 16h00	Sopa de carne de gado, macarrão e legumes	Sopa de Feijão	Sopa de canjiquinha com frango	Salada: Repolho / Alface Galinhada	Sopa de carne de frango, macarrão e legumes
01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Soraya Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	1241,06kcal	198g 64%	57g 18%	25g 18%	CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CA (mg)	FERRO (mg)	
	492,13mcg	80,24mg	247,86mg	8,02mg	



### NOVEMBRO – 2025

2ª Semana	Segunda-Feira 10/11/2025	Terça-Feira 11/11/2025	Quarta-Feira 12/11/2025	Quinta-Feira 13/11/2025	Sexta-Feira 14/11/2025
Desjejum 08h	FERIADO	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana/ Mamão / Laranja	Pão de leite Omelete Chá de erva-doce Banana / Pera /Mamão	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Morango / Uva	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Maçã
Almoço 10h50		Salada: Repolho Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Alface / Brócolis Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne de frango	Salada: Alface / Couve-flor Feijão Galinhada	Salada: Salada: Beterraba cozida com ovos Arroz / Feijão Mandioca amassada Carne suína refogada
Lanche da tarde 13h50		Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Banana / Maçã	Bolo de banana e maçã (adoçado com uvas-passas) Laranja / Banana / Uva	Sagu com suco de uva Laranja / Maçã / Morango	Torta Salgada Banana / Laranja / Mamão
Jantar 16h00		Sopa de frango macarrão e legumes	Salada: Alface Galinhada	Sopa de feijão	Sopa de canjiquinha com frango
Faixa Etária: 01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Source Know
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	1.146,15kcal	184g 51%	51g 14%	24g 15%	CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CA (mg)	FERRO (mg)	
	455,68mcg	74,35mg	234,27mg	6,72mg	



# CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL ARCO ÍRIS

### NOVEMBRO – 2025

3ª Semana	Segunda-Feira 17/11/2025	Terça-Feira 18/11/2025	Quarta-Feira 19/11/2025	Quinta-Feira 20/11/2025	Sexta-Feira 21/11/2025
Desjejum 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Uva / Banana	Torrada (manteiga e orégano) Chá de erva-doce Banana / Laranja	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Kiwi / Mamão	FERIADO	RECESSO
Almoço 10h50	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Repolho / Alface Arroz / Feijão Batatinha refogada Molho de peixe	Salada: Beterraba com ovos cozidos Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Molho de carne de frango		
Lanche da tarde 13h50	Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas) Banana / Pera / Maçã	Sagu com suco de uva Banana / Morango	Torrada (manteiga e orégano) Omelete Uva / Kiwi		
Jantar 16h00	Sopa de carne de gado, macarrão e legumes	Sopa de Feijão	Salada: Repolho / Alface Arroz / Batatinha assada Molho de peixe		
01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Scrain Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	767,60kcal	133g 42%	31g 10%	13g 09%	NUTRIGIONISTA CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg) 123,89mcg	VITAMINA C (mg) 54,86mg	<b>CA (mg)</b> 162,66mg	FERRO (mg) 5,13mg	



# NOVEMBRO – 2025

4ª Semana	Segunda-Feira 24/11/2025	Terça-Feira 25/11/2025	Quarta-Feira 26/11/2025	Quinta-Feira 27/11/2025	Sexta-Feira 28/11/2025
Desjejum 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Maçã	Pão de leite Omelete Chá de erva-doce Banana / Pera	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Uva / Mamão	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Chá de erva-doce Banana / Uva	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Melão
Almoço 10h50	Salada: Repolho Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Beterraba cozida com ovos Arroz / Feijão Mandioca amassada Molho de carne frango	Salada: Alface / Brócolis Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Repolho / Couve- flor Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Abóbora cabotiá Molho de carne moída
Lanche da tarde 13h50	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Banana / Laranja	Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas) Maçã / Laranja	Sagu com suco de uva Banana / Laranja	Melancia / Laranja	Torrada (manteiga e orégano) Omelete Laranja / Uva
Jantar 16h00	Sopa de canjiquinha e frango	Sopa de carne de gado, macarrão e legumes	Salada: Repolho Galinhada	Sopa de Feijão	Sopa de frango macarrão e legumes
01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Surve Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	1.316,28kcal	213g 65%	59g 18%	26g 18%	NUTRICIONISTA CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg) 515,58mcg	VITAMINA C (mg) 73,48mg	<b>CA (mg)</b> 256,61mg	FERRO (mg) 8,58mg	



## CARDÁPIO INFANTIL I, II E III (01 A 03 ANOS)

#### Orientações de acordo com a Resolução CD/FNDE de nº 06 de 08 de maio de 2020:

- Acrescentar pouco sal e pouco óleo nas preparações;
- Não fazer frituras;
- Não fornecer açúcar nas preparações para as crianças;
- Não fazer bolo com cobertura ou recheados.
- Pode se utilizar para adoçar as preparações: as tâmaras, as uvas-passas, as bananas, as laranjas e as cenouras;
- A maçã ajuda adoçar a canjica e o sagu;
- O tipo da fruta poderá ser substituído, de acordo com a maturação que está cada uma;
- O dia das preparações poderão ser trocados, durante a semana.

OBS: Os pães da Agricultura Familiar não têm em sua composição leite e ovos.

### • CARDÁPIO BERÇÁRIO / ANTES DOS 06 MESES:

- Fornecer para as crianças apenas leite materno de acordo com a recomendação do MINISTÉRIO DA SAÚDE.
- Fornecer leite ou fórmula infantil de acordo com a prescrição médica, quando necessário.

#### • CARDÁPIO BERÇÁRIO / DEPOIS DOS 06 MESES:

- A alimentação poderá ser fornecida de acordo com os princípios da alimentação saudável, sendo necessário observar a consistência e a textura adequada a cada fase de desenvolvimento da criança.
- A alimentação deve ser fornecida de forma amassada (primeiramente bem amassada e com o passar dos meses menos amassada, para então ser servida na consistência normal).
- Não se deve liquidificar os alimentos para fornecer para a criança.



## CARDÁPIO INFANTIL I, II E III (01 A 03 ANOS)

#### ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE (LEITE):

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações, se tiver leite e derivados, não utilizar.
- Se a criança tiver intolerância à lactose o substituir o leite por leite sem lactose;
- Os alimentos derivados de leite também deverão ser sem lactose;
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTO, PARA CONFIRMAR "SEM LACTOSE".

#### APLV - ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA:

- Se a criança tiver APLV (alergia à proteína do leite de vaca), não deve consumir leite e seus derivados e nenhum produto que contenha o leite e seus derivados.
- Se a criança tiver APLV (alergia à proteína do leite de vaca) o leite poderá ser substituído por: suco de fruta natural, água, leite de soja ou outro leite de origem vegetal.
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR "SEM LEITE".

#### ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN OU DOENÇA CELÍACA:

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações. Só utilizar se tiver escrito "Sem Glúten";
- PARA O PREPARO DOS ALIMENTOS SEM GLÚTEN:
- As preparações sem glúten precisam ser feitas em local exclusivo (diferente do local que se faz as preparações com trigo);
- Deve-se utilizar utensílios exclusivos para as preparações de alimentos sem glúten;
- As esponjas e buchas para lavar a louça. Também precisam ser exclusivas e separadas;
- O macarrão sempre utilizar o de arroz;
- O arroz sempre sem glúten;
- Os pães e bolos sempre sem glúten (pode se utilizar farinha de milho sem glúten; biju sem glúten, farinha de arroz sem glúten, amido de milho sem glúten, polvilho doce ou azedo sem glúten, farinha de mandioca sem glúten ou mix de farinhas sem glúten);
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR "SEM GLÚTEN".



### NOVEMBRO – 2025

1ª Semana	Segunda-Feira 03/11/2025	Terça-Feira 04/11/2025	Quarta-Feira 05/11/2025	Quinta-Feira 06/11/2025	Sexta-Feira 07/11/2025
Desjejum 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Laranja	Torrada (manteiga e orégano) Chá de erva-doce Banana / Uva	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Pera / Banana / Maçã	Torrada (manteiga e orégano) Chá de camomila Morango / Laranja	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Maçã / Kiwi
Almoço 10h50	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Tomate / Brócolis Arroz / Feijão Mandioca amassada Molho de carne suína	Salada: Beterraba com ovos / Alface Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída	Salada: Repolho / Pepino Japonês Arroz / Feijão Macarrão Molho de frango	Salada: Repolho / Alface Arroz / Feijão Abóbora cabotiá Molho de carne de gado
Lanche da tarde 13h45	Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas) Laranja / Banana	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Banana / Kiwi	Sagu com suco de uva Morango / Laranja / Mamão	Melancia / Uva	Torrada (manteiga e orégano) Omelete Morango / Uva
Jantar 15h50	Sopa de carne de gado, macarrão e legumes	Sopa de Feijão	Sopa de canjiquinha com frango	Salada: Repolho / Alface Galinhada	Sopa de carne de frango, macarrão e legumes
01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Soraya Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	1241,06kcal	198g 64%	57g 18%	25g 18%	CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CA (mg)	FERRO (mg)	
	492,13mcg	80,24mg	247,86mg	8,02mg	



### NOVEMBRO – 2025

2ª Semana	Segunda-Feira 10/11/2025	Terça-Feira 11/11/2025	Quarta-Feira 12/11/2025	Quinta-Feira 13/11/2025	Sexta-Feira 14/11/2025
Desjejum 08h	FERIADO	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana/ Mamão / Laranja	Pão de leite Omelete Chá de erva-doce Banana / Pera /Mamão	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Morango / Uva	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Maçã
Almoço 10h50		Salada: Repolho Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Alface / Brócolis Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne de frango	Salada: Alface / Couve-flor Feijão Galinhada	Salada: Salada: Beterraba cozida com ovos Arroz / Feijão Mandioca amassada Carne suína refogada
Lanche da tarde 13h45		Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Banana / Maçã	Bolo de banana e maçã (adoçado com uvas-passas) Laranja / Banana / Uva	Sagu com suco de uva Laranja / Maçã / Morango	Torta Salgada Banana / Laranja / Mamão
Jantar 15h50		Sopa de frango macarrão e legumes	Salada: Alface Galinhada	Sopa de feijão	Sopa de canjiquinha com frango
Faixa Etária: 01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Source Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	1.146,15kcal	184g 51%	51g 14%	24g 15%	CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CA (mg)	FERRO (mg)	
	455,68mcg	74,35mg	234,27mg	6,72mg	



### NOVEMBRO – 2025

3ª Semana	Segunda-Feira 17/11/2025	Terça-Feira 18/11/2025	Quarta-Feira 19/11/2025	Quinta-Feira 20/11/2025	Sexta-Feira 21/11/2025
Desjejum 08h Almoço	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Uva / Banana Salada: Repolho com cenoura	Torrada (manteiga e orégano) Chá de erva-doce Banana / Laranja	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Kiwi / Mamão Salada: Beterraba com ovos	FERIADO	RECESSO
10h50	Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Repolho / Alface Arroz / Feijão Batatinha refogada Molho de peixe	cozidos Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Molho de carne de frango		
Lanche da tarde 13h45	Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas) Banana / Pera / Maçã	Sagu com suco de uva Banana / Morango	Torrada (manteiga e orégano) Omelete Uva / Kiwi		
Jantar 15h50	Sopa de carne de gado, macarrão e legumes	Sopa de Feijão	Salada: Repolho / Alface Arroz / Batatinha assada Molho de peixe		
01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Sorara Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	767,60kcal	133g 42%	31g 10%	13g 09%	CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CA (mg)	FERRO (mg)	
	123,89mcg	54,86mg	162,66mg	5,13mg	



### NOVEMBRO – 2025

4ª Semana	Segunda-Feira 24/11/2025	Terça-Feira 25/11/2025	Quarta-Feira 26/11/2025	Quinta-Feira 27/11/2025	Sexta-Feira 28/11/2025
Desjejum 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Maçã	Pão de leite Omelete Chá de erva-doce Banana / Pera	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Uva / Mamão	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Chá de erva-doce Banana / Uva	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Melão
Almoço 10h50	Salada: Repolho Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Beterraba cozida com ovos Arroz / Feijão Mandioca amassada Molho de carne frango	Salada: Alface / Brócolis Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Repolho / Couve- flor Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Abóbora cabotiá Molho de carne moída
Lanche da tarde 13h45	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Banana / Laranja	Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas) Maçã / Laranja	Sagu com suco de uva Banana / Laranja	Melancia / Laranja	Torrada (manteiga e orégano) Omelete Laranja / Uva
Jantar 15h50	Sopa de canjiquinha e frango	Sopa de carne de gado, macarrão e legumes	Salada: Repolho Galinhada	Sopa de Feijão	Sopa de frango macarrão e legumes
01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Surve Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	1.316,28kcal	213g 65%	59g 18%	26g 18%	NUTRICIONISTA CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg) 515,58mcg	VITAMINA C (mg) 73,48mg	<b>CA (mg)</b> 256,61mg	FERRO (mg) 8,58mg	



# CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL JOÃO BATISTA FELICÍSSIMO RIBEIRO

## CARDÁPIO INFANTIL I, II E III (01 A 03 ANOS)

#### Orientações de acordo com a Resolução CD/FNDE de nº 06 de 08 de maio de 2020:

- Acrescentar pouco sal e pouco óleo nas preparações;
- Não fazer frituras;
- Não fornecer açúcar nas preparações para as crianças;
- Não fazer bolo com cobertura ou recheados.
- Pode se utilizar para adoçar as preparações: as tâmaras, as uvas-passas, as bananas, as laranjas e as cenouras;
- A maçã ajuda adoçar a canjica e o sagu;
- O tipo da fruta poderá ser substituído, de acordo com a maturação que está cada uma;
- O dia das preparações poderão ser trocados, durante a semana.

OBS: Os pães da Agricultura Familiar não têm em sua composição leite e ovos.

### • CARDÁPIO BERÇÁRIO / ANTES DOS 06 MESES:

- Fornecer para as crianças apenas leite materno de acordo com a recomendação do MINISTÉRIO DA SAÚDE.
- Fornecer leite ou fórmula infantil de acordo com a prescrição médica, quando necessário.

#### • CARDÁPIO BERÇÁRIO / DEPOIS DOS 06 MESES:

- A alimentação poderá ser fornecida de acordo com os princípios da alimentação saudável, sendo necessário observar a consistência e a textura adequada a cada fase de desenvolvimento da criança.
- A alimentação deve ser fornecida de forma amassada (primeiramente bem amassada e com o passar dos meses menos amassada, para então ser servida na consistência normal).
- Não se deve liquidificar os alimentos para fornecer para a criança.



## CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL JOÃO BATISTA FELICÍSSIMO RIBEIRO

## CARDÁPIO INFANTIL I, II E III (01 A 03 ANOS)

#### ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE (LEITE):

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações, se tiver leite e derivados, não utilizar.
- Se a criança tiver intolerância à lactose o substituir o leite por leite sem lactose;
- Os alimentos derivados de leite também deverão ser sem lactose;
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTO, PARA CONFIRMAR "SEM LACTOSE".

#### APLV - ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA:

- Se a criança tiver **APLV** (alergia à proteína do leite de vaca), não deve consumir leite e seus derivados e nenhum produto que contenha o leite e seus derivados.
- Se a criança tiver APLV (alergia à proteína do leite de vaca) o leite poderá ser substituído por: suco de fruta natural, água, leite de soja ou outro leite de origem vegetal.
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR "SEM LEITE".

#### ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN OU DOENÇA CELÍACA:

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações. Só utilizar se tiver escrito "Sem Glúten";
- PARA O PREPARO DOS ALIMENTOS SEM GLÚTEN:
- As preparações sem glúten precisam ser feitas em local exclusivo (diferente do local que se faz as preparações com trigo);
- Deve-se utilizar utensílios exclusivos para as preparações de alimentos sem glúten;
- As esponjas e buchas para lavar a louça. Também precisam ser exclusivas e separadas;
- O macarrão sempre utilizar o de arroz;
- O arroz sempre sem glúten;
- Os pães e bolos sempre sem glúten (pode se utilizar farinha de milho sem glúten; biju sem glúten, farinha de arroz sem glúten, amido de milho sem glúten, polvilho doce ou azedo sem glúten, farinha de mandioca sem glúten ou mix de farinhas sem glúten);
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR "SEM GLÚTEN".



## NOVEMBRO – 2025

1ª Semana	Segunda-Feira 03/11/2025	Terça-Feira 04/11/2025	Quarta-Feira 05/11/2025	Quinta-Feira 06/11/2025	Sexta-Feira 07/11/2025
Desjejum 07h45 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Laranja	Torrada (manteiga e orégano) Chá de erva-doce Banana / Uva	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Pera / Banana / Maçã	Torrada (manteiga e orégano) Chá de camomila Morango / Laranja	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Maçã / Kiwi
Almoço 10h30 10h40 10h50	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Tomate / Brócolis Arroz / Feijão Mandioca amassada Molho de carne suína	Salada: Beterraba com ovos / Alface Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída	Salada: Repolho / Pepino Japonês Arroz / Feijão Macarrão Molho de frango	Salada: Repolho / Alface Arroz / Feijão Abóbora cabotiá Molho de carne de gado
Lanche da tarde 13h40	Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas) Laranja / Banana	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Banana / Kiwi	Sagu com suco de uva Morango / Laranja / Mamão	Melancia / Uva	Torrada (manteiga e orégano) Omelete Morango / Uva
Jantar 16h10 16h15	Sopa de carne de gado, macarrão e legumes	Sopa de Feijão	Sopa de canjiquinha com frango	Salada: Repolho / Alface Galinhada	Sopa de carne de frango, macarrão e legumes
01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Sorais Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	1241,06kcal	198g 64%	57g 18%	25g 18%	CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CA (mg)	FERRO (mg)	
	492,13mcg	80,24mg	247,86mg	8,02mg	



### NOVEMBRO – 2025

2ª Semana	Segunda-Feira 10/11/2025	Terça-Feira 11/11/2025	Quarta-Feira 12/11/2025	Quinta-Feira 13/11/2025	Sexta-Feira 14/11/2025
Desjejum 07h45 08h	FERIADO	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana/ Mamão / Laranja	Pão de leite Omelete Chá de erva-doce Banana / Pera /Mamão	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Morango / Uva	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Maçã
Almoço 10h30 10h40 10h50		Salada: Repolho Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Alface / Brócolis Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne de frango	Salada: Alface / Couve-flor Feijão Galinhada	Salada: Salada: Beterraba cozida com ovos Arroz / Feijão Mandioca amassada Carne suína refogada
Lanche da tarde 13h40		Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Banana / Maçã	Bolo de banana e maçã (adoçado com uvas-passas) Laranja / Banana / Uva	Sagu com suco de uva Laranja / Maçã / Morango	Torta Salgada Banana / Laranja / Mamão
Jantar 16h10 16h15		Sopa de frango macarrão e legumes	Salada: Alface Galinhada	Sopa de feijão	Sopa de canjiquinha com frango
Faixa Etária: 01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Source Known
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	1.146,15kcal	184g 51%	51g 14%	24g 15%	CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CA (mg)	FERRO (mg)	
	455,68mcg	74,35mg	234,27mg	6,72mg	



### NOVEMBRO – 2025

3ª Semana	Segunda-Feira 17/11/2025	Terça-Feira 18/11/2025	Quarta-Feira 19/11/2025	Quinta-Feira 20/11/2025	Sexta-Feira 21/11/2025
Desjejum 07h45 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Uva / Banana	Torrada (manteiga e orégano) Chá de erva-doce Banana / Laranja	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Kiwi / Mamão	FERIADO	RECESSO
Almoço 10h30 10h40 10h50	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Repolho / Alface Arroz / Feijão Batatinha refogada Molho de peixe	Salada: Beterraba com ovos cozidos Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Molho de carne de frango		
Lanche da tarde 13h40	Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas) Banana / Pera / Maçã	Sagu com suco de uva Banana / Morango	Torrada (manteiga e orégano) Omelete Uva / Kiwi		
Jantar 16h10 16h15	Sopa de carne de gado, macarrão e legumes	Sopa de Feijão	Salada: Repolho / Alface Arroz / Batatinha assada Molho de peixe		
01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Scrap Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	767,60kcal	133g 42%	31g 10%	13g 09%	CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg) 123,89mcg	VITAMINA C (mg) 54,86mg	CA (mg) 162,66mg	<b>FERRO (mg)</b> 5,13mg	
	123,0311105	3 <del>4</del> ,00111g	102,001118	3,±31116	



### NOVEMBRO – 2025

4ª Semana	Segunda-Feira 24/11/2025	Terça-Feira 25/11/2025	Quarta-Feira 26/11/2025	Quinta-Feira 27/11/2025	Sexta-Feira 28/11/2025
Desjejum 07h45 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Maçã	Pão de leite Omelete Chá de erva-doce Banana / Pera	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Uva / Mamão	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Chá de erva-doce Banana / Uva	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Melão
Almoço 10h30 10h40 10h50	Salada: Repolho Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída  Rosca de polvilho (tipo pão de	Salada: Beterraba cozida com ovos Arroz / Feijão Mandioca amassada Molho de carne frango Bolo de cenoura e laranja	Salada: Alface / Brócolis Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída Sagu com suco de uva	Salada: Repolho / Couve- flor Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída Melancia / Laranja	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Abóbora cabotiá Molho de carne moída Torrada (manteiga e
Lanche da tarde 13h40	queijo)  Banana / Laranja	(adoçado com uvas-passas) Maçã / Laranja	Banana / Laranja	ivielalicia / Laralija	orégano) Omelete Laranja / Uva
Jantar 16h10 16h15	Sopa de canjiquinha e frango	Sopa de carne de gado, macarrão e legumes	Salada: Repolho Galinhada	Sopa de Feijão	Sopa de frango macarrão e legumes
01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Soraya Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	1.316,28kcal	213g 65%	59g 18%	26g 18%	NUTRICIONISTA CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg) 515,58mcg	VITAMINA C (mg) 73,48mg	<b>CA (mg)</b> 256,61mg	FERRO (mg) 8,58mg	



# CARDÁPIO INFANTIL I, II E III (01 A 03 ANOS)

#### Orientações de acordo com a Resolução CD/FNDE de nº 06 de 08 de maio de 2020:

- Acrescentar pouco sal e pouco óleo nas preparações;
- Não fazer frituras:
- Não fornecer açúcar nas preparações para as crianças;
- Não fazer bolo com cobertura ou recheados.
- Pode se utilizar para adoçar as preparações: as tâmaras, as uvas-passas, as bananas, as laranjas e as cenouras;
- A maçã ajuda adoçar a canjica e o sagu;
- O tipo da fruta poderá ser substituído, de acordo com a maturação que está cada uma;
- O dia das preparações poderão ser trocados, durante a semana.

OBS: Os pães da Agricultura Familiar não têm em sua composição leite e ovos.

### • CARDÁPIO BERÇÁRIO / ANTES DOS 06 MESES:

- Fornecer para as crianças apenas leite materno de acordo com a recomendação do MINISTÉRIO DA SAÚDE.
- Fornecer leite ou fórmula infantil de acordo com a prescrição médica, quando necessário.

#### • CARDÁPIO BERÇÁRIO / DEPOIS DOS 06 MESES:

- A alimentação poderá ser fornecida de acordo com os princípios da alimentação saudável, sendo necessário observar a consistência e a textura adequada a cada fase de desenvolvimento da criança.
- A alimentação deve ser fornecida de forma amassada (primeiramente bem amassada e com o passar dos meses menos amassada, para então ser servida na consistência normal).
- Não se deve liquidificar os alimentos para fornecer para a criança.



## CARDÁPIO INFANTIL I, II E III (01 A 03 ANOS)

#### ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE (LEITE):

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações, se tiver leite e derivados, não utilizar.
- Se a criança tiver intolerância à lactose o substituir o leite por leite sem lactose;
- Os alimentos derivados de leite também deverão ser sem lactose;
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTO, PARA CONFIRMAR "SEM LACTOSE".

#### APLV - ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA:

- Se a criança tiver APLV (alergia à proteína do leite de vaca), não deve consumir leite e seus derivados e nenhum produto que contenha o leite e seus derivados.
- Se a criança tiver APLV (alergia à proteína do leite de vaca) o leite poderá ser substituído por: suco de fruta natural, água, leite de soja ou outro leite de origem vegetal.
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR "SEM LEITE".

#### ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN OU DOENÇA CELÍACA:

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações. Só utilizar se tiver escrito "Sem Glúten";
- PARA O PREPARO DOS ALIMENTOS SEM GLÚTEN:
- As preparações sem glúten precisam ser feitas em local exclusivo (diferente do local que se faz as preparações com trigo);
- Deve-se utilizar utensílios exclusivos para as preparações de alimentos sem glúten;
- As esponjas e buchas para lavar a louça. Também precisam ser exclusivas e separadas;
- O macarrão sempre utilizar o de arroz;
- O arroz sempre sem glúten;
- Os pães e bolos sempre sem glúten (pode se utilizar farinha de milho sem glúten; biju sem glúten, farinha de arroz sem glúten, amido de milho sem glúten, polvilho doce ou azedo sem glúten, farinha de mandioca sem glúten ou mix de farinhas sem glúten);
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR "SEM GLÚTEN".



### NOVEMBRO – 2025

1ª Semana	Segunda-Feira 03/11/2025	Terça-Feira 04/11/2025	Quarta-Feira 05/11/2025	Quinta-Feira 06/11/2025	Sexta-Feira 07/11/2025
Desjejum 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Laranja	Torrada (manteiga e orégano) Chá de erva-doce Banana / Uva	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Pera / Banana / Maçã	Torrada (manteiga e orégano) Chá de camomila Morango / Laranja	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Maçã / Kiwi
Almoço 10h50	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Tomate / Brócolis Arroz / Feijão Mandioca amassada Molho de carne suína	Salada: Beterraba com ovos / Alface Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída	Salada: Repolho / Pepino Japonês Arroz / Feijão Macarrão Molho de frango	Salada: Repolho / Alface Arroz / Feijão Abóbora cabotiá Molho de carne de gado
Lanche da tarde 13h50	Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas) Laranja / Banana	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Banana / Kiwi	Sagu com suco de uva Morango / Laranja / Mamão	Melancia / Uva	Torrada (manteiga e orégano) Omelete Morango / Uva
Jantar 16h00	Sopa de carne de gado, macarrão e legumes	Sopa de Feijão	Sopa de canjiquinha com frango	Salada: Repolho / Alface Galinhada	Sopa de carne de frango, macarrão e legumes
01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Soraya Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	1241,06kcal	198g 64%	57g 18%	25g 18%	CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CA (mg)	FERRO (mg)	
	492,13mcg	80,24mg	247,86mg	8,02mg	



### NOVEMBRO – 2025

2ª Semana	Segunda-Feira 10/11/2025	Terça-Feira 11/11/2025	Quarta-Feira 12/11/2025	Quinta-Feira 13/11/2025	Sexta-Feira 14/11/2025
Desjejum 08h	FERIADO	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana/ Mamão / Laranja	Pão de leite Omelete Chá de erva-doce Banana / Pera /Mamão	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Morango / Uva	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Maçã
Almoço 10h50		Salada: Repolho Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Alface / Brócolis Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne de frango	Salada: Alface / Couve-flor Feijão Galinhada	Salada: Salada: Beterraba cozida com ovos Arroz / Feijão Mandioca amassada Carne suína refogada
Lanche da tarde 13h50		Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Banana / Maçã	Bolo de banana e maçã (adoçado com uvas-passas) Laranja / Banana / Uva	Sagu com suco de uva Laranja / Maçã / Morango	Torta Salgada Banana / Laranja / Mamão
Jantar 16h00		Sopa de frango macarrão e legumes	Salada: Alface Galinhada	Sopa de feijão	Sopa de canjiquinha com frango
Faixa Etária: 01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Source Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	1.146,15kcal	184g 51%	51g 14%	24g 15%	CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CA (mg)	FERRO (mg)	
	455,68mcg	74,35mg	234,27mg	6,72mg	



### NOVEMBRO – 2025

3ª Semana	Segunda-Feira 17/11/2025	Terça-Feira 18/11/2025	Quarta-Feira 19/11/2025	Quinta-Feira 20/11/2025	Sexta-Feira 21/11/2025
Desjejum 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Uva / Banana	Torrada (manteiga e orégano) Chá de erva-doce Banana / Laranja	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Kiwi / Mamão	FERIADO	RECESSO
Almoço 10h50	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Repolho / Alface Arroz / Feijão Batatinha refogada Molho de peixe	Salada: Beterraba com ovos cozidos Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Molho de carne de frango		
Lanche da tarde 13h50	Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas) Banana / Pera / Maçã	Sagu com suco de uva Banana / Morango	Torrada (manteiga e orégano) Omelete Uva / Kiwi		
Jantar 16h00	Sopa de carne de gado, macarrão e legumes	Sopa de Feijão	Salada: Repolho / Alface Arroz / Batatinha assada Molho de peixe		
01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Strain Knout
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	767,60kcal	133g 42%	31g 10%	13g 09%	CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CA (mg)	FERRO (mg)	
	123,89mcg	54,86mg	162,66mg	5,13mg	



### NOVEMBRO – 2025

4ª Semana	Segunda-Feira 24/11/2025	Terça-Feira 25/11/2025	Quarta-Feira 26/11/2025	Quinta-Feira 27/11/2025	Sexta-Feira 28/11/2025
Desjejum 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Maçã	Pão de leite Omelete Chá de erva-doce Banana / Pera	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Uva / Mamão	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Chá de erva-doce Banana / Uva	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Melão
Almoço 10h50	Salada: Repolho Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Beterraba cozida com ovos Arroz / Feijão Mandioca amassada Molho de carne frango	Salada: Alface / Brócolis Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Repolho / Couve- flor Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Abóbora cabotiá Molho de carne moída
Lanche da tarde 13h50	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Banana / Laranja	Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas) Maçã / Laranja	Sagu com suco de uva Banana / Laranja	Melancia / Laranja	Torrada (manteiga e orégano) Omelete Laranja / Uva
Jantar 16h00	Sopa de canjiquinha e frango	Sopa de carne de gado, macarrão e legumes	Salada: Repolho Galinhada	Sopa de Feijão	Sopa de frango macarrão e legumes
01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Surve Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	1.316,28kcal	213g 65%	59g 18%	26g 18%	NUTRICIONISTA CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg) 515,58mcg	VITAMINA C (mg) 73,48mg	<b>CA (mg)</b> 256,61mg	<b>FERRO (mg)</b> 8,58mg	



## CARDÁPIO INFANTIL I, II E III (01 A 03 ANOS)

#### Orientações de acordo com a Resolução CD/FNDE de nº 06 de 08 de maio de 2020:

- Acrescentar pouco sal e pouco óleo nas preparações;
- Não fazer frituras;
- Não fornecer açúcar nas preparações para as crianças;
- Não fazer bolo com cobertura ou recheados.
- Pode se utilizar para adoçar as preparações: as tâmaras, as uvas-passas, as bananas, as laranjas e as cenouras;
- A maçã ajuda adoçar a canjica e o sagu;
- O tipo da fruta poderá ser substituído, de acordo com a maturação que está cada uma;
- O dia das preparações poderão ser trocados, durante a semana.

OBS: Os pães da Agricultura Familiar não têm em sua composição leite e ovos.

### • CARDÁPIO BERÇÁRIO / ANTES DOS 06 MESES:

- Fornecer para as crianças apenas leite materno de acordo com a recomendação do MINISTÉRIO DA SAÚDE.
- Fornecer leite ou fórmula infantil de acordo com a prescrição médica, quando necessário.

#### • CARDÁPIO BERÇÁRIO / DEPOIS DOS 06 MESES:

- A alimentação poderá ser fornecida de acordo com os princípios da alimentação saudável, sendo necessário observar a consistência e a textura adequada a cada fase de desenvolvimento da criança.
- A alimentação deve ser fornecida de forma amassada (primeiramente bem amassada e com o passar dos meses menos amassada, para então ser servida na consistência normal).
- Não se deve liquidificar os alimentos para fornecer para a criança.



## CARDÁPIO INFANTIL I, II E III (01 A 03 ANOS)

#### ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE (LEITE):

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações, se tiver leite e derivados, não utilizar.
- Se a criança tiver intolerância à lactose o substituir o leite por leite sem lactose;
- Os alimentos derivados de leite também deverão ser sem lactose;
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTO, PARA CONFIRMAR "SEM LACTOSE".

#### APLV - ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA:

- Se a criança tiver **APLV** (alergia à proteína do leite de vaca), não deve consumir leite e seus derivados e nenhum produto que contenha o leite e seus derivados.
- Se a criança tiver APLV (alergia à proteína do leite de vaca) o leite poderá ser substituído por: suco de fruta natural, água, leite de soja ou outro leite de origem vegetal.
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR "SEM LEITE".

#### ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN OU DOENÇA CELÍACA:

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações. Só utilizar se tiver escrito "Sem Glúten";
- PARA O PREPARO DOS ALIMENTOS SEM GLÚTEN:
- As preparações sem glúten precisam ser feitas em local exclusivo (diferente do local que se faz as preparações com trigo);
- Deve-se utilizar utensílios exclusivos para as preparações de alimentos sem glúten;
- As esponjas e buchas para lavar a louça. Também precisam ser exclusivas e separadas;
- O macarrão sempre utilizar o de arroz;
- O arroz sempre sem glúten;
- Os pães e bolos sempre sem glúten (pode se utilizar farinha de milho sem glúten; biju sem glúten, farinha de arroz sem glúten, amido de milho sem glúten, polvilho doce ou azedo sem glúten, farinha de mandioca sem glúten ou mix de farinhas sem glúten);
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR "SEM GLÚTEN".



### NOVEMBRO – 2025

1ª Semana	Segunda-Feira 03/11/2025	Terça-Feira 04/11/2025	Quarta-Feira 05/11/2025	Quinta-Feira 06/11/2025	Sexta-Feira 07/11/2025
Desjejum 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Laranja	Torrada (manteiga e orégano) Chá de erva-doce Banana / Uva	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Pera / Banana / Maçã	Torrada (manteiga e orégano) Chá de camomila Morango / Laranja	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Maçã / Kiwi
Almoço 10h50	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Tomate / Brócolis Arroz / Feijão Mandioca amassada Molho de carne suína	Salada: Beterraba com ovos / Alface Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída	Salada: Repolho / Pepino Japonês Arroz / Feijão Macarrão Molho de frango	Salada: Repolho / Alface Arroz / Feijão Abóbora cabotiá Molho de carne de gado
Lanche da tarde 13h40	Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas) Laranja / Banana	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Banana / Kiwi	Sagu com suco de uva Morango / Laranja / Mamão	Melancia / Uva	Torrada (manteiga e orégano) Omelete Morango / Uva
Jantar 16h00	Sopa de carne de gado, macarrão e legumes	Sopa de Feijão	Sopa de canjiquinha com frango	Salada: Repolho / Alface Galinhada	Sopa de carne de frango, macarrão e legumes
01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Serve Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	1241,06kcal	198g 64%	57g 18%	25g 18%	GRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CA (mg)	FERRO (mg)	
	492,13mcg	80,24mg	247,86mg	8,02mg	



### NOVEMBRO – 2025

2ª Semana	Segunda-Feira 10/11/2025	Terça-Feira 11/11/2025	Quarta-Feira 12/11/2025	Quinta-Feira 13/11/2025	Sexta-Feira 14/11/2025
Desjejum 08h	FERIADO	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana/ Mamão / Laranja	Pão de leite Omelete Chá de erva-doce Banana / Pera /Mamão	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Morango / Uva	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Maçã
Almoço 10h50		Salada: Repolho Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Alface / Brócolis Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne de frango	Salada: Alface / Couve-flor Feijão Galinhada	Salada: Salada: Beterraba cozida com ovos Arroz / Feijão Mandioca amassada Carne suína refogada
Lanche da tarde 13h40		Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Banana / Maçã	Bolo de banana e maçã (adoçado com uvas-passas) Laranja / Banana / Uva	Sagu com suco de uva Laranja / Maçã / Morango	Torta Salgada Banana / Laranja / Mamão
Jantar 16h00		Sopa de frango macarrão e legumes	Salada: Alface Galinhada	Sopa de feijão	Sopa de canjiquinha com frango
Faixa Etária: 01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Source Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	1.146,15kcal	184g 51%	51g 14%	24g 15%	CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CA (mg)	FERRO (mg)	
	455,68mcg	74,35mg	234,27mg	6,72mg	



### NOVEMBRO – 2025

3ª Semana	Segunda-Feira 17/11/2025	Terça-Feira 18/11/2025	Quarta-Feira 19/11/2025	Quinta-Feira 20/11/2025	Sexta-Feira 21/11/2025
Desjejum 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Uva / Banana	Torrada (manteiga e orégano) Chá de erva-doce Banana / Laranja	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Kiwi / Mamão	FERIADO	RECESSO
Almoço 10h50	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Repolho / Alface Arroz / Feijão Batatinha refogada Molho de peixe	Salada: Beterraba com ovos cozidos Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Molho de carne de frango		
Lanche da tarde 13h40	Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas) Banana / Pera / Maçã	Sagu com suco de uva Banana / Morango	Torrada (manteiga e orégano) Omelete Uva / Kiwi		
Jantar 16h00	Sopa de carne de gado, macarrão e legumes	Sopa de Feijão	Salada: Repolho / Alface Arroz / Batatinha assada Molho de peixe		
01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Soraya Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	767,60kcal	133g 42%	31g 10%	13g 09%	CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CA (mg)	FERRO (mg)	
	123,89mcg	54,86mg	162,66mg	5,13mg	



### NOVEMBRO – 2025

4ª Semana	Segunda-Feira 24/11/2025	Terça-Feira 25/11/2025	Quarta-Feira 26/11/2025	Quinta-Feira 27/11/2025	Sexta-Feira 28/11/2025
Desjejum 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Maçã	Pão de leite Omelete Chá de erva-doce Banana / Pera	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Uva / Mamão	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Chá de erva-doce Banana / Uva	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Melão
Almoço 10h50	Salada: Repolho Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Beterraba cozida com ovos Arroz / Feijão Mandioca amassada Molho de carne frango	Salada: Alface / Brócolis Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Repolho / Couve- flor Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Abóbora cabotiá Molho de carne moída
Lanche da tarde 13h40	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Banana / Laranja	Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas) Maçã / Laranja	Sagu com suco de uva Banana / Laranja	Melancia / Laranja	Torrada (manteiga e orégano) Omelete Laranja / Uva
Jantar 16h00	Sopa de canjiquinha e frango	Sopa de carne de gado, macarrão e legumes	Salada: Repolho Galinhada	Sopa de Feijão	Sopa de frango macarrão e legumes
01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Surve Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	1.316,28kcal	213g 65%	59g 18%	26g 18%	NUTRICIONISTA CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg) 515,58mcg	VITAMINA C (mg) 73,48mg	<b>CA (mg)</b> 256,61mg	FERRO (mg) 8,58mg	



## CARDÁPIO INFANTIL I, II E III (01 A 03 ANOS)

#### Orientações de acordo com a Resolução CD/FNDE de nº 06 de 08 de maio de 2020:

- Acrescentar pouco sal e pouco óleo nas preparações;
- Não fazer frituras:
- Não fornecer açúcar nas preparações para as crianças;
- Não fazer bolo com cobertura ou recheados.
- Pode se utilizar para adoçar as preparações: as tâmaras, as uvas-passas, as bananas, as laranjas e as cenouras;
- A maçã ajuda adoçar a canjica e o sagu;
- O tipo da fruta poderá ser substituído, de acordo com a maturação que está cada uma;
- O dia das preparações poderão ser trocados, durante a semana.

OBS: Os pães da Agricultura Familiar não têm em sua composição leite e ovos.

### • CARDÁPIO BERÇÁRIO / ANTES DOS 06 MESES:

- Fornecer para as crianças apenas leite materno de acordo com a recomendação do MINISTÉRIO DA SAÚDE.
- Fornecer leite ou fórmula infantil de acordo com a prescrição médica, quando necessário.

#### • CARDÁPIO BERÇÁRIO / DEPOIS DOS 06 MESES:

- A alimentação poderá ser fornecida de acordo com os princípios da alimentação saudável, sendo necessário observar a consistência e a textura adequada a cada fase de desenvolvimento da criança.
- A alimentação deve ser fornecida de forma amassada (primeiramente bem amassada e com o passar dos meses menos amassada, para então ser servida na consistência normal).
- Não se deve liquidificar os alimentos para fornecer para a criança.



## CARDÁPIO INFANTIL I, II E III (01 A 03 ANOS)

#### ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE (LEITE):

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações, se tiver leite e derivados, não utilizar.
- Se a criança tiver intolerância à lactose o substituir o leite por leite sem lactose;
- Os alimentos derivados de leite também deverão ser sem lactose;
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTO, PARA CONFIRMAR "SEM LACTOSE".

#### APLV - ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA:

- Se a criança tiver **APLV** (alergia à proteína do leite de vaca), não deve consumir leite e seus derivados e nenhum produto que contenha o leite e seus derivados.
- Se a criança tiver APLV (alergia à proteína do leite de vaca) o leite poderá ser substituído por: suco de fruta natural, água, leite de soja ou outro leite de origem vegetal.
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR "SEM LEITE".

#### ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN OU DOENÇA CELÍACA:

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações. Só utilizar se tiver escrito "Sem Glúten";
- PARA O PREPARO DOS ALIMENTOS SEM GLÚTEN:
- As preparações sem glúten precisam ser feitas em local exclusivo (diferente do local que se faz as preparações com trigo);
- Deve-se utilizar utensílios exclusivos para as preparações de alimentos sem glúten;
- As esponjas e buchas para lavar a louça. Também precisam ser exclusivas e separadas;
- O macarrão sempre utilizar o de arroz;
- O arroz sempre sem glúten;
- Os pães e bolos sempre sem glúten (pode se utilizar farinha de milho sem glúten; biju sem glúten, farinha de arroz sem glúten, amido de milho sem glúten, polvilho doce ou azedo sem glúten, farinha de mandioca sem glúten ou mix de farinhas sem glúten);
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR "SEM GLÚTEN".





# **CARDÁPIO**

#### MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos

ESCOLA MUNICIPAL CARLOS GOMES - ENSINO FUNDAMENTAL

1ª Semana	Segunda-Feira 03/11/2025	Terça-Feira 04/11/2025	Quarta-Feira 05/11/2025	Quinta-Feira 06/11/2025	Sexta-Feira 07/11/2025
Desjejum	Biscoito doce	Bolacha caseira	Pão francês	Pão caseiro	Cuca simples
07h15 às 07h30	Leite integral com café	simples	Nata / Manteiga	Nata / Manteiga	Leite integral com café
		Chá mate	Leite integral com cacau	Chá mate	
			em pó		
Lanche da manhã	Salada: Repolho com	Pão francês	Salada: Alface / Brócolis	Salada: Beterraba com ovos	Salada: Repolho / Pepino
08h55 às 09h10	cenoura	Molho de carne moída	Arroz / Feijão	cozidos	japonês
09h10 às 09h25 09h25 às 09h40	Macarrão	Chá mate	Farofa de cenoura e	Polenta	Arroz / Feijão
Lanche da tarde	Molho de carne moída	5.16.11.65	couve	Molho de frango	Batata doce refogada
13h55 às 14h10	Wiellie de carrie molda		Molho de carne moída	Banana / Maçã	Molho de carne moída
14h10 às 14h25				Ballalla / Iviaça	
14h25 às 14h40			Melancia		Laranja / Mamão
14h40 às 14h55					
14h55 às 15h10					_
Lanche das 12h45	Maçã	Mamão / Melão	Laranja	Mamão / Melão	Maçã / Laranja
COMPOSIÇÃO	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)	SÓDIO (mg)
NUTRICIONAL		55 A 65 % DO VET	10 A 15 % DO VET	25 A 35 % DO VET	
MÉDIA SEMANAL	002 0711	162-	20-	20-	F07 F4 m =
SUCIA KNORST SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	982,07kcal	162g 66%	39g 16%	20g 19%	597,54mg





# **CARDÁPIO**

#### MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos

#### ESCOLA MUNICIPAL CARLOS GOMES - ENSINO FUNDAMENTAL

2ª Semana	Segunda-Feira 10/11/2025	Terça-Feira 11/11/2025	Quarta-Feira 12/11/2025	Quinta-Feira 13/11/2025	Sexta-Feira 14/11/2025
Desjejum	FERIADO	Biscoito salgado	Bolacha caseira simples	Cuca simples	Pão caseiro
07h15 às 07h30		Leite integral com café	Chá mate	Leite integral com café	Nata / Manteiga
					Chá mate
Lanche da manhã		Pão francês	Salada: Repolho	Salada: Alface / Brócolis	Salada: Repolho com
08h55 às 09h10		Presunto / Queijo	Polenta	Arroz / Feijão	cenoura
09h10 às 09h25 09h25 às 09h40		mussarela	Molho de carne moída	Farofa de cenoura e	Galinhada
Lanche da tarde		Chá erva-doce		couve	Banana / Maçã
13h55 às 14h10		cha ci va acce		Molho de carne moída	Barraria / Wiaga
14h10 às 14h25					
14h25 às 14h40				Laranja / Maçã	
14h40 às 14h55					
14h55 às 15h10					
Lanche das 12h45	-	Laranja	Maçã	Mamão / Melão	Maçã / Laranja
COMPOSIÇÃO	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)	SÓDIO (mg)
NUTRICIONAL		55 A 65 % DO VET	10 A 15 % DO VET	25 A 35 % DO VET	
MÉDIA SEMANAL					
SOCIAL KNOWLY SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	800,11kcal	129g 51%	29g 12%	20g 18%	565,72mg





# **CARDÁPIO**

#### MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos

## ESCOLA MUNICIPAL CARLOS GOMES – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

3ª Semana	Segunda-Feira 17/11/2025	Terça-Feira 18/11/2025	Quarta-Feira 19/11/2025	Quinta-Feira 20/11/2025	Sexta-Feira 21/11/2025
Desjejum	Biscoito doce	Bolacha caseira simples	Pão caseiro	FERIADO	RECESSO
07h15 às 07h30	Leite integral com café	Chá mate	Nata / Manteiga		
			Leite integral com café		
Lanche da manhã	Salada: Repolho com	Pão francês	Salada: Beterraba cozida		
08h55 às 09h10 09h10 às 09h25	cenoura	Molho de carne moída	com ovos /Alface		
09h25 às 09h40	Macarrão	Suco natural (de frutas em	Arroz / Feijão		
Lanche da tarde	Molho de carne moída	pedaços)	Farofa de cenoura e couve		
13h55 às 14h10		Banana / Maçã	Molho de carne em pedaço		
14h10 às 14h25		, , , , ,	Laranja		
14h25 às 14h40 14h40 às 14h55			Edianja		
14h40 as 14h55 14h55 às 15h10					
Lanche das 12h45	Maçã	Mamão / Melão	Laranja	-	-
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	SÓDIO (mg)
Sour Mout SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	610,82kcal	100g 39%	22g 09%	14g 12%	351,91mg





# **CARDÁPIO**

#### MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos

## ESCOLA MUNICIPAL CARLOS GOMES – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

4ª Semana	Segunda-Feira 24/11/2025	Terça-Feira 25/11/2025	Quarta-Feira 26/11/2025	Quinta-Feira 27/11/2025	Sexta-Feira 28/11/2025
Desjejum	Bolacha caseira	Biscoito salgado	Cuca simples	Pão caseiro	Biscoito salgado
07h15 às 07h30	simples	Chá mate	Leite integral com cacau	Nata / Manteiga	Leite integral com café
	Leite integral com café		em pó	Chá mate	_
Lanche da manhã	Salada: Repolho com	Pão francês	Salada: Alface / Pepino	logurte	Salada: Repolho /
08h55 às 09h10	cenoura ralada	Molho de carne moída	japonês	Sucrilhos sem açúcar	Brócolis
09h10 às 09h25 09h25 às 09h40	Polenta	Suco natural (de frutas em	Arroz / Feijão	Biscoito salgado	Galinhada
Lanche da tarde	Molho de carne moída	pedaços)	Farofa de cenoura e	Melancia	Laranja / Melão
13h55 às 14h10		, , ,	couve		, ,
14h10 às 14h25			Molho de carne moída		
14h25 às 14h40					
14h40 às 14h55			Banana / Maçã		
14h55 às 15h10					
Lanche das 12h45	Laranja	Mamão / Melão	Maçã	Maçã / Laranja	Mamão / Melão
COMPOSIÇÃO	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)	SÓDIO (mg)
NUTRICIONAL		55 A 65 % DO VET	10 A 15 % DO VET	25 A 35 % DO VET	
MÉDIA SEMANAL					
SOCIAN KNORST SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	1087,71kcal	177g 65%	38g 14%	27g 23%	871,06mg



## Orientações de acordo com a Resolução CD/FNDE de nº 06 de 08 de maio de 2020:

- Acrescentar pouco sal e pouco óleo nas preparações;
- Não fazer frituras:
- Evitar fornecer açúcar nas preparações para as crianças;
- Não fazer bolo com cobertura ou recheados.
- Pode se utilizar para adoçar as preparações: as tâmaras, as uvas-passas, as bananas, as laranjas e as cenouras;
- A maçã ajuda adoçar a canjica e o sagu;
- O tipo das frutas poderá ser trocado, de acordo com a maturação que está cada uma.

#### Obs:

As saladas poderão ser substituídas, quando necessário por outros tipos de salada.

As frutas poderão ser substituídas, quando necessário.

## ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN OU DOENÇA CELÍACA:

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações. Só utilizar se tiver escrito "Sem Glúten";
   PARA O PREPARO DOS ALIMENTOS SEM GLÚTEN:
- As preparações sem glúten precisam ser feitas em local exclusivo (diferente do local que se faz as preparações com trigo);
- Deve-se utilizar utensílios **exclusivos** para as preparações de alimentos sem glúten;
- As esponjas e buchas para lavar a louça. Também precisam ser exclusivas e separadas;
- O macarrão sempre utilizar o de arroz;
- O arroz sempre sem glúten;
- Os pães e bolos sempre sem glúten (pode se utilizar farinha de milho sem glúten; biju sem glúten, farinha de arroz sem glúten, amido de milho sem glúten, polvilho doce ou azedo sem glúten, farinha de mandioca sem glúten ou mix de farinhas sem glúten);
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR "SEM GLÚTEN".





## ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE (LEITE):

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações, se tiver leite e derivados, não utilizar.
- Se a criança tiver intolerância à lactose o substituir o leite por leite sem lactose;
- Os alimentos derivados de leite também deverão ser sem lactose;
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTO, PARA CONFIRMAR "SEM LACTOSE".

### APLV - ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA:

- Se a criança tiver **APLV** (alergia à proteína do leite de vaca), não deve consumir leite e seus derivados e nenhum produto que contenha o leite e seus derivados.
- Se a criança tiver APLV (alergia à proteína do leite de vaca) o leite poderá ser substituído por: suco de fruta natural, água, leite de soja ou outro leite de origem vegetal.
   SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR "SEM LEITE".

OBS: Os pães da Agricultura Familiar não têm em sua composição leite e ovos.

Sorang Knowt SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372





# **CARDÁPIO**

#### MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos

ESCOLA MUNICIPAL D. LEOPOLDINA - ENSINO FUNDAMENTAL

1ª Semana	Segunda-Feira 03/11/2025	Terça-Feira 04/11/2025	Quarta-Feira 05/11/2025	Quinta-Feira 06/11/2025	Sexta-Feira 07/11/2025
<b>Desjejum</b> 07h15 às 07h30	Biscoito doce Leite integral com café	Bolacha caseira simples Chá mate	Pão francês Nata / Manteiga Leite integral com cacau em pó	Pão caseiro Nata / Manteiga Chá mate	Cuca simples Leite integral com café
Lanche da manhã  09h às 09h15  09h15 às 09h30  09h30 às 09h45  Lanche da tarde  14h30 às 14h45  14h45 às 15h  15h às 15h45	Salada: Repolho com cenoura Macarrão Molho de carne moída	Salada: Beterraba com ovos cozidos Polenta Molho de frango Banana / Maçã	Salada: Alface / Brócolis Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Molho de carne moída Melancia	Pão francês Molho de carne moída Chá mate	Salada: Repolho / Pepino japonês Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída Laranja / Mamão
Lanche das 12h45  COMPOSIÇÃO  NUTRICIONAL  MÉDIA SEMANAL	Maçã ENERGIA (Kcal)	Mamão / Melão CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	Laranja PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	Mamão / Melão LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Maçã / Laranja sódio (mg)
Social Knowt SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	982,07kcal	162g 66%	39g 16%	20g 19%	597,54mg





# **CARDÁPIO**

#### MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos

#### ESCOLA MUNICIPAL D. LEOPOLDINA - ENSINO FUNDAMENTAL

2ª Semana	Segunda-Feira 10/11/2025	Terça-Feira 11/11/2025	Quarta-Feira 12/11/2025	Quinta-Feira 13/11/2025	Sexta-Feira 14/11/2025
<b>Desjejum</b> 07h15 às 07h30	FERIADO	Biscoito salgado Leite integral com café	Bolacha caseira simples Chá mate	Cuca simples Leite integral com café	Pão caseiro Nata / Manteiga Chá mate
Lanche da manhã  09h às 09h15  09h15 às 09h30  09h30 às 09h45  Lanche da tarde  14h30 às 14h45  14h45 às 15h  15h às 15h45		Salada: Repolho Polenta Molho de carne moída	Salada: Alface / Brócolis Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Molho de carne moída Laranja / Maçã	Pão francês Presunto / Queijo mussarela Chá erva-doce	Salada: Repolho com cenoura Galinhada Banana / Maçã
Lanche das 12h45	-	Laranja	Maçã	Mamão / Melão	Maçã / Laranja
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	SÓDIO (mg)
Strain Knowt SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	800,11kcal	129g 51%	29g 12%	20g 18%	565,72mg





# **CARDÁPIO**

#### MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos

## ESCOLA MUNICIPAL D. LEOPOLDINA – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

3ª Semana	Segunda-Feira 17/11/2025	Terça-Feira 18/11/2025	Quarta-Feira 19/11/2025	Quinta-Feira 20/11/2025	Sexta-Feira 21/11/2025
Desjejum	Biscoito doce	Bolacha caseira simples	Pão caseiro	FERIADO	RECESSO
07h15 às 07h30	Leite integral com café	Chá mate	Nata / Manteiga		
			Leite integral com café		
Lanche da manhã	Salada: Repolho com	Salada: Beterraba cozida	Pão francês		
09h às 09h15	cenoura	com ovos /Alface	Molho de carne moída		
09h15 às 09h30	Macarrão	Arroz / Feijão	Suco natural (de frutas em		
09h30 às 09h45  Lanche da tarde	Molho de carne moída	Farofa de cenoura e couve	pedaços)		
14h30 às 14h45		Molho de carne em	Banana / Maçã		
14h45 às 15h		pedaço			
15h às 15h45		Laranja			
Lanche das 12h45	Maçã	Mamão / Melão	Laranja	-	-
COMPOSIÇÃO	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)	SÓDIO (mg)
NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL		55 A 65 % DO VET	10 A 15 % DO VET	25 A 35 % DO VET	
Source front soraya knorst nutricionista crn-8: 1372	610,82kcal	100g 39%	22g 09%	14g 12%	351,91mg





# **CARDÁPIO**

#### MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos

## ESCOLA MUNICIPAL D. LEOPOLDINA – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

4ª Semana	Segunda-Feira 24/11/2025	Terça-Feira 25/11/2025	Quarta-Feira 26/11/2025	Quinta-Feira 27/11/2025	Sexta-Feira 28/11/2025
<b>Desjejum</b> 07h15 às 07h30	Bolacha caseira simples Leite integral com café	Biscoito salgado Chá mate	Cuca simples Leite integral com cacau em pó	Pão caseiro Nata / Manteiga Chá mate	Biscoito salgado Leite integral com café
Lanche da manhã  09h às 09h15  09h15 às 09h30  09h30 às 09h45  Lanche da tarde  14h30 às 14h45  14h45 às 15h  15h às 15h45	Salada: Repolho com cenoura ralada Polenta Molho de carne moída	Salada: Alface / Pepino japonês Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Molho de carne moída Banana / Maçã	logurte Sucrilhos sem açúcar Biscoito salgado Melancia	Pão francês Molho de carne moída Suco natural (de frutas em pedaços)	Salada: Repolho / Brócolis Galinhada Laranja / Melão
Lanche das 12h45  COMPOSIÇÃO  NUTRICIONAL  MÉDIA SEMANAL	Laranja ENERGIA (Kcal)	Mamão / Melão CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	Maçã PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	Maçã / Laranja LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Mamão / Melão sódio (mg)
Soraya Knowt Soraya Knowt Nutricionista CRN-8: 1372	1087,71kcal	177g 65%	38g 14%	27g 23%	871,06mg



## Orientações de acordo com a Resolução CD/FNDE de nº 06 de 08 de maio de 2020:

- Acrescentar pouco sal e pouco óleo nas preparações;
- Não fazer frituras:
- Evitar fornecer açúcar nas preparações para as crianças;
- Não fazer bolo com cobertura ou recheados.
- Pode se utilizar para adoçar as preparações: as tâmaras, as uvas-passas, as bananas, as laranjas e as cenouras;
- A maçã ajuda adoçar a canjica e o sagu;
- O tipo das frutas poderá ser trocado, de acordo com a maturação que está cada uma.

#### Obs:

As saladas poderão ser substituídas, quando necessário por outros tipos de salada.

As frutas poderão ser substituídas, quando necessário.

# ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN OU DOENÇA CELÍACA:

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações. Só utilizar se tiver escrito "Sem Glúten";
   PARA O PREPARO DOS ALIMENTOS SEM GLÚTEN:
- As preparações sem glúten precisam ser feitas em local exclusivo (diferente do local que se faz as preparações com trigo);
- Deve-se utilizar utensílios **exclusivos** para as preparações de alimentos sem glúten;
- As esponjas e buchas para lavar a louça. Também precisam ser exclusivas e separadas;
- O macarrão sempre utilizar o de arroz;
- O arroz sempre sem glúten;
- Os pães e bolos sempre sem glúten (pode se utilizar farinha de milho sem glúten; biju sem glúten, farinha de arroz sem glúten, amido de milho sem glúten, polvilho doce ou azedo sem glúten, farinha de mandioca sem glúten ou mix de farinhas sem glúten);
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR "SEM GLÚTEN".



# ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE (LEITE):

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações, se tiver leite e derivados, não utilizar.
- Se a criança tiver intolerância à lactose o substituir o leite por leite sem lactose;
- Os alimentos derivados de leite também deverão ser sem lactose;
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTO, PARA CONFIRMAR "SEM LACTOSE".

## APLV - ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA:

- Se a criança tiver **APLV** (alergia à proteína do leite de vaca), não deve consumir leite e seus derivados e nenhum produto que contenha o leite e seus derivados.
- Se a criança tiver APLV (alergia à proteína do leite de vaca) o leite poderá ser substituído por: suco de fruta natural, água, leite de soja ou outro leite de origem vegetal.
   SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR "SEM LEITE".

OBS: Os pães da Agricultura Familiar não têm em sua composição leite e ovos.

Soraya Knowt SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372





# **CARDÁPIO**

#### MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos ESCOLA MUNICIPAL JOÃO LORINI - ENSINO FUNDAMENTAL

1ª Semana	Segunda-Feira 03/11/2025	Terça-Feira 04/11/2025	Quarta-Feira 05/11/2025	Quinta-Feira 06/11/2025	Sexta-Feira 07/11/2025
Desjejum	Biscoito doce	Bolacha caseira	Pão francês	Pão caseiro	Cuca simples
07h15 às 07h30	Leite integral com café	simples	Nata / Manteiga	Nata / Manteiga	Leite integral com café
		Chá mate	Leite integral com cacau	Chá mate	
			em pó		
	Salada: Repolho com	Salada: Alface /	Pão francês	Salada: Beterraba com ovos	Salada: Repolho / Pepino
Lanche da manhã	cenoura	Brócolis	Molho de carne moída	cozidos	japonês
09h25 às 09h45	Macarrão	Arroz / Feijão	Chá mate	Polenta	Arroz / Feijão
Lanche da tarde	Molho de carne moída	Farofa de cenoura e	Melancia	Molho de frango	Batata doce refogada
14h25 às 14h45		couve		Banana / Maçã	Molho de carne moída
14h45 às 15h		Molho de carne moída			Laranja / Mamão
Lanche das 12h45	Maçã	Mamão / Melão	Laranja	Mamão / Melão	Maçã / Laranja
COMPOSIÇÃO	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)	SÓDIO (mg)
NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL		55 A 65 % DO VET	10 A 15 % DO VET	25 A 35 % DO VET	
Suray Knowt SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	982,07kcal	162g 66%	39g 16%	20g 19%	597,54mg





# **CARDÁPIO**

#### MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos ESCOLA MUNICIPAL JOÃO LORINI - ENSINO FUNDAMENTAL

2ª Semana	Segunda-Feira 10/11/2025	Terça-Feira 11/11/2025	Quarta-Feira 12/11/2025	Quinta-Feira 13/11/2025	Sexta-Feira 14/11/2025
Desjejum	FERIADO	Biscoito salgado	Bolacha caseira simples	Cuca simples	Pão caseiro
07h15 às 07h30		Leite integral com café	Chá mate	Leite integral com café	Nata / Manteiga
					Chá mate
		Salada: Repolho	Pão francês	Salada: Alface / Brócolis	Salada: Repolho com
Lanche da manhã 09h25 às 09h45		Polenta	Presunto / Queijo	Arroz / Feijão	cenoura
031123 43 031143		Molho de carne moída	mussarela	Farofa de cenoura e	Galinhada
Lanche da tarde			Chá erva-doce	couve	Banana / Maçã
14h25 às 14h45				Molho de carne moída	
14h45 às 15h				Laranja / Maçã	
Lanche das 12h45	-	Laranja	Maçã	Mamão / Melão	Maçã / Laranja
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	SÓDIO (mg)
Soraya Knowt SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	800,11kcal	129g 51%	29g 12%	20g 18%	565,72mg





# **CARDÁPIO**

#### MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos

## ESCOLA MUNICIPAL JOÃO LORINI – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

3ª Semana	Segunda-Feira 17/11/2025	Terça-Feira 18/11/2025	Quarta-Feira 19/11/2025	Quinta-Feira 20/11/2025	Sexta-Feira 21/11/2025
Desjejum	Biscoito doce	Bolacha caseira simples	Pão caseiro	FERIADO	RECESSO
07h15 às 07h30	Leite integral com café	Chá mate	Nata / Manteiga		
			Leite integral com café		
	Salada: Repolho com	Salada: Beterraba cozida	Pão francês		
Lanche da manhã	cenoura	com ovos /Alface	Molho de carne moída		
09h25 às 09h45	Macarrão	Arroz / Feijão	Suco natural (de frutas em		
	Molho de carne moída	Farofa de cenoura e couve	pedaços)		
<b>Lanche da tarde</b> 14h25 às 14h45 14h45 às 15h		Molho de carne em pedaço Banana	Laranja / Maçã		
Lanche das 12h45	Maçã	Mamão / Melão	Laranja	-	-
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	SÓDIO (mg)
Soraya Knort Soraya Knorst NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	610,82kcal	100g 39%	22g 09%	14g 12%	351,91mg





# **CARDÁPIO**

#### MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos

# ESCOLA MUNICIPAL JOÃO LORINI – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

4ª Semana	Segunda-Feira 24/11/2025	Terça-Feira 25/11/2025	Quarta-Feira 26/11/2025	Quinta-Feira 27/11/2025	Sexta-Feira 28/11/2025
<b>Desjejum</b> 07h15 às 07h30	Bolacha caseira simples Leite integral com café	Biscoito salgado Chá mate	Cuca simples Leite integral com cacau em pó	Pão caseiro Nata / Manteiga Chá mate	Biscoito salgado Leite integral com café
Lanche da manhã 09h25 às 09h45	Salada: Repolho com cenoura ralada Polenta	Salada: Alface / Pepino japonês Arroz / Feijão	Pão francês Molho de carne moída Suco natural (de frutas	logurte Sucrilhos sem açúcar Biscoito salgado	Salada: Repolho / Brócolis Galinhada
Lanche da tarde 14h25 às 14h45 14h45 às 15h	Molho de carne moída	Farofa de cenoura e couve Molho de carne moída Banana / Maçã	em pedaços) Melancia		Laranja / Melão
Lanche das 12h45  COMPOSIÇÃO  NUTRICIONAL  MÉDIA SEMANAL	Laranja ENERGIA (Kcal)	Mamão / Melão CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	Maçã PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	Maçã / Laranja LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Mamão / Melão sódio (mg)
Source Known Soraya Knorst Nutricionista CRN-8: 1372	1087,71kcal	177g 65%	38g 14%	27g 23%	871,06mg



## Orientações de acordo com a Resolução CD/FNDE de nº 06 de 08 de maio de 2020:

- Acrescentar pouco sal e pouco óleo nas preparações;
- Não fazer frituras:
- Evitar fornecer açúcar nas preparações para as crianças;
- Não fazer bolo com cobertura ou recheados.
- Pode se utilizar para adoçar as preparações: as tâmaras, as uvas-passas, as bananas, as laranjas e as cenouras;
- A maçã ajuda adoçar a canjica e o sagu;
- O tipo das frutas poderá ser trocado, de acordo com a maturação que está cada uma.

#### Obs:

As saladas poderão ser substituídas, quando necessário por outros tipos de salada.

As frutas poderão ser substituídas, quando necessário.

## ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN OU DOENÇA CELÍACA:

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações. Só utilizar se tiver escrito "Sem Glúten";
   PARA O PREPARO DOS ALIMENTOS SEM GLÚTEN:
- As preparações sem glúten precisam ser feitas em local exclusivo (diferente do local que se faz as preparações com trigo);
- Deve-se utilizar utensílios **exclusivos** para as preparações de alimentos sem glúten;
- As esponjas e buchas para lavar a louça. Também precisam ser exclusivas e separadas;
- O macarrão sempre utilizar o de arroz;
- O arroz sempre sem glúten;
- Os pães e bolos sempre sem glúten (pode se utilizar farinha de milho sem glúten; biju sem glúten, farinha de arroz sem glúten, amido de milho sem glúten, polvilho doce ou azedo sem glúten, farinha de mandioca sem glúten ou mix de farinhas sem glúten);
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR "SEM GLÚTEN".





# ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE (LEITE):

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações, se tiver leite e derivados, não utilizar.
- Se a criança tiver intolerância à lactose o substituir o leite por leite sem lactose;
- Os alimentos derivados de leite também deverão ser sem lactose;
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTO, PARA CONFIRMAR "SEM LACTOSE".

## APLV - ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA:

- Se a criança tiver **APLV** (alergia à proteína do leite de vaca), não deve consumir leite e seus derivados e nenhum produto que contenha o leite e seus derivados.
- Se a criança tiver APLV (alergia à proteína do leite de vaca) o leite poderá ser substituído por: suco de fruta natural, água, leite de soja ou outro leite de origem vegetal.
   SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR "SEM LEITE".

OBS: Os pães da Agricultura Familiar não têm em sua composição leite e ovos.

Sorang Knowt SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372





# **CARDÁPIO**

#### MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos ESCOLA MUNICIPAL RONDÔNIA - ENSINO FUNDAMENTAL

# NOVEMBRO / 2025

#### Segunda-Feira Quarta-Feira **Quinta-Feira** Sexta-Feira Terça-Feira 1ª Semana 03/11/2025 04/11/2025 05/11/2025 06/11/2025 07/11/2025 Desjejum Biscoito doce Bolacha caseira Pão francês Pão caseiro Cuca simples 07h15 às 07h30 Leite integral com café Nata / Manteiga Nata / Manteiga Leite integral com café simples Leite integral com cacau Chá mate Chá mate em pó Lanche da manhã Pão francês Salada: Repolho com Salada: Alface / Brócolis Salada: Beterraba com ovos Salada: Repolho / Pepino 08h30 às 08h45 Molho de carne moída Arroz / Feijão cozidos iaponês cenoura 08h40 às 08h55 Chá mate Macarrão Farofa de cenoura e Polenta Arroz / Feijão 09h10 às 09h25 Molho de frango Batata doce refogada 09h25 às 09h45 Molho de carne moída COUVE Molho de carne moída Banana / Maçã Molho de carne moída Lanche da tarde Melancia Laranja / Mamão 14h20 às 14h35 14h40 às 15h 15h às 15h15 15h15 às 15h30 Lanche das 12h45 Macã Mamão / Melão Mamão / Melão Maçã / Laranja Larania COMPOSIÇÃO PROTEÍNAS (g) **ENERGIA (Kcal)** CARBOIDRATO (g) LIPÍDIOS (g) SÓDIO (mg) **NUTRICIONAL** 10 A 15 % DO VET 55 A 65 % DO VET 25 A 35 % DO VET **MÉDIA SEMANAL** SURING KNOWN 982.07kcal 162g 39g 20g 597,54mg 19% 66% 16% CRN-8: 1372





# **CARDÁPIO**

#### MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos

## ESCOLA MUNICIPAL RONDÔNIA - ENSINO FUNDAMENTAL

2ª Semana	Segunda-Feira 10/11/2025	Terça-Feira 11/11/2025	Quarta-Feira 12/11/2025	Quinta-Feira 13/11/2025	Sexta-Feira 14/11/2025
Desjejum	FERIADO	Biscoito salgado	Bolacha caseira simples	Cuca simples	Pão caseiro
07h15 às 07h30		Leite integral com café	Chá mate	Leite integral com café	Nata / Manteiga
					Chá mate
Lanche da manhã		Pão francês	Salada: Repolho	Salada: Alface / Brócolis	Salada: Repolho com
08h30 às 08h45		Presunto / Queijo	Polenta	Arroz / Feijão	cenoura
08h40 às 08h55 09h10 às 09h25		mussarela	Molho de carne moída	Farofa de cenoura e	Galinhada
09h25 às 09h45		Chá erva-doce		couve	Banana / Maçã
		0.1.0 0.10		Molho de carne moída	
Lanche da tarde				Laranja / Maçã	
14h20 às 14h35				Laranja / Iviaça	
14h40 às 15h					
15h às 15h15 15h15 às 15h30					
Lanche das 12h45	-	Laranja	Maçã	Mamão / Melão	Maçã / Laranja
COMPOSIÇÃO	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)	SÓDIO (mg)
NUTRICIONAL		55 A 65 % DO VET	10 A 15 % DO VET	25 A 35 % DO VET	
MÉDIA SEMANAL					
SOCIAL KNOWY SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	800,11kcal	129g 51%	29g 12%	20g 18%	565,72mg





# **CARDÁPIO**

#### MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos

## ESCOLA MUNICIPAL RONDÔNIA – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

3ª Semana	Segunda-Feira 17/11/2025	Terça-Feira 18/11/2025	Quarta-Feira 19/11/2025	Quinta-Feira 20/11/2025	Sexta-Feira 21/11/2025
<b>Desjejum</b> 07h15 às 07h30	Biscoito doce	Bolacha caseira simples	Pão caseiro	FERIADO	RECESSO
0/1112 92 0/1120	Leite integral com café	Chá mate	Nata / Manteiga		
			Leite integral com café		
Lanche da manhã	Pão francês	Salada: Repolho com	Salada: Beterraba cozida		
08h30 às 08h45 08h40 às 08h55	Molho de carne moída	cenoura	com ovos /Alface		
09h10 às 09h25	Suco natural (de frutas	Macarrão	Arroz / Feijão		
09h25 às 09h45	em pedaços)	Molho de carne moída	Farofa de cenoura e couve		
Lanche da tarde	Banana / Maçã		Molho de carne em pedaço		
14h20 às 14h35			Laranja		
14h40 às 15h					
15h às 15h15					
15h15 às 15h30 Lanche das 12h45	N4002	NA / NA -1	Lamania	_	
	Maçã	Mamão / Melão	Laranja	-	-
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	SÓDIO (mg)
MÉDIA SEMANAL		33 A 33 /0 BO VET	10 713 70 00 VET	25 A 33 70 DO VET	
Suraya Knowt SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	610,82kcal	100g 39%	22g 09%	14g 12%	351,91mg





# **CARDÁPIO**

#### MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos

# ESCOLA MUNICIPAL RONDÔNIA – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

4ª Semana	Segunda-Feira 24/11/2025	Terça-Feira 25/11/2025	Quarta-Feira 26/11/2025	Quinta-Feira 27/11/2025	Sexta-Feira 28/11/2025
Desjejum	Bolacha caseira	Biscoito salgado	Cuca simples	Pão caseiro	Biscoito salgado
07h15 às 07h30	simples	Chá mate	Leite integral com cacau	Nata / Manteiga	Leite integral com café
	Leite integral com café		em pó	Chá mate	_
Lanche da manhã	Pão francês	Salada: Repolho com	Salada: Alface / Pepino	logurte	Salada: Repolho /
08h30 às 08h45	Molho de carne moída	cenoura ralada	japonês	Sucrilhos sem açúcar	Brócolis
08h40 às 08h55 09h10 às 09h25	Suco natural (de frutas	Polenta	Arroz / Feijão	Biscoito salgado	Galinhada
09h25 às 09h45	em pedaços)	Molho de carne moída	Farofa de cenoura e	Banana / Maçã	Laranja / Melão
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		couve	, ,	, ,
Lanche da tarde			Molho de carne moída		
14h20 às 14h35			Melancia		
14h40 às 15h 15h às 15h15			ivielancia		
15h15 às 15h30					
Lanche das 12h45	Laranja	Mamão / Melão	Maçã	Maçã / Laranja	Mamão / Melão
COMPOSIÇÃO	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)	SÓDIO (mg)
NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL		55 A 65 % DO VET	10 A 15 % DO VET	25 A 35 % DO VET	
Starp Knowt SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	1087,71kcal	177g 65%	38g 14%	27g 23%	871,06mg



## Orientações de acordo com a Resolução CD/FNDE de nº 06 de 08 de maio de 2020:

- Acrescentar pouco sal e pouco óleo nas preparações;
- Não fazer frituras:
- Evitar fornecer açúcar nas preparações para as crianças;
- Não fazer bolo com cobertura ou recheados.
- Pode se utilizar para adoçar as preparações: as tâmaras, as uvas-passas, as bananas, as laranjas e as cenouras;
- A maçã ajuda adoçar a canjica e o sagu;
- O tipo das frutas poderá ser trocado, de acordo com a maturação que está cada uma.

#### Obs:

As saladas poderão ser substituídas, quando necessário por outros tipos de salada.

As frutas poderão ser substituídas, quando necessário.

# ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN OU DOENÇA CELÍACA:

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações. Só utilizar se tiver escrito "Sem Glúten";
   PARA O PREPARO DOS ALIMENTOS SEM GLÚTEN:
- As preparações sem glúten precisam ser feitas em local exclusivo (diferente do local que se faz as preparações com trigo);
- Deve-se utilizar utensílios exclusivos para as preparações de alimentos sem glúten;
- As esponjas e buchas para lavar a louça. Também precisam ser exclusivas e separadas;
- O macarrão sempre utilizar o de arroz;
- O arroz sempre sem glúten;
- Os pães e bolos sempre sem glúten (pode se utilizar farinha de milho sem glúten; biju sem glúten, farinha de arroz sem glúten, amido de milho sem glúten, polvilho doce ou azedo sem glúten, farinha de mandioca sem glúten ou mix de farinhas sem glúten);
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR "SEM GLÚTEN".



# ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE (LEITE):

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações, se tiver leite e derivados, não utilizar.
- Se a criança tiver intolerância à lactose o substituir o leite por leite sem lactose;
- Os alimentos derivados de leite também deverão ser sem lactose;
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTO, PARA CONFIRMAR "SEM LACTOSE".

## APLV - ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA:

- Se a criança tiver **APLV** (alergia à proteína do leite de vaca), não deve consumir leite e seus derivados e nenhum produto que contenha o leite e seus derivados.
- Se a criança tiver APLV (alergia à proteína do leite de vaca) o leite poderá ser substituído por: suco de fruta natural, água, leite de soja ou outro leite de origem vegetal.
   SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR "SEM LEITE".

OBS: Os pães da Agricultura Familiar não têm em sua composição leite e ovos.

Sorang Knowt SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372