

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 NOVEMBRO – 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 |
|-----------------------------|---|--|--|---|---|
| | 04/11/2024 | 05/11/2024 | 06/11/2024 | 07/11/2024 | 08/11/2024 |
| ALMOÇO - MANHÃ | Arroz, feijão, ovo mexido com cenoura, cheiro verde e queijo. Salada de tomate com pepino. Melancia | Arroz, feijão, carne de panela com mandioca e tomate. Salada de acelga. Maçã | Arroz, polenta com carne moída e queijo. Salada de repolho. Laranja. | Arroz, lentilha com calabresa e carne suína desfiada. Couve refogada. Laranja | Macarrão parafuso com carne moída ao molho de tomate. Salada de alface. Maçã. |
| LANCHE INTERMEDIÁRIO | Suco de limão e biscoito maisena | Suco de laranja e torta de frango com legumes e queijo | Suco de melão e pão de leite com requeijão | Suco de limão. Bolo de cenoura | Suco de melancia e pão de queijo |
| ALMOÇO - TARDE | Arroz, feijão, ovo mexido com cenoura, cheiro verde e queijo. Salada de tomate com pepino. Melancia | Arroz, feijão, carne de panela com mandioca e tomate. Salada de acelga. Maçã | Arroz, polenta com carne moída e queijo. Salada de repolho. Laranja. | Arroz, lentilha com calabresa e carne suína desfiada. Couve refogada. Laranja | Macarrão parafuso com carne moída ao molho de tomate. Salada de alface. Maçã. |

| Turmas | Média nutricional semanal | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---------------------------|------------------|---------------|-------------|------------|-------------------------|----|---------------------------|---|----|---|
| | Energia (Kcal) | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lípidos (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 NOVEMBRO – 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 11/11/2024 | TERÇA-FEIRA 12/11/2024 | QUARTA-FEIRA 13/11/2024 | QUINTA-FEIRA 14/11/2024 | SEXTA-FEIRA 15/11/2024 |
|----------------------|---|--|--|---|---|
| ALMOÇO - MANHÃ | Risoto de frango com legumes. Salada repolho com tomate. Laranja | Arroz, feijão, carne moída ao molho de tomate com batata. Salada de acelga. Maçã. | Arroz, Strogonoff de frango. Batata sautê. Salada de alface Banana | Arroz, feijão, carne de panela com cenoura e vagem. Salada de repolho. Melancia | FERIADO PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA |
| LANCHE INTERMEDIÁRIO | Suco de beterraba com laranja e biscoito maisena. | Suco de laranja e bolo de fubá | Suco de limão e torta de carne moída | Suco de melão. Pipoca | |
| ALMOÇO - TARDE | Risoto de frango com legumes. Salada de repolho com tomate. Laranja | Arroz, feijão, carne moída ao molho de tomate com batata. Salada de acelga. Maçã. | Arroz, Strogonoff de frango. Batata sautê Salada de alface. Banana | Arroz, feijão, carne de panela com cenoura e vagem. Salada de repolho. Melancia | |

| 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 | 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 NOVEMBRO – 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 |
|----------------------|--|--|---|---|---|
| | 18/11/2024 | 19/11/2024 | 20/11/2024 | 21/11/2024 | 22/11/2024 |
| ALMOÇO - MANHÃ | Arroz, feijão preto com carne suína e calabresa. Virado de couve (com flocos de milho) Laranja | Arroz, feijão, carne moída com abobrinha e cenoura. Salada de acelga. Maçã | FERIADO DIA NACIONAL DE ZUMBI E DA CONSCIÊNCIA NEGRA | Arroz, Polenta com carne moída ao molho de tomate. Salada de alface. Melancia | Arroz, feijão, carne com legumes (cenoura, milho verde, ervilha e cheiro verde) Salada de repolho. Banana |
| LANCHE INTERMEDIÁRIO | Suco de laranja. Torta de frango | Suco de melão. Pão de queijo | | Suco de laranja. Biscoito água e sal com requeijão | Suco de melancia. Pão de leite com requeijão |
| ALMOÇO - TARDE | Arroz, feijão preto com carne suína e calabresa. Virado de couve (com flocos de milho) Laranja | Arroz, feijão, carne moída com chuchu. Salada de repolho com tomate. Maçã | | Arroz, Polenta com carne moída ao molho de tomate. Salada de alface. Melancia | Arroz, feijão, carne com legumes (cenoura, milho verde, ervilha e cheiro verde) Salada de repolho. Banana |

| 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 NOVEMBRO – 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 | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|----------------------|--|---|--|---|--|
| | 25/11/2024 | 26/11/2024 | 27/11/2024 | 28/11/2024 | 29/11/2024 |
| ALMOÇO - MANHÃ | Arroz, feijão, carne moída com berinjela. Salada de repolho com tomate. Laranja. | Arroz, escondidinho de frango. Salada de acelga. Maçã | Macarrão à bolonhesa. Salada de Alface. Melancia | Arroz, feijão, carne de panela com mandioca e tomate. Salada de repolho. Banana | Macarrão “Parafuso” com frango desfiado e brócolis ao molho branco. Melancia |
| LANCHE INTERMEDIÁRIO | Suco de laranja. Pipoca | Suco de laranja e pão de queijo | Suco de melão e pão com manteiga | Suco de limão. Pão francês com carne moída | Salada de frutas |
| ALMOÇO - TARDE | Arroz, feijão, carne moída com berinjela. Salada de repolho com tomate. Laranja. | Arroz, escondidinho de frango. Salada de acelga. Maçã | Macarrão à bolonhesa. Salada de Alface. Melancia | Arroz, feijão, carne de panela com mandioca e tomate. Salada de repolho. Banana | Macarrão “parafuso” com frango desfiado e brócolis ao molho branco. Melancia |

| Turmas | Média nutricional semanal | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---------------------------|------------------|---------------|--------------|------------|-------------------------|----|---------------|---|----|----|
| | Energia (Kcal) | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lipídeos (g) | Fibras (g) | Vitaminas A (µg) C (mg) | | Minerais (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**