

FRUTAS QUE NECESSITAM DE MATURAÇÃO DEVEM SER SOLICITADAS COM UMA SEMANA DE ANTECEDÊNCIA. OS LEGUMES QUE NÃO FOREM SER USADOS ATÉ SEXTA-FEIRA DA SEMANA DA ENTREGA, DEVEM SER BRANQUEADOS E CONGELADOS. OS PURÊS DE LEGUMES DEVEM SER FEITO SEPARADAMENTE COM ÁGUA PARA OS ALÉRGICOS. DEMAIS SUBSTITUIÇÕES SEGUIR AS ORIENTAÇÕES QUE DEVEM ESTAR FIXADAS NAS COZINHA - APLV e DOENÇA CELÍACA



**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – LEI Nº 11.947
CARDÁPIO OUTUBRO – 2024**

Amanda Siqueira Tizo
Nutricionista Responsável Técnica
CRN 3 - 76017

CIREPEM - Centro Integrado de Recursos Especiais Pedagógicos Municipal

PARCIAL MANHÃ: 9:00 as 9:20 e 9:30 as 9:50 LANCHE: 11:00 às 11:30 PARCIAL TARDE: 14:10 às 14:30 e 15:00 às 15:20

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
ALMOÇO - MANHÃ	Arroz, feijão, carne moída refogada com milho verde e ervilha. Salada de pepino. Maçã	Arroz, feijão preto, ovo mexido com cenoura, cheiro verde e queijo. Salada de tomate com pepino. Melancia	Arroz, Polenta com carne moída ao molho de tomate. Salada de alface. Banana	Arroz, feijão, frango desfiado com abobrinha ao molho de tomate. Salada de repolho. Melão	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora orgânica. Salada de acelga. Laranja
LANCHE INTERMEDIÁRIO	Leite com café. Biscoito água e sal com requeijão	Suco de laranja com beterraba. Pão de leite com requeijão	Leite com café. Biscoito de polvilho caseiro	Pavê de abacaxi	Vitamina de mamão. Pão de leite com margarina
ALMOÇO - TARDE	Arroz, feijão, carne moída refogada com milho verde e ervilha. Salada de pepino. Maçã	Arroz, feijão preto, ovo mexido com cenoura, cheiro verde e queijo. Salada de tomate com pepino. Melancia	Arroz, Polenta com carne moída ao molho de tomate. Salada de alface. Banana	Arroz, feijão, frango desfiado com abobrinha ao molho de tomate. Salada de repolho. Melão	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora orgânica. Salada de acelga. Laranja

Turmas	Média nutricional semanal										
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas A (µg) C (mg)		Minerais (mg) Ca Fe Mg Zn			
Fundamental 1	530	80	17	12	9	230	60	360	5	95	2
Fundamental 2 / EJA / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3

Observação: de acordo com a RESOLUÇÃO Nº 06, DE 08 DE MAIO DE 2020, § 6º, os cardápios devem, obrigatoriamente, limitar a oferta de:

- Líquidos lácteos com aditivos ou adoçados a, no máximo, uma vez por mês em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial.
- Biscoito, bolacha, pão ou bolo a, no máximo, duas vezes por semana quando ofertada uma refeição, em período parcial; a, no máximo, três vezes por semana quando ofertada duas refeições ou mais, em período parcial.
- Preparações regionais doces a, no máximo, duas vezes por mês em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial.
- Produtos cárneos (calabresa, presunto, salsicha, por exemplo) a, no máximo, duas vezes por mês;
- Alimentos em conserva a, no máximo, uma vez por mês

FRUTAS QUE NECESSITAM DE MATURAÇÃO DEVEM SER SOLICITADAS COM UMA SEMANA DE ANTECEDÊNCIA. OS LEGUMES QUE NÃO FOREM SER USADOS ATÉ SEXTA-FEIRA DA SEMANA DA ENTREGA, DEVEM SER BRANQUEADOS E CONGELADOS. OS PURÊS DE LEGUMES DEVEM SER FEITO SEPARADAMENTE COM ÁGUA PARA OS ALÉRGICOS. DEMAIS SUBSTITUIÇÕES SEGUIR AS ORIENTAÇÕES QUE DEVEM ESTAR FIXADAS NAS COZINHA - APLV e DOENÇA CELÍACA



**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – LEI Nº 11.947
CARDÁPIO OUTUBRO – 2024**

Amanda Siqueira Tizo
Nutricionista Responsável Técnica
CRN 3 - 76017

CIREPEM - Centro Integrado de Recursos Especiais Pedagógicos Municipal

PARCIAL MANHÃ: 9:00 as 9:20 e 9:30 as 9:50 LANCHE: 11:00 às 11:30 PARCIAL TARDE: 14:10 às 14:30 e 15:00 às 15:20

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
ALMOÇO - MANHÃ	Arroz, polenta com frango desfiado ao molho de tomate. Salada de Acelga. Maçã	Arroz, feijão preto com carne suína desfiada e calabresa. Couve refogada. Abacaxi	Macarrão com carne desfiada ao molho de tomate. Salada de alface. Banana	Arroz, feijão preto com carne suína desfiada e calabresa. Couve refogada. Abacaxi	Arroz, strogonoff de frango. Batata sauté. Salada de alface. Laranja
LANCHE INTERMEDIÁRIO	Suco de laranja com cenoura. Pão com manteiga	Leite com café. Pão com requeijão	Suco de abacaxi. Pão com manteiga	Canjica doce	Salada de fruta
ALMOÇO - TARDE	Arroz, polenta com frango desfiado ao molho de tomate. Salada de Acelga. Maçã	Arroz, feijão preto com carne suína desfiada e calabresa. Couve refogada. Abacaxi	Macarrão com carne desfiada ao molho de tomate. Salada de alface. Banana	Arroz, feijão preto com carne suína desfiada e calabresa. Couve refogada. Abacaxi	Arroz, strogonoff de frango. Batata sauté. Salada de alface. Laranja

Turmas	Média nutricional semanal										
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas			Minerais (mg)		
						A (µg)	C (mg)		Ca	Fe	Mg
Fundamental 1	530	80	17	12	9	230	60	360	5	95	2
Fundamental 2 / EJA / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3

Observação: de acordo com a RESOLUÇÃO Nº 06, DE 08 DE MAIO DE 2020, § 6º, os cardápios devem, obrigatoriamente, limitar a oferta de:

- Líquidos lácteos com aditivos ou adoçados a, no máximo, uma vez por mês em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial.
- Biscoito, bolacha, pão ou bolo a, no máximo, duas vezes por semana quando ofertada uma refeição, em período parcial; a, no máximo, três vezes por semana quando ofertada duas refeições ou mais, em período parcial.
- Preparações regionais doces a, no máximo, duas vezes por mês em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial.
- Produtos cárneos (calabresa, presunto, salsicha, por exemplo) a, no máximo, **duas vezes por mês**;
- Alimentos em conserva a, no máximo, **uma vez por mês**

FRUTAS QUE NECESSITAM DE MATURAÇÃO DEVEM SER SOLICITADAS COM UMA SEMANA DE ANTECEDÊNCIA. OS LEGUMES QUE NÃO FOREM SER USADOS ATÉ SEXTA-FEIRA DA SEMANA DA ENTREGA, DEVEM SER BRANQUEADOS E CONGELADOS. OS PURÊS DE LEGUMES DEVEM SER FEITO SEPARADAMENTE COM ÁGUA PARA OS ALÉRGICOS. DEMAIS SUBSTITUIÇÕES SEGUIR AS ORIENTAÇÕES QUE DEVEM ESTAR FIXADAS NAS COZINHA - APLV e DOENÇA CELÍACA



**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – LEI Nº 11.947
CARDÁPIO OUTUBRO – 2024**

Amanda Siqueira Tizo
Nutricionista Responsável Técnica
CRN 3 - 76017

CIREPEM - Centro Integrado de Recursos Especiais Pedagógicos Municipal

PARCIAL MANHÃ: 9:00 as 9:20 e 9:30 as 9:50 LANCHE: 11:00 às 11:30 PARCIAL TARDE: 14:10 às 14:30 e 15:00 às 15:20

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
ALMOÇO - MANHÃ	Arroz, feijão preto, carne com tomate, cebola e cheiro verde. Salada de repolho. Laranja	FERIADO – DIA DOS PROFESSORES	Arroz, feijão, carne moída refogada com tomate e cheiro verde. Purê de batata. Laranja	Arroz, feijão, frango desfiado ao molho rosé (molho branco com tomate). Alface americana. Banana nanica	Arroz, feijão, carne de panela com mandioca e tomate. Salada alface. Maçã
LANCHE INTERMEDIÁRIO	Leite com café e biscoito com manteiga		Leite com café e pão de leite com manteiga	Salada de frutas	Suco de laranja e pão com requeijão
ALMOÇO - TARDE	Arroz, feijão preto, carne com tomate, cebola e cheiro verde. Salada de repolho. Laranja		Arroz, feijão, carne moída refogada com tomate e cheiro verde. Purê de batata. Laranja	Arroz, feijão, frango desfiado ao molho rosé (molho branco com tomate). Alface americana. Banana nanica	Arroz, feijão, carne de panela com mandioca e tomate. Salada alface. Maçã

Média nutricional semanal											
Turmas	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Fundamental 1	530	80	17	12	9	230	60	360	5	95	2
Fundamental 2 / EJA / Médio	740	120	25	18	10	230	80	360	5	97	3

Observação: de acordo com a RESOLUÇÃO Nº 06, DE 08 DE MAIO DE 2020, § 6º, os cardápios devem, obrigatoriamente, limitar a oferta de:

- Líquidos lácteos com aditivos ou adoçados a, no máximo, uma vez por mês em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial.
- Biscoito, bolacha, pão ou bolo a, no máximo, duas vezes por semana quando ofertada uma refeição, em período parcial; a, no máximo, três vezes por semana quando ofertada duas refeições ou mais, em período parcial.
- Preparações regionais doces a, no máximo, duas vezes por mês em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial.
- Produtos cárneos (calabresa, presunto, salsicha, por exemplo) a, no máximo, **duas vezes por mês**;
- Alimentos em conserva a, no máximo, **uma vez por mês**

FRUTAS QUE NECESSITAM DE MATURAÇÃO DEVEM SER SOLICITADAS COM UMA SEMANA DE ANTECEDÊNCIA. OS LEGUMES QUE NÃO FOREM SER USADOS ATÉ SEXTA-FEIRA DA SEMANA DA ENTREGA, DEVEM SER BRANQUEADOS E CONGELADOS. OS PURÊS DE LEGUMES DEVEM SER FEITO SEPARADAMENTE COM ÁGUA PARA OS ALÉRGICOS. DEMAIS SUBSTITUIÇÕES SEGUIR AS ORIENTAÇÕES QUE DEVEM ESTAR FIXADAS NAS COZINHA - APLV e DOENÇA CELÍACA



**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – LEI Nº 11.947
CARDÁPIO OUTUBRO – 2024**

Amanda Siqueira Tizo
Nutricionista Responsável Técnica
CRN 3 - 76017

CIREPEM - Centro Integrado de Recursos Especiais Pedagógicos Municipal

PARCIAL MANHÃ: 9:00 as 9:20 e 9:30 as 9:50 LANCHE: 11:00 às 11:30 PARCIAL TARDE: 14:10 às 14:30 e 15:00 às 15:20

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 21/10/2024	TERÇA-FEIRA 22/10/2024	QUARTA-FEIRA 23/10/2024	QUINTA-FEIRA 24/10/2024	SEXTA-FEIRA 25/10/2024
ALMOÇO - MANHÃ	Arroz, feijão, frango desfiado com espinafre e tomate. Salada de beterraba cozida. Maçã	Arroz, feijão, carne acebolada com tomate. Salada de pepino com tomate. Manga tommy (picada e porcionada)	Arroz, polenta com carne moída ao molho de tomate. Salada de acelga. Melancia	Arroz, feijão, carne com abobrinha. Salada de repolho com tomate. Banana prata	Macarrão com carne moída ao molho de tomate. Salada de alface. Laranja
LANCHE INTERMEDIÁRIO	Café com leite e biscoito maisena.	Suco de melão e pão com manteiga	Suco de abacaxi e bolo de cenoura	Suco de laranja e pão de queijo	Salada de frutas com iogurte de morango
ALMOÇO - TARDE	Arroz, feijão, frango desfiado com espinafre e tomate. Salada de beterraba cozida. Maçã	Arroz, feijão, carne acebolada com tomate. Salada de pepino com tomate. Manga tommy (picada e porcionada)	Arroz, polenta com carne moída ao molho de tomate. Salada de acelga. Melancia	Arroz, feijão, carne com abobrinha. Salada de repolho com tomate. Banana prata	Macarrão com carne moída ao molho de tomate. Salada de alface. Laranja

Turmas	Média nutricional semanal										
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Fundamental 1	530	80	17	12	9	230	60	360	5	95	2
Fundamental 2 / EJA / Médio	740	120	25	18	10	230	80	360	5	97	3

Observação: de acordo com a RESOLUÇÃO Nº 06, DE 08 DE MAIO DE 2020, § 6º, os cardápios devem, obrigatoriamente, limitar a oferta de:

- Líquidos lácteos com aditivos ou adoçados a, no máximo, uma vez por mês em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial.
- Biscoito, bolacha, pão ou bolo a, no máximo, duas vezes por semana quando ofertada uma refeição, em período parcial; a, no máximo, três vezes por semana quando ofertada duas refeições ou mais, em período parcial.
- Preparações regionais doces a, no máximo, duas vezes por mês em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial.
- Produtos cárneos (calabresa, presunto, salsicha, por exemplo) a, no máximo, **duas vezes por mês**;
- Alimentos em conserva a, no máximo, **uma vez por mês**

FRUTAS QUE NECESSITAM DE MATURAÇÃO DEVEM SER SOLICITADAS COM UMA SEMANA DE ANTECEDÊNCIA. OS LEGUMES QUE NÃO FOREM SER USADOS ATÉ SEXTA-FEIRA DA SEMANA DA ENTREGA, DEVEM SER BRANQUEADOS E CONGELADOS. OS PURÊS DE LEGUMES DEVEM SER FEITO SEPARADAMENTE COM ÁGUA PARA OS ALÉRGICOS. DEMAIS SUBSTITUIÇÕES SEGUIR AS ORIENTAÇÕES QUE DEVEM ESTAR FIXADAS NAS COZINHA - APLV e DOENÇA CELÍACA



**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – LEI Nº 11.947
CARDÁPIO OUTUBRO – 2024**

Amanda Siqueira Tizo
Nutricionista Responsável Técnica
CRN 3 - 76017

CIREPEM - Centro Integrado de Recursos Especiais Pedagógicos Municipal

PARCIAL MANHÃ: 9:00 as 9:20 e 9:30 as 9:50 LANCHE: 11:00 às 11:30 PARCIAL TARDE: 14:10 às 14:30 e 15:00 às 15:20

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 28/10/2024	TERÇA-FEIRA 29/10/2024	QUARTA-FEIRA 30/10/2024	QUINTA-FEIRA 31/10/2024	SEXTA-FEIRA 01/11/2024
ALMOÇO - MANHÃ	FERIADO – DIA DO SERVIDOR PÚBLICO	Macarrão argolinha com frango desfiado ao molho de tomate. Salada de repolho. Melancia	Arroz, feijão, carne de panela com batata e cenoura. Salada de acelga. Banana	Arroz, feijão, carne moída refogada com abobrinha. Salada de tomate. Maçã	Macarrão com salsicha ao molho de tomate. Salada de alface. Abacaxi
LANCHE INTERMEDIÁRIO		Leite com café e bolo de laranja	Chá mate e Pão com manteiga	Leite com café e biscoito maisena	Salada de frutas
ALMOÇO - TARDE		Macarrão argolinha com frango desfiado ao molho de tomate. Salada de repolho. Melancia	Arroz, feijão, carne de panela com batata e cenoura. Salada de acelga. Banana	Arroz, feijão, carne moída refogada com chuchu. Salada de tomate. Maçã	Macarrão com salsicha ao molho de tomate. Salada de alface. Abacaxi

Turmas	Média nutricional semanal										
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Fundamental 1	530	80	17	12	9	230	60	360	5	95	2
Fundamental 2 / EJA / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3

Observação: de acordo com a RESOLUÇÃO Nº 06, DE 08 DE MAIO DE 2020, § 6º, os cardápios devem, obrigatoriamente, limitar a oferta de:

- Líquidos lácteos com aditivos ou adoçados a, no máximo, **uma vez por mês** em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial.
- Biscoito, bolacha, pão ou bolo a, no máximo, **duas vezes por semana** quando ofertada uma refeição, em período parcial; a, no máximo, três vezes por semana quando ofertada duas refeições ou mais, em período parcial.
- Preparações regionais doces a, no máximo, **duas vezes por mês** em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial.
- Produtos cárneos (calabresa, presunto, salsicha, por exemplo) a, no máximo, **duas vezes por mês**;
- Alimentos em conserva a, no máximo, **uma vez por mês**