

FRUTAS QUE NECESSITAM DE MATUREZAÇÃO 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

Emeb Alice - Emeb Carmela - Emeb Dr Ruy - Emeb Educandário - Emeb Ossin - Emeb Helenice- Emeb Lázaro - Emeb Nastaro
Paulo - Emeb Sarah - Emeb Zélia

EDUCAÇÃO INFANTIL = PRÉ ESCOLAS = PERÍODO INTEGRAL

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
LANCHE - MANHÃ	Leite com café. Biscoito água e sal com requeijão	Vitamina de banana. Pão de leite com margarina	Chá mate. Pão de leite com requeijão	Suco de abacaxi e pão de leite com queijo	Leite com café. Bolo
ALMOÇO	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- TARDE	Suco de laranja com beterraba. Pão francês integral com requeijão	Salada de frutas	Suco de maçã e pão de queijo	Suco de melão e bolo gelado	Suco de laranja e bolo

Média nutricional semanal											
Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
4 - 5 anos	985	160	30	25	15	290	60	570	8	91	3

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

- Biscoito, bolacha, pão ou bolo a, no máximo **sete vezes por semana** quando ofertada três refeições ou mais, em período integral;
- Preparações regionais doces a, no máximo, **uma vez por semana** em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período integral;
- Líquidos lácteos com aditivos ou adoçados a, no máximo, **duas vezes por mês** em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período integral;
- 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

Emeb Alice - Emeb Carmela - Emeb Dr Ruy - Emeb Educandário - Emeb Ossin - Emeb Helenice - Emeb Lázaro - Emeb Nastaro
Paulo - Emeb Sarah - Emeb Zélia

EDUCAÇÃO INFANTIL = PRÉ ESCOLAS = PERÍODO INTEGRAL

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 07/10/2024	TERÇA-FEIRA 08/10/2024	QUARTA-FEIRA 09/10/2024	QUINTA-FEIRA 10/10/2024	SEXTA-FEIRA 11/10/2024
LANCHE - MANHÃ	Vitamina de mamão e pão de leite com manteiga	Leite com café e pão de leite com queijo	Vitamina de banana e pão de leite com manteiga	Leite com café e pão de leite com manteiga	Suco de abacaxi e pão de leite com queijo
ALMOÇO	Arroz, polenta com frango desfiado ao molho de tomate. Salada de Acelga. Maçã	Arroz, feijão, ovo mexido com tomate e brócolis. Salada de repolho. Laranja	Macarrão com carne desfiada ao molho de tomate. Salada de alface. Banana	Arroz, strogonoff de frango. Batata sauté. Salada de alface. Laranja	Arroz, feijão preto com carne suína desfiada e calabresa. Couve refogada. Abacaxi
LANCHE- TARDE	Suco de Melão e pão de leite com manteiga	Suco de laranja com cenoura . Pão de queijo	Salada de frutas	Pavê de chocolate (Dia especial)	Suco de Abacaxi. Cachorro quente (Dia especial)

Média nutricional semanal											
Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
4 - 5 anos	985	160	30	25	15	290	60	570	8	91	3

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

- Biscoito, bolacha, pão ou bolo a, no máximo **sete vezes por semana** quando ofertada três refeições ou mais, em período integral;
- Preparações regionais doces a, no máximo, **uma vez por semana** em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período integral;
- Líquidos lácteos com aditivos ou adoçados a, no máximo, **duas vezes por mês** em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período integral;
- 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

Emeb Alice - Emeb Carmela - Emeb Dr Ruy - Emeb Educandário - Emeb Ossin - Emeb Helenice- Emeb Lázaro - Emeb Nastaro
Paulo - Emeb Sarah - Emeb Zélia

EDUCAÇÃO INFANTIL = PRÉ ESCOLAS = PERÍODO INTEGRAL

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 14/10/2024	TERÇA-FEIRA 15/10/2024	QUARTA-FEIRA 16/10/2024	QUINTA-FEIRA 17/10/2024	SEXTA-FEIRA 18/10/2024
LANCHE - MANHÃ	Leite com café e pão de leite com manteiga	FERIADO DIA DOS PROFESSORES	Chá mate e bolo	Vitamina de maçã e pão de leite com requeijão	Leite com café e biscoito maisena
ALMOÇO	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
LANCHE- TARDE	Suco de melancia e pão francês com requeijão		Suco de laranja e pão francês com queijo	Suco de abacaxi e bolo de fubá	Suco de laranja e pipoca

Média nutricional semanal											
Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
4 - 5 anos	985	160	30	25	15	290	60	570	8	91	3

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

- Biscoito, bolacha, pão ou bolo a, no máximo **sete vezes por semana** quando ofertada três refeições ou mais, em período integral;
- Preparações regionais doces a, no máximo, **uma vez por semana** em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período integral;
- Líquidos lácteos com aditivos ou adoçados a, no máximo, **duas vezes por mês** em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período integral;
- 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

Emeb Alice - Emeb Carmela - Emeb Dr Ruy - Emeb Educandário - Emeb Ossin - Emeb Helenice- Emeb Lázaro - Emeb Nastaro
Paulo - Emeb Sarah - Emeb Zélia

EDUCAÇÃO INFANTIL = PRÉ ESCOLAS = PERÍODO INTEGRAL

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
LANCHE - MANHÃ	Leite com café e biscoito água e sal com requeijão	Vitamina de banana e pão com manteiga	Suco de abacaxi e pão com queijo	Leite com café e biscoito maisena	Vitamina de mamão e pão com manteiga
ALMOÇO	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- TARDE	Suco de melão e pão francês com requeijão	Suco de abacaxi e torta de frango com queijo	Suco de laranja e pão de queijo	logurte de morango. Pipoca	Suco de laranja e bolo de coco (aniversário)

Média nutricional semanal											
Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
4 - 5 anos	985	160	30	25	15	290	60	570	8	91	3

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

- Biscoito, bolacha, pão ou bolo a, no máximo **sete vezes por semana** quando ofertada três refeições ou mais, em período integral;
- Preparações regionais doces a, no máximo, **uma vez por semana** em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período integral;
- Líquidos lácteos com aditivos ou adoçados a, no máximo, **duas vezes por mês** em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período integral;
- 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 MATUREZAÇÃO 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

**Emeb Alice - Emeb Carmela - Emeb Dr Ruy - Emeb Educandário - Emeb Ossin - Emeb Helenice- Emeb Lázaro - Emeb Nastaro
Paulo - Emeb Sarah - Emeb Zélia**

EDUCAÇÃO INFANTIL = PRÉ ESCOLAS = PERÍODO INTEGRAL

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
LANCHE - MANHÃ	FERIADO – DIA DO SERVIDOR PÚBLICO	Leite com café e bolo	Chá mate e pão de leite com manteiga	Vitamina de banana e biscoito maisena	Leite com café e pão de leite com requeijão
ALMOÇO		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
LANCHE- TARDE		Suco de Melão e pão de leite com manteiga	Suco de melancia e bolo gelado	Suco de laranja e pão de queijo	Suco de abacaxi com hortelã e pão com manteiga

Média nutricional semanal												
Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)				
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn	
4 - 5 anos	985	160	30	25	15	290	60	570	8	91	3	

Escola	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde
Lázaro	7h50	11h	14h35
Alice	8h20	11h	14h20
Carmela	7h50	10h40	14h10
Sarah	8h40	11h	14h
Nastaro	8h40	11h20	15h
Educandário	8h	10h45	15h15
Helenice	8h30	11h	14h30
Ossin	8h30/9h	11h10/11h40	13h55/14h25
Zélia	8h20	10h40	14h20
Dr. Ruy	8h20/8h40	11h10/11h30	14h40/15h10
Paulo	8h10/8h40/9h10	10h40/11h10/11h20/11h50	13h40/14h05/14h30