

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL ALBANO PEDRO MAHL AGOSTO – 2024

1ª Semana	Segunda-Feira 05/08/2024	Terça-Feira 06/08/2024	Quarta-Feira 07/08/2024	Quinta-Feira 08/08/2024	Sexta-Feira 09/08/2024
Desjejum 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Frutas (duas variedades)	Pão de leite Omelete Chá de erva-doce Frutas (duas variedades)	Pão de leite com molho de carne moída Leite integral Frutas (duas variedades)	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Chá de camomila Frutas (duas variedades)	Pão caseiro Omelete Leite integral Frutas (duas variedades)
Almoço 10h50	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Alface Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Molho de carne de gado picada	Salada: Repolho com tomate Arroz / Feijão Abóbora Cabotiá refogada Molho de frango	Salada: Beterraba com ovos cozidos Arroz / Feijão Mandioca Carne de gado picada	Salada: Repolho / Tomate Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída
Lanche da tarde 13h50	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Frutas (duas variedades)	Bolo de banana e maçã e aveia (adoçado com uvas- passas) Frutas (duas variedades)	Sagu de suco de uva Frutas (duas variedades)	Salada de Frutas	Torta salgada Frutas (duas variedades)
Jantar 16h00	Sopa de canjiquinha e frango	Salada: Repolho Escondidinho de batata e carne moída	Sopa de Feijão	Salada: Tomate Galinhada	Sopa de músculo, 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	991,18 kcal	152g 61%	49g 20%	21g 19%	CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CA (mg)	FERRO (mg)	
	476,57mcg	45,30mg	200,93mg	7,37mg	



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL ALBANO PEDRO MAHL AGOSTO – 2024

2ª Semana	Segunda-Feira 12/08/2024	Terça-Feira 13/08/2024	Quarta-Feira 14/08/2024	Quinta-Feira 15/08/2024	Sexta-Feira 16/08/2024
Desjejum 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Frutas (duas variedades)	Pão de leite com molho de carne moída Chá de erva-doce Frutas (duas variedades)	Pão de leite Omelete Leite integral Frutas (duas variedades)	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Chá de camomila Frutas (duas variedades)	Pão caseiro Omelete Leite integral Frutas (duas variedades)
Almoço 10h50	Salada: Repolho com tomate Arroz / Feijão Cabotiá refogada Molho de carne moída	Salada: Beterraba com ovos cozidos Arroz / Feijão Mandioca Molho de Carne de gado picada	Salada: Alface Feijão Polenta Molho de frango	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída	Salada: Chuchu / Tomate Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Carne de gado picada
Lanche da tarde 13h50	Torta salgada Frutas (duas variedades)	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo)	Sagu com suco de uva Frutas (duas variedades)	Salada de Frutas	Pizza com queijo e frango Frutas (duas variedades)
Jantar 16h00	Salada: Repolho Polenta Molho de carne moída	Sopa de Feijão	Sopa de canjiquinha e frango	Salada: Alface Macarrão Molho de carne moída	Sopa de frango macarrão e legumes
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	Soraya Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	973,07kcal	149g 61%	49g 20%	20g 19%	CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg) 476,46mcg	VITAMINA C (mg) 45,78mg	CA (mg) 200,45mg	FERRO (mg) 7,32mg	
	182,92mcg	43,30mg	187,83mg	6,69mg	



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL ALBANO PEDRO MAHL AGOSTO – 2024

3ª Semana	Segunda-Feira 19/08/2024	Terça-Feira 20/08/2024	Quarta-Feira 21/08/2024	Quinta-Feira 22/08/2024	Sexta-Feira 23/08/2024
Desjejum 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Frutas (duas variedades)	Pão de leite Omelete Chá de erva-doce Frutas (duas variedades)	Pão de leite com molho de carne moída Leite integral Frutas (duas variedades)	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Chá de camomila Frutas (duas variedades)	Pão caseiro Omelete Leite integral Frutas (duas variedades)
Almoço 10h50	Salada: Repolho com Tomate Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Alface Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de frango	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Beterraba com ovos cozidos Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Molho de carne de gado	Salada: Repolho / Tomate Arroz / Feijão Mandioca Molho de frango
Lanche da tarde 13h50	Bolo de laranja (adoçado com uvas-passas) Frutas (duas variedades)	Sagu com suco de uva Frutas (duas variedades)	Salada de Frutas	Torta salgada Frutas (duas variedades)	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Frutas (duas variedades)
Jantar 16h00	Sopa de músculo, macarrão e legumes	Sopa de Feijão	Salada: Repolho Galinhada	Sopa de canjiquinha e frango	Salada: Alface Escondidinho de batata e carne moída
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	Surang Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	981,64kcal	153g 62%	47g 19%	20g 18%	NUTRICIONISTA CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CA (mg)	FERRO (mg)	
	430,95mcg	49,32mg	193,89mg	6,93mg	



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL ALBANO PEDRO MAHL AGOSTO – 2024

4ª Semana	Segunda-Feira 26/08/2024	Terça-Feira 27/08/2024	Quarta-Feira 28/08/2024	Quinta-Feira 29/08/2024	Sexta-Feira 30/08/2024
Desjejum 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Frutas (duas variedades)	Pão de leite com molho de carne moída Chá de erva-doce Frutas (duas variedades)	Pão de leite Omelete Leite integral Frutas (duas variedades)	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Chá de camomila Frutas (duas variedades)	Pão caseiro Patê de frango Leite integral Frutas (duas variedades)
Almoço 10h50	Salada: Repolho Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Beterraba com ovos cozidos Arroz / Feijão Mandioca Molho de carne gado picada	Salada: Alface Arroz / Feijão Cabotiá refogada Molho de frango	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Chuchu / Tomate Arroz / Feijão Molho de carne de gado picada
Lanche da tarde 13h50	Torta Salgada Frutas (duas variedades)	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo Frutas (duas variedades)	Sagu com suco de uva Frutas (duas variedades)	Salada de Frutas	Pizza com queijo e frango Frutas (duas variedades)
Jantar 16h00	Salada: Alface Polenta Molho de carne moída	Sopa de canjiquinha e frango	Sopa de Feijão	Salada: Alface Macarrão Molho de carne moída	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	Scrays Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	935,44kcal VITAMINA A (mcg)	143g 61% VITAMINA C (mg)	48g 21% CA (mg)	19g 18% FERRO (mg)	NUTRICIONISTA GRN-8: 1372
	189,02mcg	41,65mg	190,59mg	41,65mg	



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL ALBANO PEDRO MAHL AGOSTO – 2024

CARDÁPIO MATERNAL I e II

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;

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





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL ALBANO PEDRO MAHL AGOSTO – 2024 CARDÁPIO MATERNAL I e II

• 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.





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL ALBANO PEDRO MAHL AGOSTO – 2024

CARDÁPIO MATERNAL I e II

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".





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL ARCO ÍRIS AGOSTO - 2024

1ª Semana	Segunda-Feira 05/08/2024	Terça-Feira 06/08/2024	Quarta-Feira 07/08/2024	Quinta-Feira 08/08/2024	Sexta-Feira 09/08/2024
Desjejum 07h40 08h 08h20	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Frutas (duas variedades)	Pão de leite Omelete Chá de erva-doce Frutas (duas variedades)	Pão de leite com molho de carne moída Leite integral Frutas (duas variedades)	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Chá de camomila Frutas (duas variedades)	Pão caseiro Omelete Leite integral Frutas (duas variedades)
Almoço 10h / 10h20 10h30 / 10h40 10h50	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Alface Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Molho de carne de gado picada	Salada: Repolho com tomate Arroz / Feijão Abóbora Cabotiá refogada Molho de frango	Salada: Beterraba com ovos cozidos Arroz / Feijão Mandioca Carne de gado picada	Salada: Repolho / Tomate Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída
Lanche da tarde 13h10 / 13h20 13h30 / 13h40	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Frutas (duas variedades)	Bolo de banana e maçã e aveia (adoçado com uvas- passas) Frutas (duas variedades)	Sagu de suco de uva Frutas (duas variedades)	Salada de Frutas	Torta salgada Frutas (duas variedades)
Jantar 15h30 / 15h50 16h10	Sopa de canjiquinha e frango	Salada: Repolho Escondidinho de batata e carne moída	Sopa de Feijão	Salada: Tomate Galinhada	Sopa de músculo, 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	991,18 kcal VITAMINA A (mcg)	152g 61% VITAMINA C (mg)	49g 20% CA (mg)	21g 19% FERRO (mg)	CRN-8: 1372
	476,57mcg	45,30mg	200,93mg	7,37mg	



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL ARCO ÍRIS AGOSTO - 2024

2ª Semana	Segunda-Feira 12/08/2024	Terça-Feira 13/08/2024	Quarta-Feira 14/08/2024	Quinta-Feira 15/08/2024	Sexta-Feira 16/08/2024
Desjejum 07h40 08h 08h20	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Frutas (duas variedades)	Pão de leite com molho de carne moída Chá de erva-doce Frutas (duas variedades)	Pão de leite Omelete Leite integral Frutas (duas variedades)	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Chá de camomila Frutas (duas variedades)	Pão caseiro Omelete Leite integral Frutas (duas variedades)
Almoço 10h / 10h20 10h30 / 10h40 10h50	Salada: Repolho com tomate Arroz / Feijão Cabotiá refogada Molho de carne moída	Salada: Beterraba com ovos cozidos Arroz / Feijão Mandioca Molho de Carne de gado picada	Salada: Alface Feijão Polenta Molho de frango	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída	Salada: Chuchu / Tomate Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Carne de gado picada
Lanche da tarde 13h10 / 13h20 13h30 / 13h40	Torta salgada Frutas (duas variedades)	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo)	Sagu com suco de uva Frutas (duas variedades)	Salada de Frutas	Pizza com queijo e frango Frutas (duas variedades)
Jantar 15h30 / 15h50 16h10	Salada: Repolho Polenta Molho de carne moída	Sopa de Feijão	Sopa de canjiquinha e frango	Salada: Alface Macarrão Molho de carne moída	Sopa de frango macarrão e legumes
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	Sorara Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	973,07kcal	149g 61%	49g 20%	20g 19%	CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg) 476,46mcg	VITAMINA C (mg) 45,78mg	CA (mg) 200,45mg	FERRO (mg) 7,32mg	
	182,92mcg	43,30mg	187,83mg	6,69mg	



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL ARCO ÍRIS AGOSTO - 2024

3ª Semana	Segunda-Feira 19/08/2024	Terça-Feira 20/08/2024	Quarta-Feira 21/08/2024	Quinta-Feira 22/08/2024	Sexta-Feira 23/08/2024
Desjejum 07h40 08h 08h20	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Frutas (duas variedades)	Pão de leite Omelete Chá de erva-doce Frutas (duas variedades)	Pão de leite com molho de carne moída Leite integral Frutas (duas variedades)	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Chá de camomila Frutas (duas variedades)	Pão caseiro Omelete Leite integral Frutas (duas variedades)
Almoço 10h / 10h20 10h30 / 10h40 10h50	Salada: Repolho com Tomate Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Alface Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de frango	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Beterraba com ovos cozidos Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Molho de carne de gado	Salada: Repolho / Tomate Arroz / Feijão Mandioca Molho de frango
Lanche da tarde 13h10 / 13h20 13h30 / 13h40	Bolo de laranja (adoçado com uvas-passas) Frutas (duas variedades)	Sagu com suco de uva Frutas (duas variedades)	Salada de Frutas	Torta salgada Frutas (duas variedades)	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Frutas (duas variedades)
Jantar 15h30 / 15h50 16h10	Sopa de músculo, macarrão e legumes	Sopa de Feijão	Salada: Repolho Galinhada	Sopa de canjiquinha e frango	Salada: Alface Escondidinho de batata e carne moída
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	Stars Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	981,64kcal	153g 62%	47g 19%	20g 18%	NUTRICIONISTA CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg) 430,95mcg	VITAMINA C (mg) 49,32mg	CA (mg) 193,89mg	FERRO (mg) 6,93mg	



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL ARCO ÍRIS AGOSTO - 2024

4ª Semana	Segunda-Feira 26/08/2024	Terça-Feira 27/08/2024	Quarta-Feira 28/08/2024	Quinta-Feira 29/08/2024	Sexta-Feira 30/08/2024
Desjejum 07h40 08h 08h20	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Frutas (duas variedades)	Pão de leite com molho de carne moída Chá de erva-doce Frutas (duas variedades)	Pão de leite Omelete Leite integral Frutas (duas variedades)	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Chá de camomila Frutas (duas variedades)	Pão caseiro Patê de frango Leite integral Frutas (duas variedades)
Almoço 10h / 10h20 10h30 / 10h40 10h50	Salada: Repolho Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Beterraba com ovos cozidos Arroz / Feijão Mandioca Molho de carne gado picada	Salada: Alface Arroz / Feijão Cabotiá refogada Molho de frango	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Chuchu / Tomate Arroz / Feijão Molho de carne de gado picada
Lanche da tarde 13h10 / 13h20 13h30 / 13h40	Torta Salgada Frutas (duas variedades)	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo Frutas (duas variedades)	Sagu com suco de uva Frutas (duas variedades)	Salada de Frutas	Pizza com queijo e frango Frutas (duas variedades)
Jantar 15h30 / 15h50 16h10	Salada: Alface Polenta Molho de carne moída	Sopa de canjiquinha e frango	Sopa de Feijão	Salada: Alface Macarrão Molho de carne moída	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	Spare Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	935,44kcal	143g 61%	48g 21%	19g 18%	NUTRICIONISTA CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg) 189,02mcg	VITAMINA C (mg) 41,65mg	CA (mg) 190,59mg	FERRO (mg) 41,65mg	



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL ARCO ÍRIS AGOSTO - 2024

CARDÁPIO MATERNAL I e II

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;

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





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL ARCO ÍRIS AGOSTO - 2024

CARDÁPIO MATERNAL I e II

• 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.





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL ARCO ÍRIS AGOSTO - 2024

CARDÁPIO MATERNAL I e II

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".





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL ARCO ÍRIS AGOSTO - 2024



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL GENTE INOCENTE AGOSTO - 2024

1ª Semana	Segunda-Feira 05/08/2024	Terça-Feira 06/08/2024	Quarta-Feira 07/08/2024	Quinta-Feira 08/08/2024	Sexta-Feira 09/08/2024
Desjejum 07h45 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Frutas (duas variedades)	Pão de leite Omelete Chá de erva-doce Frutas (duas variedades)	Pão de leite com molho de carne moída Leite integral Frutas (duas variedades)	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Chá de camomila Frutas (duas variedades)	Pão caseiro Omelete Leite integral Frutas (duas variedades)
Almoço 10h30 10h40 10h50	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Alface Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Molho de carne de gado picada	Salada: Repolho com tomate Arroz / Feijão Abóbora Cabotiá refogada Molho de frango	Salada: Beterraba com ovos cozidos Arroz / Feijão Mandioca Carne de gado picada	Salada: Repolho / Tomate Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída
Lanche da tarde 13h40	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Frutas (duas variedades)	Bolo de banana e maçã e aveia (adoçado com uvas- passas) Frutas (duas variedades)	Sagu de suco de uva Frutas (duas variedades)	Salada de Frutas	Torta salgada Frutas (duas variedades)
Jantar 16h10 16h15	Sopa de canjiquinha e frango	Salada: Repolho Escondidinho de batata e carne moída	Sopa de Feijão	Salada: Tomate Galinhada	Sopa de músculo, 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	Surge Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	991,18 kcal VITAMINA A (mcg)	152g 61% VITAMINA C (mg)	49g 20% CA (mg)	21g 19% FERRO (mg)	GRN-8: 1372
	476,57mcg	45,30mg	200,93mg	7,37mg	



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL GENTE INOCENTE AGOSTO - 2024

2ª Semana	Segunda-Feira 12/08/2024	Terça-Feira 13/08/2024	Quarta-Feira 14/08/2024	Quinta-Feira 15/08/2024	Sexta-Feira 16/08/2024
Desjejum 07h45 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Frutas (duas variedades)	Pão de leite com molho de carne moída Chá de erva-doce Frutas (duas variedades)	Pão de leite Omelete Leite integral Frutas (duas variedades)	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Chá de camomila Frutas (duas variedades)	Pão caseiro Omelete Leite integral Frutas (duas variedades)
Almoço 10h30 10h40 10h50	Salada: Repolho com tomate Arroz / Feijão Cabotiá refogada Molho de carne moída	Salada: Beterraba com ovos cozidos Arroz / Feijão Mandioca Molho de Carne de gado picada	Salada: Alface Feijão Polenta Molho de frango	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída	Salada: Chuchu / Tomate Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Carne de gado picada
Lanche da tarde 13h40	Torta salgada Frutas (duas variedades)	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo)	Sagu com suco de uva Frutas (duas variedades)	Salada de Frutas	Pizza com queijo e frango Frutas (duas variedades)
Jantar 16h10 16h15	Salada: Repolho Polenta Molho de carne moída	Sopa de Feijão	Sopa de canjiquinha e frango	Salada: Alface Macarrão Molho de carne moída	Sopa de frango macarrão e legumes
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	Sour Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	973,07kcal	149g 61%	49g 20%	20g 19%	CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg) 476,46mcg	VITAMINA C (mg) 45,78mg	CA (mg) 200,45mg	FERRO (mg) 7,32mg	
	182,92mcg	43,30mg	187,83mg	6,69mg	



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL GENTE INOCENTE AGOSTO - 2024

3ª Semana	Segunda-Feira 19/08/2024	Terça-Feira 20/08/2024	Quarta-Feira 21/08/2024	Quinta-Feira 22/08/2024	Sexta-Feira 23/08/2024
Desjejum 07h45 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Frutas (duas variedades)	Pão de leite Omelete Chá de erva-doce Frutas (duas variedades)	Pão de leite com molho de carne moída Leite integral Frutas (duas variedades)	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Chá de camomila Frutas (duas variedades)	Pão caseiro Omelete Leite integral Frutas (duas variedades)
Almoço 10h30 10h40 10h50	Salada: Repolho com Tomate Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Alface Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de frango	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Beterraba com ovos cozidos Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Molho de carne de gado	Salada: Repolho / Tomate Arroz / Feijão Mandioca Molho de frango
Lanche da tarde 13h40	Bolo de laranja (adoçado com uvas-passas) Frutas (duas variedades)	Sagu com suco de uva Frutas (duas variedades)	Salada de Frutas	Torta salgada Frutas (duas variedades)	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Frutas (duas variedades)
Jantar 16h10 16h15	Sopa de músculo, macarrão e legumes	Sopa de Feijão	Salada: Repolho Galinhada	Sopa de canjiquinha e frango	Salada: Alface Escondidinho de batata e carne moída
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 Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	981,64kcal	153g 62%	47g 19%	20g 18%	NUTRICIONISTA CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg) 430,95mcg	VITAMINA C (mg) 49,32mg	CA (mg) 193,89mg	FERRO (mg) 6,93mg	



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL GENTE INOCENTE AGOSTO - 2024

4ª Semana	Segunda-Feira 26/08/2024	Terça-Feira 27/08/2024	Quarta-Feira 28/08/2024	Quinta-Feira 29/08/2024	Sexta-Feira 30/08/2024
Desjejum 07h45 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Frutas (duas variedades)	Pão de leite com molho de carne moída Chá de erva-doce Frutas (duas variedades)	Pão de leite Omelete Leite integral Frutas (duas variedades)	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Chá de camomila Frutas (duas variedades)	Pão caseiro Patê de frango Leite integral Frutas (duas variedades)
Almoço 10h30 10h40 10h50	Salada: Repolho Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Beterraba com ovos cozidos Arroz / Feijão Mandioca Molho de carne gado picada	Salada: Alface Arroz / Feijão Cabotiá refogada Molho de frango	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Chuchu / Tomate Arroz / Feijão Molho de carne de gado picada
Lanche da tarde 13h40	Torta Salgada Frutas (duas variedades)	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo Frutas (duas variedades)	Sagu com suco de uva Frutas (duas variedades)	Salada de Frutas	Pizza com queijo e frango Frutas (duas variedades)
Jantar 16h10 16h15	Salada: Alface Polenta Molho de carne moída	Sopa de canjiquinha e frango	Sopa de Feijão	Salada: Alface Macarrão Molho de carne moída	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	Scrays Know
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	935,44kcal VITAMINA A (mcg)	143g 61% VITAMINA C (mg)	48g 21% CA (mg)	19g 18% FERRO (mg)	NUTRICIONISTA CRN-8: 1372
	189,02mcg	41,65mg	190,59mg	41,65mg	



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL GENTE INOCENTE AGOSTO - 2024

CARDÁPIO MATERNAL I e II

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;

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





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL GENTE INOCENTE AGOSTO - 2024

CARDÁPIO MATERNAL I e II

- 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.





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL GENTE INOCENTE AGOSTO - 2024

CARDÁPIO MATERNAL I e II

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".





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL GENTE INOCENTE AGOSTO - 2024



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL JOÃO BATISTA FELICÍSSIMO RIBEIRO AGOSTO – 2024

1ª Semana	Segunda-Feira 05/08/2024	Terça-Feira 06/08/2024	Quarta-Feira 07/08/2024	Quinta-Feira 08/08/2024	Sexta-Feira 09/08/2024
Desjejum 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Frutas (duas variedades)	Pão de leite Omelete Chá de erva-doce Frutas (duas variedades)	Pão de leite com molho de carne moída Leite integral Frutas (duas variedades)	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Chá de camomila Frutas (duas variedades)	Pão caseiro Omelete Leite integral Frutas (duas variedades)
Almoço 10h50	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Alface Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Molho de carne de gado picada	Salada: Repolho com tomate Arroz / Feijão Abóbora Cabotiá refogada Molho de frango	Salada: Beterraba com ovos cozidos Arroz / Feijão Mandioca Carne de gado picada	Salada: Repolho / Tomate Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída
Lanche da tarde 13h45	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Frutas (duas variedades)	Bolo de banana e maçã e aveia (adoçado com uvas- passas) Frutas (duas variedades)	Sagu de suco de uva Frutas (duas variedades)	Salada de Frutas	Torta salgada Frutas (duas variedades)
Jantar 15h50	Sopa de canjiquinha e frango	Salada: Repolho Escondidinho de batata e carne moída	Sopa de Feijão	Salada: Tomate Galinhada	Sopa de músculo, 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	Stars Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	991,18 kcal VITAMINA A (mcg)	152g 61% VITAMINA C (mg)	49g 20% CA (mg)	21g 19% FERRO (mg)	GRN-8: 1372
	476,57mcg	45,30mg	200,93mg	7,37mg	



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL JOÃO BATISTA FELICÍSSIMO RIBEIRO AGOSTO – 2024

2ª Semana	Segunda-Feira 12/08/2024	Terça-Feira 13/08/2024	Quarta-Feira 14/08/2024	Quinta-Feira 15/08/2024	Sexta-Feira 16/08/2024
Desjejum 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Frutas (duas variedades)	Pão de leite com molho de carne moída Chá de erva-doce Frutas (duas variedades)	Pão de leite Omelete Leite integral Frutas (duas variedades)	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Chá de camomila Frutas (duas variedades)	Pão caseiro Omelete Leite integral Frutas (duas variedades)
Almoço 10h50	Salada: Repolho com tomate Arroz / Feijão Cabotiá refogada Molho de carne moída	Salada: Beterraba com ovos cozidos Arroz / Feijão Mandioca Molho de Carne de gado picada	Salada: Alface Feijão Polenta Molho de frango	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída	Salada: Chuchu / Tomate Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Carne de gado picada
Lanche da tarde 13h45	Torta salgada Frutas (duas variedades)	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo)	Sagu com suco de uva Frutas (duas variedades)	Salada de Frutas	Pizza com queijo e frango Frutas (duas variedades)
Jantar 15h50	Salada: Repolho Polenta Molho de carne moída	Sopa de Feijão	Sopa de canjiquinha e frango	Salada: Alface Macarrão Molho de carne moída	Sopa de frango macarrão e legumes
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	Strain Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	973,07kcal	149g 61%	49g 20%	20g 19%	CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg) 476,46mcg	VITAMINA C (mg) 45,78mg	CA (mg) 200,45mg	FERRO (mg) 7,32mg	
	182,92mcg	43,30mg	187,83mg	6,69mg	



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL JOÃO BATISTA FELICÍSSIMO RIBEIRO AGOSTO – 2024

3ª Semana	Segunda-Feira 19/08/2024	Terça-Feira 20/08/2024	Quarta-Feira 21/08/2024	Quinta-Feira 22/08/2024	Sexta-Feira 23/08/2024
Desjejum 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Frutas (duas variedades)	Pão de leite Omelete Chá de erva-doce Frutas (duas variedades)	Pão de leite com molho de carne moída Leite integral Frutas (duas variedades)	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Chá de camomila Frutas (duas variedades)	Pão caseiro Omelete Leite integral Frutas (duas variedades)
Almoço 10h50	Salada: Repolho com Tomate Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Alface Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de frango	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Beterraba com ovos cozidos Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Molho de carne de gado	Salada: Repolho / Tomate Arroz / Feijão Mandioca Molho de frango
Lanche da tarde 13h45	Bolo de laranja (adoçado com uvas-passas) Frutas (duas variedades)	Sagu com suco de uva Frutas (duas variedades)	Salada de Frutas	Torta salgada Frutas (duas variedades)	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Frutas (duas variedades)
Jantar 15h50	Sopa de músculo, macarrão e legumes	Sopa de Feijão	Salada: Repolho Galinhada	Sopa de canjiquinha e frango	Salada: Alface Escondidinho de batata e carne moída
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	Surang Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	981,64kcal	153g 62%	47g 19%	20g 18%	NUTRIGIONISTA GRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg) 430,95mcg	VITAMINA C (mg) 49,32mg	CA (mg) 193,89mg	FERRO (mg) 6,93mg	



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL JOÃO BATISTA FELICÍSSIMO RIBEIRO AGOSTO – 2024

4ª Semana	Segunda-Feira 26/08/2024	Terça-Feira 27/08/2024	Quarta-Feira 28/08/2024	Quinta-Feira 29/08/2024	Sexta-Feira 30/08/2024
Desjejum 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Frutas (duas variedades)	Pão de leite com molho de carne moída Chá de erva-doce Frutas (duas variedades)	Pão de leite Omelete Leite integral Frutas (duas variedades)	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Chá de camomila Frutas (duas variedades)	Pão caseiro Patê de frango Leite integral Frutas (duas variedades)
Almoço 10h50	Salada: Repolho Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Beterraba com ovos cozidos Arroz / Feijão Mandioca Molho de carne gado picada	Salada: Alface Arroz / Feijão Cabotiá refogada Molho de frango	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Chuchu / Tomate Arroz / Feijão Molho de carne de gado picada
Lanche da tarde 13h45	Torta Salgada Frutas (duas variedades)	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo Frutas (duas variedades)	Sagu com suco de uva Frutas (duas variedades)	Salada de Frutas	Pizza com queijo e frango Frutas (duas variedades)
Jantar 15h50	Salada: Alface Polenta Molho de carne moída	Sopa de canjiquinha e frango	Sopa de Feijão	Salada: Alface Macarrão Molho de carne moída	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	935,44kcal VITAMINA A (mcg)	143g 61% VITAMINA C (mg)	48g 21% CA (mg)	19g 18% FERRO (mg)	CRN-8: 1372
	189,02mcg	41,65mg	190,59mg	41,65mg	



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL JOÃO BATISTA FELICÍSSIMO RIBEIRO AGOSTO – 2024

CARDÁPIO MATERNAL I e II

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;

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





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL JOÃO BATISTA FELICÍSSIMO RIBEIRO AGOSTO – 2024 CARDÁPIO MATERNAL I e II

• 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.





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL JOÃO BATISTA FELICÍSSIMO RIBEIRO AGOSTO – 2024

CARDÁPIO MATERNAL I e II

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".





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL MUNDO ENCANTADO AGOSTO - 2024

1ª Semana	Segunda-Feira 05/08/2024	Terça-Feira 06/08/2024	Quarta-Feira 07/08/2024	Quinta-Feira 08/08/2024	Sexta-Feira 09/08/2024
Desjejum 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Frutas (duas variedades)	Pão de leite Omelete Chá de erva-doce Frutas (duas variedades)	Pão de leite com molho de carne moída Leite integral Frutas (duas variedades)	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Chá de camomila Frutas (duas variedades)	Pão caseiro Omelete Leite integral Frutas (duas variedades)
Almoço 10h50	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Alface Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Molho de carne de gado picada	Salada: Repolho com tomate Arroz / Feijão Abóbora Cabotiá refogada Molho de frango	Salada: Beterraba com ovos cozidos Arroz / Feijão Mandioca Carne de gado picada	Salada: Repolho / Tomate Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída
Lanche da tarde 13h40	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Frutas (duas variedades)	Bolo de banana e maçã e aveia (adoçado com uvas- passas) Frutas (duas variedades)	Sagu de suco de uva Frutas (duas variedades)	Salada de Frutas	Torta salgada Frutas (duas variedades)
Jantar 16h00	Sopa de canjiquinha e frango	Salada: Repolho Escondidinho de batata e carne moída	Sopa de Feijão	Salada: Tomate Galinhada	Sopa de músculo, 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	991,18 kcal VITAMINA A (mcg)	152g 61% VITAMINA C (mg)	49g 20% CA (mg)	21g 19% FERRO (mg)	GRN-8: 1372
	476,57mcg	45,30mg	200,93mg	7,37mg	



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL MUNDO ENCANTADO AGOSTO - 2024

2ª Semana	Segunda-Feira 12/08/2024	Terça-Feira 13/08/2024	Quarta-Feira 14/08/2024	Quinta-Feira 15/08/2024	Sexta-Feira 16/08/2024
Desjejum 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Frutas (duas variedades)	Pão de leite com molho de carne moída Chá de erva-doce Frutas (duas variedades)	Pão de leite Omelete Leite integral Frutas (duas variedades)	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Chá de camomila Frutas (duas variedades)	Pão caseiro Omelete Leite integral Frutas (duas variedades)
Almoço 10h50	Salada: Repolho com tomate Arroz / Feijão Cabotiá refogada Molho de carne moída	Salada: Beterraba com ovos cozidos Arroz / Feijão Mandioca Molho de Carne de gado picada	Salada: Alface Feijão Polenta Molho de frango	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída	Salada: Chuchu / Tomate Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Carne de gado picada
Lanche da tarde 13h40	Torta salgada Frutas (duas variedades)	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo)	Sagu com suco de uva Frutas (duas variedades)	Salada de Frutas	Pizza com queijo e frango Frutas (duas variedades)
Jantar 16h00	Salada: Repolho Polenta Molho de carne moída	Sopa de Feijão	Sopa de canjiquinha e frango	Salada: Alface Macarrão Molho de carne moída	Sopa de frango macarrão e legumes
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	Sorara Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	973,07kcal	149g 61%	49g 20%	20g 19%	CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg) 476,46mcg	VITAMINA C (mg) 45,78mg	CA (mg) 200,45mg	FERRO (mg) 7,32mg	
	182,92mcg	43,30mg	187,83mg	6,69mg	



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL MUNDO ENCANTADO AGOSTO - 2024

3ª Semana	Segunda-Feira 19/08/2024	Terça-Feira 20/08/2024	Quarta-Feira 21/08/2024	Quinta-Feira 22/08/2024	Sexta-Feira 23/08/2024
Desjejum 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Frutas (duas variedades)	Pão de leite Omelete Chá de erva-doce Frutas (duas variedades)	Pão de leite com molho de carne moída Leite integral Frutas (duas variedades)	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Chá de camomila Frutas (duas variedades)	Pão caseiro Omelete Leite integral Frutas (duas variedades)
Almoço 10h50	Salada: Repolho com Tomate Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Alface Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de frango	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Beterraba com ovos cozidos Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Molho de carne de gado	Salada: Repolho / Tomate Arroz / Feijão Mandioca Molho de frango
Lanche da tarde 13h40	Bolo de laranja (adoçado com uvas-passas) Frutas (duas variedades)	Sagu com suco de uva Frutas (duas variedades)	Salada de Frutas	Torta salgada Frutas (duas variedades)	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Frutas (duas variedades)
Jantar 16h00	Sopa de músculo, macarrão e legumes	Sopa de Feijão	Salada: Repolho Galinhada	Sopa de canjiquinha e frango	Salada: Alface Escondidinho de batata e carne moída
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 Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	981,64kcal	153g 62%	47g 19%	20g 18%	NUTRICIONISTA GRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg) 430,95mcg	VITAMINA C (mg) 49,32mg	CA (mg) 193,89mg	FERRO (mg) 6,93mg	



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL MUNDO ENCANTADO AGOSTO - 2024

4ª Semana	Segunda-Feira 26/08/2024	Terça-Feira 27/08/2024	Quarta-Feira 28/08/2024	Quinta-Feira 29/08/2024	Sexta-Feira 30/08/2024
Desjejum 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral	Pão de leite com molho de carne moída Chá de erva-doce Frutas (duas variedades)	Pão de leite Omelete Leite integral Frutas (duas variedades)	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Chá de camomila	Pão caseiro Patê de frango Leite integral Frutas (duas variedades)
	Frutas (duas variedades)	,	,	Frutas (duas variedades)	,
Almoço 10h50	Salada: Repolho Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Beterraba com ovos cozidos Arroz / Feijão Mandioca Molho de carne gado picada	Salada: Alface Arroz / Feijão Cabotiá refogada Molho de frango	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Chuchu / Tomate Arroz / Feijão Molho de carne de gado picada
Lanche da tarde 13h40	Torta Salgada Frutas (duas variedades)	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo Frutas (duas variedades)	Sagu com suco de uva Frutas (duas variedades)	Salada de Frutas	Pizza com queijo e frango Frutas (duas variedades)
Jantar 16h00	Salada: Alface Polenta Molho de carne moída	Sopa de canjiquinha e frango	Sopa de Feijão	Salada: Alface Macarrão Molho de carne moída	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	Source Known
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	935,44kcal	143g 61%	48g 21%	19g 18%	NUTRICIONISTA CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CA (mg)	FERRO (mg)	
	189,02mcg	41,65mg	190,59mg	41,65mg	



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL MUNDO ENCANTADO AGOSTO – 2024

CARDÁPIO MATERNAL I e II

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;

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





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL MUNDO ENCANTADO AGOSTO – 2024

CARDÁPIO MATERNAL I e II

- 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.





MUNICÍPIO DE ITAIPULÂNDIA

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL MUNDO ENCANTADO AGOSTO – 2024

CARDÁPIO MATERNAL I e II

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 - ALFRGIA À PROTFÍNA DO LFITF 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".

- 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".





MUNICÍPIO DE ITAIPULÂNDIA

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL MUNDO ENCANTADO AGOSTO - 2024

CARDÁPIO MATERNAL I e II

CARDÁPIO

MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

	ESCOLA MUNICIPAL	CARLO GOMES - 1	EDUCAÇÃO INFANTIL	E ENSINO FUNDAMENT	AL
		AG	OSTO / 2024		
1ª SEMANA	2ª FEIRA 05/08/24	3ª FEIRA 06/08/24	4º FEIRA 07/08/24	5ª FEIRA 08/08/24	6ª FEIRA 09/08/24
05/08/2024 à 09/08/2024	Salada: Repolho Macarrão Molho de carne moída	Pão Francês Molho de carne moída Chá de Erva-doce Fruta	Sopa de frango, macarrão e legumes Fruta	Salada: Alface Arroz / Feijão Mandioca Molho de carne em pedaço	Salada: Tomate / Acelga Galinhada Fruta
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	468,29 kcal	70g 58%	25g 22%	09g 19%	274,46mg
2ª SEMANA	2ª FEIRA 12/08/24	3ª FEIRA 13/08/24	4ª FEIRA 14/08/24	5ª FEIRA 15/08/24	6º FEIRA 16/08/24
12/08/24 à 16/08/24	Salada: Repolho com cenoura Polenta Molho de carne moída	Pão Francês Omelete Leite com cacau em pó	Salada: Acelga / Tomate Arroz / Feijão Molho de Carne de gado Fruta	Salada: Alface / Galinhada Fruta	Sopa de frango (macarrão / legumes) Fruta
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	497,38Kcal	76g 61%	25g 20%	10g 19%	305,24mg Soays Knowt Sorays Knorst NUTRICIONISTA CRN-8: 1372

3ª SEMANA	2ª FEIRA 19/08/24	3ª FEIRA 20/08/24	4º FEIRA 21/08/24	5ª FEIRA 22/08/24	6ª FEIRA 23/08/24
19/08/24 à 23/08/24	Salada: Repolho com cenoura Macarrão Molho de carne moída	Pão Francês Molho de carne moída Chá Mate Fruta	Sopa de frango (macarrão / legumes) Fruta	Salada: Alface Arroz / Feijão Molho de Carne de gado	Salada: Repolho / Tomate Galinhada Fruta
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	455,37Kcal	65g 55%	26g 24%	10g 20%	268,98mg

4ª SEMANA	2ª FEIRA 26/08/24	3ª FEIRA 27/08/24	4ª FEIRA 28/08/24	5ª FEIRA 29/08/24	6º FEIRA 30/08/24
24/06/24 à 28/06/24	Salada: Repolho com cenoura Polenta Molho de carne moída	Pão Francês Presunto / Queijo Chá de Camomila Fruta	logurte Cereal Biscoito doce Fruta	Salada: Beterraba com ovos cozidos Galinhada Fruta	Salada: Alface Arroz / Feijão Molho de Carne de gado
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	576,37Kcal	90g 61%	25g 18%	13g 22%	371,62mg Social Knowt Social Knorst Nutricionista CRN-8: 1372

⁻ Horários dos lanches da manhã: 08h55 às 09h10 / 09h10 às 09h25 / 09h25 às 09h40 / 09h30

⁻ Horários dos lanches da tarde: 13h55 às 14h10 / 14h10 às 14h25 / 14h25 às 14h40 / 14h40 às 14h55 / 14h55 às 15h10

- 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;

Obs:

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



- 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".

- 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".

Sorans Knowt SORANA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372

CARDÁPIO

MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

	ESCOLA MUNICIPAL		EDUCAÇÃO INFANTIL	E ENSINO FUNDAMENT	TAL .
	II.	AG	OSTO / 2024		Dr.
1ª SEMANA	2º FEIRA 05/08/24	3ª FEIRA 06/08/24	4ª FEIRA 07/08/24	5ª FEIRA 08/08/24	6ª FEIRA 09/08/24
05/08/2024 à 09/08/2024	Salada: Repolho Macarrão Molho de carne moída	Pão Francês Molho de carne moída Chá de Erva-doce Fruta	Sopa de frango, macarrão e legumes Fruta	Salada: Alface Arroz / Feijão Mandioca Molho de carne em pedaço	Salada: Tomate / Acelga Galinhada Fruta
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	468,29 kcal	70g 58%	25g 22%	09g 19%	274,46mg
			<u>l</u>		l.
2ª SEMANA	2ª FEIRA 12/08/24	3º FEIRA 13/08/24	4ª FEIRA 14/08/24	5ª FEIRA 15/08/24	6ª FEIRA 16/08/24
12/08/24 à 16/08/24	Salada: Repolho com cenoura Polenta Molho de carne moída	Salada: Alface Galinhada Fruta	Salada: Repolho / Tomate Arroz / Feijão Molho de Carne de gado Fruta	Pão Francês Omelete Leite com cacau em pó	Sopa de frango (macarrão / legumes) Fruta
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	497,38Kcal	76g 61%	25g 20%	10g 19%	305,24mg Soraya Knowt Soraya Knorst NUTRIGIONISTA CRN-8: 1372

3ª SEMANA	2ª FEIRA 19/08/24	3ª FEIRA 20/08/24	4º FEIRA 21/08/24	5ª FEIRA 22/08/24	6ª FEIRA 23/08/24
19/08/24 à 23/08/24	Salada: Repolho com cenoura Macarrão Molho de carne moída	Salada: Alface Arroz / Feijão Molho de Carne de gado	Sopa de frango (macarrão / legumes) Fruta	Pão Francês Molho de carne moída Chá Mate Fruta	Salada: Repolho / Tomate Galinhada Fruta
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	455,37Kcal	65g 55%	26g 24%	10g 20%	268,98mg

4ª SEMANA	2ª FEIRA 26/08/24	3ª FEIRA 27/08/24	4º FEIRA 28/08/24	5ª FEIRA 29/08/24	6ª FEIRA 30/08/24
24/06/24 à 28/06/24	Salada: Repolho com cenoura Polenta Molho de carne moída	Salada: Beterraba com ovos cozidos Galinhada Fruta	logurte Cereal Biscoito doce Fruta	Pão Francês Presunto / Queijo Chá de Camomila Fruta	Salada: Alface Arroz / Feijão Molho de Carne de gado
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	576,37Kcal	90g 61%	25g 18%	13g 22%	371,62mg Soraya Knorst NUTRICIONISTA CRN-8: 1372

⁻ Horários dos lanches da manhã: 09h às 09h15 / 09h15 às 09h30 / 09h30 às 09h45

⁻ Horários dos lanches da tarde: 14h30 às 14h45 / 14h45 às 15h / 15h às 15h15

- 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;

Obs:

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



- 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".

- 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".

Soars Knowt SORATA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372

CARDÁPIO

MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

	ESCOLA MUNICIPAL JOÃO LORINI - EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL							
		AG	OSTO / 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA 05/08/24	3ª FEIRA 06/08/24	4ª FEIRA 07/08/24	5ª FEIRA 08/08/24	6ª FEIRA 09/08/24			
05/08/2024 à 09/08/2024	Salada: Repolho Macarrão Molho de carne moída	Pão Francês Molho de carne moída Chá de Erva-doce Fruta	Sopa de frango, macarrão e legumes Fruta	Salada: Alface Arroz / Feijão Mandioca Molho de carne em pedaço	Salada: Tomate / Acelga Galinhada Fruta			
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	468,29 kcal	70g 58%	25g 22%	09g 19%	274,46mg			
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA			
	12/08/24	13/08/24	14/08/24	15/08/24	16/08/24			
12/08/24 à 16/08/24	Salada: Repolho com cenoura Polenta Molho de carne moída	Salada: Repolho / Tomate Arroz / Feijão Molho de Carne de gado Fruta	Pão Francês Omelete Leite com cacau em pó	Salada: Alface Galinhada Fruta	Sopa de frango (macarrão / legumes) Fruta			
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	497,38Kcal	76g	25g	10g	305,24mg			
		61%	20%	19%	Soraya Knowt SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372			

3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	19/08/24	20/08/24	21/08/24	22/08/24	23/08/24
19/08/24 à 23/08/24	Salada: Repolho com cenoura Macarrão Molho de carne moída	Sopa de frango (macarrão / legumes) Fruta	Pão Francês Molho de carne moída Chá Mate Fruta	Salada: Alface Arroz / Feijão Molho de Carne de gado	Salada: Repolho / Tomate Galinhada Fruta
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	455,37Kcal	65g	26g	10g	268,98mg
		55%	24%	20%	

4ª SEMANA	2ª FEIRA 26/08/24	3ª FEIRA 27/08/24	4º FEIRA 28/08/24	5ª FEIRA 29/08/24	6ª FEIRA 30/08/24
24/06/24 à 28/06/24	Salada: Repolho com cenoura Polenta Molho de carne moída	Salada: Beterraba com ovos cozidos Galinhada Fruta	Pão Francês Presunto / Queijo Chá de Camomila Fruta	logurte Cereal Biscoito doce Fruta	Salada: Alface Arroz / Feijão Molho de Carne de gado
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	576,37Kcal	90g 61%	25g 18%	13g 22%	371,62mg Social Known sorat Known K

⁻ Horários dos lanches da manhã: 09h25 às 09h45

⁻ Horários dos lanches da tarde: 14h25 às 14h45 / 14h45 às 15h

- 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;

Obs:

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



- 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".

- 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".

Soars Knowt SORATA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372

CARDÁPIO

MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

	ESCOLA MUNICIPAL	MULTI-EDUCAR -	EDUCAÇÃO INFANTIL	E ENSINO FUNDAMENT	'AL
		AG	OSTO / 2024		
1ª SEMANA	2ª FEIRA 05/08/24	3ª FEIRA 06/08/24	4º FEIRA 07/08/24	5ª FEIRA 08/08/24	6ª FEIRA 09/08/24
05/08/2024 à 09/08/2024	Salada: Repolho Macarrão Molho de carne moída	Pão Francês Molho de carne moída Chá de Erva-doce Fruta	Sopa de frango, macarrão e legumes Fruta	Salada: Alface Arroz / Feijão Mandioca Molho de carne em pedaço	Salada: Tomate / Acelga Galinhada Fruta
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	468,29 kcal	70g 58%	25g 22%	09g 19%	274,46mg
2ª SEMANA	2ª FEIRA 12/08/24	3ª FEIRA 13/08/24	4º FEIRA 14/08/24	5ª FEIRA 15/08/24	6ª FEIRA 16/08/24
12/08/24 à 16/08/24	Salada: Repolho com cenoura Polenta Molho de carne moída	Salada: Alface Galinhada Fruta	Salada: Repolho / Tomate Arroz / Feijão Molho de Carne de gado Fruta	Pão Francês Omelete Leite com cacau em pó	Sopa de frango (macarrão / legumes) Fruta
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	497,38Kcal	76g	25g	10g	305,24mg
		61%	20%	19%	Sorays Known SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372

3ª SEMANA	2ª FEIRA 19/08/24	3ª FEIRA 20/08/24	4º FEIRA 21/08/24	5ª FEIRA 22/08/24	6ª FEIRA 23/08/24
19/08/24 à 23/08/24	Salada: Repolho com cenoura Macarrão Molho de carne moída	Salada: Alface Arroz / Feijão Molho de Carne de gado	Sopa de frango (macarrão / legumes) Fruta	Pão Francês Molho de carne moída Chá Mate Fruta	Salada: Repolho / Tomate Galinhada Fruta
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	455,37Kcal	65g 55%	26g 24%	10g 20%	268,98mg

4ª SEMANA	2ª FEIRA 26/08/24	3ª FEIRA 27/08/24	4ª FEIRA 28/08/24	5ª FEIRA 29/08/24	6ª FEIRA 30/08/24
24/06/24 à 28/06/24	Salada: Repolho com cenoura Polenta Molho de carne moída	Salada: Beterraba com ovos cozidos Galinhada Fruta	logurte Cereal Biscoito doce Fruta	Pão Francês Presunto / Queijo Chá de Camomila Fruta	Salada: Alface Arroz / Feijão Molho de Carne de gado
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	576,37Kcal	90g 61%	25g 18%	13g 22%	371,62mg Social Known to social Known to Nutricionista CRN-8: 1372

⁻ Horários dos lanches da manhã: 09h às 09h15 / 09h15 às 09h30 / 09h30 às 09h45

⁻ Horários dos lanches da tarde: 14h30 às 14h45 / 14h45 às 15h / 15h às 15h15

- 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;

Obs:

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



- 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".

- 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".

Soars Knowt SORATA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372

CARDÁPIO

MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

ESCOLA MUNICIPAL RONDÔNIA - EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL								
AGOSTO / 2024								
1ª SEMANA	2ª FEIRA 05/08/24	3ª FEIRA 06/08/24	4ª FEIRA 07/08/24	5ª FEIRA 08/08/24	6ª FEIRA 09/08/24			
05/08/2024 à 09/08/2024	Salada: Repolho Macarrão Molho de carne moída	Pão Francês Molho de carne moída Chá de Erva-doce Fruta	Sopa de frango, macarrão e legumes Fruta	Salada: Alface Arroz / Feijão Mandioca Molho de carne em pedaço	Salada: Tomate / Acelga Galinhada Fruta			
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	468,29 kcal	70g	25g	09g	274,46mg			
		58%	22%	19%				
2ª SEMANA	2ª FEIRA 12/08/24	3ª FEIRA 13/08/24	4ª FEIRA 14/08/24	5ª FEIRA 15/08/24	6ª FEIRA 16/08/24			
12/08/24 à 16/08/24	Pão Francês Omelete Leite com cacau em pó	Salada: Repolho com cenoura Polenta Molho de carne moída	Salada: Repolho / Tomate Arroz / Feijão Molho de Carne de gado Fruta	Salada: Alface Galinhada Fruta	Sopa de frango (macarrão / legumes) Fruta			
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	497,38Kcal	76g	25g	10g	305,24mg			
		61%	20%	19%	Soraya Knowt SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372			

3ª SEMANA	2ª FEIRA 19/08/24	3ª FEIRA 20/08/24	4º FEIRA 21/08/24	5ª FEIRA 22/08/24	6ª FEIRA 23/08/24
19/08/24 à 23/08/24	Pão Francês Molho de carne moída Chá Mate	Salada: Repolho com cenoura Macarrão Molho de carne moída Fruta	Sopa de frango (macarrão / legumes) Fruta	Salada: Alface Arroz / Feijão Molho de Carne de gado	Salada: Repolho / Tomate Galinhada Fruta
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	455,37Kcal	65g 55%	26g 24%	10g 20%	268,98mg

4ª SEMANA	2ª FEIRA 26/08/24	3ª FEIRA 27/08/24	4ª FEIRA 28/08/24	5ª FEIRA 29/08/24	6ª FEIRA 30/08/24
24/06/24 à 28/06/24	Pão Francês Presunto / Queijo Chá de Camomila	Salada: Repolho com cenoura Polenta Molho de carne moída Fruta	logurte Cereal Biscoito doce Fruta	Salada: Beterraba com ovos cozidos Galinhada Fruta	Salada: Alface Arroz / Feijão Molho de Carne de gado
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	576,37Kcal	90g 61%	25g 18%	13g 22%	371,62mg Soraya knowt Soraya knowst NUTRICIONISTA CRN-8: 1372

⁻ Horários dos lanches da manhã: 08h30 às 08h45 / 08h40 às 08h55 / 09h10 às 09h25 / 09h25 às 09h45

⁻ Horários dos lanches da tarde: 14h20 às 14h35 / 14h40 às 15h / 15h às 15h15 / 15h15 às 15h30

- 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;

Obs:

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



- 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".

- 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".

