

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

ALMOÇO → CARLINA - 9h e 9:30h; 14:40 e 15h BENI = 9:30h BIAGIONE - M = 9:15h e 9:35h; T = 15:00h ELEUTÉRIO - M= 9:00h e 9:30h; T = 14:20h e 15h LUIS ANTUNES - M =9:30h; T14:50h LYRIA - M = 9:30h; T= 15h

ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO PARCIAL

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 04/11/2024	TERÇA-FEIRA 05/11/2024	QUARTA-FEIRA 06/11/2024	QUINTA-FEIRA 07/11/2024	SEXTA-FEIRA 08/11/2024
LANCHE – MANHÃ 6:40 às 7 h – alunos do sítio	Leite com café. Biscoito água e sal com requeijão	Vitamina de maçã	Chá mate. Bolo	Leite com café. Pão com queijo	Vitamina de banana com aveia
ALMOÇO	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. Banana	Macarrão parafuso com carne moída ao molho de tomate. Salada de alface. Maçã.

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.
- *Produtos cárneos (calabresa, presunto, salsicha, por exemplo) a, no máximo, duas vezes por mês;*
- *Alimentos em conserva a, no máximo, uma vez por mês*

Turmas	Média nutricional semanal										
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Fundamental / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3

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

ALMOÇO → CARLINA - 9h e 9:30h; 14:40 e 15h BENI = 9:30h BIAGIONE - M = 9:15h e 9:35h; T = 15:00h ELEUTÉRIO - M= 9:00h e 9:30h; T = 14:20h e 15h LUIS ANTUNES - M =9:30h; T14:50h LYRIA - M = 9:30h; T= 15h

ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO PARCIAL

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024
LANCHE – MANHÃ 6:40 às 7 h – alunos do sítio	Vitamina de maçã e Biscoito água e sal	Vitamina de maçã com composto lácteo de morango	Chá mate. Bolacha maisena	Chá mate. Pão com queijo	<b>FERIADO PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA</b>
Horário 07h15 Alunos do 2º e 5º ano da manhã - SARESP			Suco de melancia. Pão de leite com ovo mexido. Bolo com cobertura opcional.		
ALMOÇO	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	
Horário 11:30 Às 13h30 Alunos do 2º e 5º ano da manhã e da tarde- SARESP			Arroz, Strogonoff de frango. Batata sautê. Salada de alface. Banana		
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
LANCHE – MANHÃ 6:40 às 7 h – alunos do sítio	Chá mate. Biscoito água e sal	Leite com café e pão de leite com manteiga	<b>FERIADO DIA NACIONAL DE ZUMBI E DA CONSCIÊNCIA NEGRA</b>	Chá mate. Bolo	Vitamina de mamão com aveia
ALMOÇO	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		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

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.
- *Produtos cárneos (calabresa, presunto, salsicha, por exemplo) a, no máximo, duas vezes 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

ALMOÇO → CARLINA - 9h e 9:30h; 14:40 e 15h BENI = 9:30h BIAGIONE - M = 9:15h e 9:35h; T = 15:00h ELEUTÉRIO - M= 9:00h e 9:30h; T = 14:20h e 15h LUIS ANTUNES - M =9:30h; T14:50h LYRIA - M = 9:30h; T= 15h

ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO PARCIAL

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 25/11/2024	TERÇA-FEIRA 26/11/2024	QUARTA-FEIRA 27/11/2024	QUINTA-FEIRA 28/11/2024	SEXTA-FEIRA 29/11/2024
LANCHE – MANHÃ 6:40 às 7 h – alunos do sítio	Leite com café e biscoito água e sal com requeijão	Vitamina de banana com aveia	Suco de melão. Bolacha maisena	Chá mate. Pão com requeijão	Vitamina de maçã com composto lácteo de morango
ALMOÇO	Arroz, feijão, carne moída com batata. 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

- Alimentos em conserva a, no máximo, **uma vez por mês**

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.
- Produtos cárneos (calabresa, presunto, salsicha, por exemplo) a, no máximo, **duas vezes por mês**;
- Alimentos em conserva a, no máximo, **uma vez por mês**

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 / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3

