



## CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO 05 À 09 DE AGOSTO DE 2024 PRÉ-ESCOLA,

FUNDAMENTAL I E FUNDAMENTAL II 2 REFEIÇÃO

| Refeição                          | Segunda-feira<br>05/08/2024   | Terça-feira<br>06/08/2024  | Quarta-feira<br>07/08/2024                                       | Quinta-feira<br>08/08/2024   | Sexta-feira<br>09/08/2024  |
|-----------------------------------|-------------------------------|--|--|--|--|
| Lanche da Manhã<br>09:00 ÀS 09:30 | Biscoito cream<br>cracker     | Banana   | Biscoito maisena   | Pera   | Banana   |
| Lanche da tarde<br>15:00 ÀS 15:30 | Leite                         |  | Leite  |  |  |
| Almoço Manhã<br>11:00 ÀS 12:00    | Macarrão ao<br>molho          | Arroz integral +<br>Feijão   | Arroz + Feijão +<br>Ovo Pochê ao<br>molho no forno,              | Arroz + Feijão   | Arroz +Feijão  |
| Almoço tarde<br>13:00 ÀS 14:00    | Salada de Chuchu<br><br>Melão | Peixe com<br>Inhame<br><br>Couve refogada<br><br>Salada de Acelga<br><br>Mamão | espinafre<br>refogado<br><br>salada de<br>Repolho<br><br>Abacaxi | Suíno com tomate<br>e cenoura<br><br>salada de<br>escarola<br><br>Banana | Peixe com<br>pimentão<br><br>Farofa de cenoura<br><br>Salada de<br>Repolho<br><br>Maçã |

Obs. Cardápio sujeito a alterações pela disponibilidade do produto e/ou intercorrências na entrega pelo fornecedor, melhor aproveitamento dos alimentos (armazenagem, grau de maturação e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo e que não alterem significativamente a composição geral e nutricional da refeição.



## Composição Nutricional (média semanal)

| Etapa/ Faixa etária         | Energia Kcal | Proteína Gramas | Lipídeos Gramas | Carboidratos Gramas |
|-----------------------------|--------------|-----------------|-----------------|---------------------|
| Pré-escola (4-5 anos)       | 399          | 9               | 10              | 53                  |
| Fundamental I (6-10 anos)   | 479          | 10              | 12              | 61                  |
| Fundamental II (11-15 anos) | 698          | 16              | 17              | 89                  |

Disponibilizar o cardápio para a comunidade escolar ELABORADO POR SILVANA MIEZA CRN 49.279 3° REGIÃO

*Silvana Mieza*  
**SILVANA MIEZA**  
CHEFE DE UNIDADE DE NUTRIÇÃO ALIMENTAR  
CRN-3 49279



## CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLA

CARDÁPIO 05 À 09 DE AGOSTO DE 2024 JARDIM INTEGRAL E

MATERNAL INTEGRAL (3 e 4 anos) 3 REFEIÇÕES - Consistência sólida

| Refeição                          | Segunda-feira<br>05/08/2024                               | Terça-feira<br>06/08/2024  | Quarta-feira<br>07/08/2024  | Quinta-feira<br>08/08/2024   | Sexta-feira<br>09/08/2024   |
|-----------------------------------|---|--|---|--|---|
| Lanche Manhã<br>08:00 ÀS 09:00    | Biscoito cream<br>cracker<br>Leite                        | Vitamina de<br>abacate<br><br>Biscoito cream<br>cracker  | Biscoito maisena<br>e Leite   | Torta de escarola<br>com tomate<br><br>leite com cacau   | Mingau de aveia<br>com canela   |
| Almoço<br>11:00 ÀS 12:00          | Macarrão ao<br>molho<br><br>Salada de Chuchu<br><br>Melão | Arroz integral +<br>Feijão<br><br>Peixe com<br>Inhame<br><br>Couve refogada<br><br>Salada de Acelga<br><br>Mamão | Arroz + Feijão +<br>Ovo Pochê ao<br>molho no forno,<br><br>espinafre<br>refogado<br><br>salada de<br>Repolho<br><br>Abacaxi | Arroz + Feijão<br><br>Suíno com tomate<br>e cenoura<br><br>salada de<br>escarola<br><br>Banana | Arroz +Feijão<br>Peixe com<br>pimentão<br><br>Farofa de cenoura<br><br>Salada de<br>Repolho<br><br>Maçã |
| Lanche da tarde<br>15:00 às 16:00 | Mingau de aveia<br>com banana                             | Biscoito cream<br>cracker<br><br>Leite   | Vitamina de<br>abacate<br>Biscoito cream<br>cracker   | Aveioca<br><br>Leite   | Torta de repolho<br>com cenoura<br>leite com cacau  |

Obs. Cardápio sujeito a alterações pela disponibilidade do produto e/ou intercorrências na entrega pelo fornecedor, melhor aproveitamento dos alimentos (armazenagem, grau de maturação e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo e que não alterem significativamente a composição geral e nutricional da refeição.



Composição Nutricional (média semanal)

| Etapa/ Faixa etária            | Energia Kcal | Proteína Gramas | Lipídeos Gramas | Carboidratos Gramas |
|--------------------------------|--------------|-----------------|-----------------|---------------------|
| Jardim e Maternal (3 e 4 anos) | 898          | 22              | 23              | 119                 |

Disponibilizar o cardápio para a comunidade escolar ELABORADO POR SILVANA MIEZA CRN 49.279 3° REGIÃO

*Silvana Mieza*  
**SILVANA MIEZA**  
CHEFE DE UNIDADE DE NUTRIÇÃO ALIMENTAR  
CRN-3 49279



## CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLA

CARDÁPIO 05 À 09 DE AGOSTO DE 2024 BERÇÁRIO II E

MATERNAL (1 a 3 anos) 3 REFEIÇÕES - Consistência sólida

| Refeição                          | Segunda-feira<br>05/08/2024   | Terça-feira<br>06/08/2024  | Quarta-feira<br>07/08/2024  | Quinta-feira<br>08/08/2024   | Sexta-feira<br>09/08/2024  |
|-----------------------------------|---|--|---|--|--|
| Lanche Manhã<br>07:00 ÀS 08:00    | Aveioca<br>Leite com cacau  | Bolo de cacau<br>Leite   | Bolo de banana<br>Leite   | Vitamina de leite<br>e abacate   | Torta de escarola<br>com tomate<br>Leite com cacau   |
| Almoço<br>10:00 ÀS 11:00          | Arroz + Feijão<br>Suíno com<br>abóbora<br>Salada de Chuchu<br>Melão | Arroz + Feijão<br>Peixe com<br>Inhame<br>Couve refogada<br>Salada de Acelga<br>Mamão | Arroz + Feijão +<br>Ovo Pochê ao<br>molho no forno,<br>espinafre<br>refogado<br>salada de<br>Repolho<br>Abacaxi | Arroz + Feijão<br>Suíno com tomate<br>e cenoura<br>salada de<br>escarola<br>Banana | Arroz + Feijão<br>Peixe com<br>pimentão<br>Farofa de cenoura<br>Salada de<br>Repolho<br>Maçã |
| Lanche da tarde<br>13:00 às 14:00 | Laranja Lima  | Abacaxi  | Laranja Pera  | Mexerica   | Banana   |
| Jantar<br>16:00 às 17:00          | Macarrão ao<br>molho<br>Salada de<br>beterraba                      | Sopa de Ervilha<br>com macarrão e<br>abóbora e couve<br>flor<br>Banana               | Arroz + Feijão +<br>Peixe com<br>Brócolis<br>Salada de acelga   | Arroz + Feijão<br>Ovo com batata e<br>tomate<br>mandioca cozida<br>Goiaba          | Arroz + Feijão +<br>Suíno na pressão<br>Salada de alface                                     |



Obs. Cardápio sujeito a alterações pela disponibilidade do produto e/ou intercorrências na entrega pelo fornecedor, melhor aproveitamento dos alimentos (armazenagem, grau de maturação e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo e que não alterem significativamente a composição geral e nutricional da refeição.

## Composição Nutricional (média semanal)

| Etapa/<br>Faixa etária                  | Energia<br>Kcal | Proteínas<br>Gramas | Lipídeos<br>Gramas | Carboidratos<br>Gramas | Cálcio<br>Miligramas | Ferro<br>Miligramas | Retinol<br>Microgramas | Vitamina C<br>Miligramas |
|---|-----------------|---------------------|--------------------|------------------------|----------------------|---------------------|------------------------|--------------------------|
| Berçário II e<br>Maternal<br>(1-3 anos) | 679             | 16                  | 17                 | 91                     | 291                  | 3,22                | 299                    | 89                       |

Disponibilizar o cardápio para a comunidade escolar. ELABORADO POR SILVANA MIEZA CRN 49.279 3º REGIÃO

*Silvana Mieza*  
**SILVANA MIEZA**  
CHEFE DE UNIDADE DE SEGURANÇA ALIMENTAR  
CRN-3 49279



## CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLA

CARDÁPIO 05 À 09 DE AGOSTO DE 2024 BERÇÁRIO I (7 a 11 meses)

3 REFEIÇÕES - Consistência pastosa/ amassado

| REFEIÇÃO                          | Segunda-feira<br>05/08/2024  | Terça-feira<br>06/08/2024  | Quarta-feira<br>07/08/2024   | Quinta-feira<br>08/08/2024  | Sexta-feira<br>09/08/2024   |
|-----------------------------------|--|--|--|---|---|
| Lanche Manhã<br>07:00 ÀS 08:00    | Leite materno ou<br>fórmula infantil   | Leite materno ou<br>fórmula infantil<br><br>mamão  | Leite materno ou<br>fórmula infantil   | Leite materno ou<br>fórmula infantil<br><br>Maçã cozida   | Leite materno ou<br>fórmula infantil  |
| Almoço<br>10:00 ÀS 11:00          | Papa de arroz +<br>Feijão com<br>abóbora<br><br>chuchu refogado<br><br>Melão pequenos<br>pedaços | Papa de arroz +<br>Feijão<br><br>Peixe com<br>Inhame<br><br>Acelga refogada<br><br>Mamão | Papa de arroz +<br>Feijão + Ovo<br>Pochê ao molho<br>no forno,<br><br>espinafre<br>refogado<br><br>Abacaxi pequenos<br>pedaços | Papa de arroz +<br>Feijão<br><br>Suíno com tomate<br>e cenoura<br><br>escarola refogada<br><br>Banana | Papa de arroz +<br>Feijão<br>Peixe com<br>pimentão<br><br>Repolho refogado<br><br>Maçã cozida |
| Lanche da tarde<br>13:00 às 14:00 | Leite materno ou<br>fórmula infantil<br><br>Laranja Pera   | Leite materno ou<br>fórmula infantil   | Leite materno ou<br>fórmula infantil<br><br>Banana   | Leite materno ou<br>fórmula infantil  | Leite materno ou<br>fórmula infantil<br><br>goiaba pedaços<br>pequenos                        |
| Jantar<br>16:00 às 17:00          | Papa de arroz +<br>Feijão + ovo com<br>espinafre e<br>beterraba cozida                           | Sopa de Ervilha<br>com macarrão e<br>abóbora<br><br>Banana                               | Papa de arroz +<br>Feijão + Peixe<br>com abóbora<br><br>escarola refogada  | Papa de arroz +<br>Feijão<br>Ovo com batata e<br>tomate<br><br>mandioca cozida<br><br>Goiaba          | Papa de arroz +<br>Feijão + Suíno na<br>pressão<br>escarola refogada                          |

Obs. Cardápio sujeito a alterações pela disponibilidade do produto e/ou intercorrências na entrega pelo fornecedor, melhor aproveitamento dos alimentos (armazenagem, grau de maturação e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo e que não alterem significativamente a composição geral e nutricional da refeição.



## Composição Nutricional (média semanal)

| Etapa/<br>Faixa etária        | Energia<br>Kcal | Proteínas<br>Gramas | Lipídeos<br>Gramas | Carboidrato<br>s Gramas | Cálcio<br>Miligramas | Ferro<br>Miligramas | Retinol<br>Microgram<br>as | Vitamina C<br>Miligramas |
|-------------------------------|-----------------|---------------------|--------------------|-------------------------|----------------------|---------------------|----------------------------|--------------------------|
| Berçário I<br>(7-11<br>meses) | 441             | 10                  | 11                 | 59                      | 281                  | 4,96                | 315                        | 86                       |

Disponibilizar o cardápio para a comunidade escolar. ELABORADO POR SILVANA MIEZA CRN 49.279 3° REGIÃO

*Silvana Mieza*  
**SILVANA MIEZA**  
CREPE DE UNIDADE DE NUTRIÇÃO ALIMENTAR  
CRN-3 49279