

Cardápio escolar 2022

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE



Cardápio Creche - Junho à Agosto Faixa Etária: 6 meses a 7 meses

Período: Integral

Zonal: Urbana Margem Esquerda



| Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira | | | |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------|---------|
| | Café da Manhã | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | | |
| Refeição Almoço | Macarrão cabelinho de anjo, molho de carne moída, Salada(abobrinha amassada com o garfo) | Sopa de feijão preto com figado de galinha, macarrão letrinhas e cenora | Aipim cozido e amassado, músculo de panela com molho desfiado, salada(chuchu e abóbora cozidos e amassados) | Arroz branco cozido, caldo de feijão vermelho, filé de tilápia ao molho desfiado | Batata inglesa cozida e amassada, molho caseiro de tomate e carne desfiada, salada (beterraba cozida e amassada) | | | |
| Lanche da Tarde | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | | | |
| Refeição Jantar | Sopa de frango com legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, batata doce, abóbora) e macarrão cabelo de anjo | Creme de aveia com fórmula infantil e banana caturra amassada | Arroz branco, caldo de feijão Carioca, omelete e salada (brócolis cozido e amassado) | Sopa de frango com legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, batata doce, abóbora) e arroz branco | Polenta cremosa, lombo suíno ao molho desfiado, salada (beterraba e chuchu cozidos e amassados) | | | |
| Composição nutricional (Média semanal) | Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
| | | 55 a 65 % | 10 a 15 % | 15 a 30% | | | | |
| | 461,79 | 73,94 | 19,27 | 10 | 307,77 | 37,94 | 182,7 | 5,21 |
| | | 64% | 16% | 19% | | | | |

| Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira | | | |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------|---------|
| | Café da Manhã | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | | |
| Refeição Almoço | Polenta cremosa, Músculo bovino desfiado com molho, salada(beterraba cozida e amassada) | Arroz branco, caldo de feijão Carioca, ovo cozido, salada(cenoura e chuchu cozidos e amassados) | Batata doce cozida e amassada, Coxa e sobrecoxa ensopada e desfiada, Salada (abobrinha amassada) | Batata inglesa cozida e amassada, carne desfiada, molho nutritivo, salada (Brócolis cozido e amassado) | Arroz branco, caldo de feijão vermelho, iscas bovinas desfiadas (chuchu cozido e amassado) | | | |
| Lanche da Tarde | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | | | |
| Refeição Jantar | Arroz branco, peito de frango desfiado com molho de tomate, salada (abóbora e beterraba amassadas) | Creme de aveia com fórmula infantil e banana caturra amassada | Sopa de músculo, cabelinho de anjo e legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, abóbora) | Sopa de frango com legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, batata doce, abóbora) e arroz branco | Arroz branco, caldo de feijão Preto, omelete, salada (couve flor cozida e amassada) | | | |
| Composição nutricional (Média semanal) | Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
| | | 55 a 65 % | 10 a 15 % | 15 a 30% | | | | |
| | 484 | 78,28 | 20,24 | 10,02 | 142,6 | 41,48 | 200,71 | 4,51 |
| | | 64% | 16% | 18% | | | | |

Cardápio elaborado por: Nutricionista Ana Carolina Trierveiler, CRN-10:3841

Observação: O cardápio está sujeito a alterações em casos de problemas com fornecedor, aulas suspensas, estoque alto, festas escolares e demais situações que assim exigir;

Cardápio escolar 2022

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

| S e m a n a 3 | Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira | | | |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------|---------|
| | Café da Manhã | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | | | |
| | Refeição Almoço | Polenta cremosa, lombo suíno ao molho desfiado, salada (beterraba e chuchu cozidas) | Arroz branco, caldo de feijão preto, coxa e sobrecoxa desfiado, salada (cenoura cozida amassada) | Macarrão cabelo de anjo, carne bovina ao molho desfiado, salada (couve flor amassada) | Arroz branco, caldo de feijão Carioca, ovo cozido e salada (brócolis amassado) | Batata inglesa cozida, molho caseiro de tomate e carne bovina desfiada, salada (beterraba amassada) | | | |
| | Lanche da Tarde | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | | | |
| Refeição Jantar | Arroz branco, caldo de feijão vermelho, ovo cozido, salada (couve flor amassada) | Creme de aveia com fórmula infantil e banana caturra amassada | Sopa de frango com legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, batata doce, abóbora) e arroz | Sopa de músculo, cabelinho de anjo e legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, abóbora) | Macarrão, molho de carne moída, Salada (abobrinha amassada) | | | | |
| Composição nutricional (Média semanal) | | Energia (Kcal) | CHO (g) 55 a 65 % | PTN (g) 10 a 15 % | LIP (g) 15 a 30 % | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
| | | 502 | 80,44 64% | 21,58 17% | 10,41 18% | 145,55 | 43,57 | 197,41 | 4,69 |
| S e m a n a 4 | Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira | | | |
| | Café da Manhã | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | | | |
| | Refeição Almoço | Arroz branco, peito de frango desfiado com molho de tomate, salada (beterraba amassada) Sobremesa: fruta | Batata inglesa amassada, carne bovina desfiada, molho nutritivo, salada (Brócolis amassado) | Macarrão cabelo de anjo com carne moída, Salada (abóbora refogada) | Arroz branco, caldo de feijão Preto, omelete, salada (couve flor amassado) | Arroz branco, caldo de feijão vermelho, iscas bovinas desfiadas e salada (abobrinha refogada) | | | |
| | Lanche da Tarde | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | | | |
| Refeição Jantar | Polenta cremosa, Músculo bovino desfiado com molho, salada (beterraba amassada) Sobremesa: fruta | Arroz branco, caldo de feijão Carioca, lombo suíno de panela desfiado, salada (cenoura e chuchu amassados) | Aipim cozido e amassado, Coxinha da asa na pressão desfiada, Salada (abobrinha refogada) | Creme de aveia com fórmula infantil e banana caturra amassada | Sopa de Letrinhas (macarrão, carne bovina, abóbora, chuchu, batata, brócolis, couve flor) | | | | |
| Composição nutricional (Média semanal) | | Energia (Kcal) | CHO (g) 55 a 65 % | PTN (g) 10 a 15 % | LIP (g) 15 a 30 % | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
| | | 498 | 80,24 64% | 20,67 16% | 10,63 19% | 147,92 | 43,5 | 204,8 | 4,89 |

| | | | |
|----------|-------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------|
| Semana 1 | 06/06/2022 à 10/06/2022 | 04/07/2022 à 08/07/2022 | 01/08/2022 à 05/08/2022 – 29/08/2022 à 02/09/2022 |
| Semana 2 | 13/06/2022 à 17/06/2022 | 11/07/2022 à 15/07/2022 | 08/08/2022 à 12/08/2022 |
| Semana 3 | 20/06/2022 à 24/06/2022 | 18/07/2022 à 22/07/2022 | 15/08/2022 à 19/08/2022 |
| Semana 4 | 27/06/2022 à 01/07/2022 | 25/07/2022 à 29/07/2022 | 22/08/2022 à 26/08/2022 |

Cardápio elaborado por: Nutricionista Ana Carolina Trierveiler, CRN-10:3841

Observação: O cardápio está sujeito a alterações em casos de problemas com fornecedor, aulas suspensas, estoque alto, festas escolares e demais situações que assim exigir;

Cardápio escolar 2022

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

|  Cardápio Creche - Junho à Agosto Faixa Etária: 8 meses a 11 meses Período: Integral Zonal: Urbana Margem Esquerda  | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------|---------|-------|
| S e m a n a 1 | Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira | | | | |
| | Café da Manhã | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | | | | |
| | Refeição Almoço | Macarrão cabelinho de anjo, molho de carne moída, Salada(abobrinha amassada com o garfo) | Sopa de feijão preto com fígado de galinha, macarrão letrinhas e cenora | Aipim cozido e picado, músculo de panela com molho desfiado, salada(chuchu e abóbora cozidos e picados) | Arroz branco cozido, caldo de feijão vermelho, filé de tilápia ao molho desfiado | Batata inglesa cozida e picada, molho caseiro de tomate e carne desfiada, salada (beterraba cozida e amassada) | | | | |
| | Lanche da Tarde | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | | | | |
| | Refeição Jantar | Sopa de frango com legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, batata doce, abóbora) e macarrão cabelo de anjo | Creme de aveia com fórmula infantil e banana caturra amassada | Arroz branco, caldo de feijão Carioca, omelete e salada (brócolis cozido e picado) | Sopa de frango com legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, batata doce, abóbora) e arroz branco | Polenta cremosa, lombo suíno ao molho desfiado, salada (beterraba e chuchu cozidos e picados) | | | | |
| Composição nutricional (Média semanal) | | Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | |
| | | | 55 a 65 % | 10 a 15 % | 15 a 30% | | | | | |
| | | | 461,79 | 73,94 | 19,27 | | | | | 10 |
| | | | 64% | 16% | 19% | | | | | |
| S e m a n a 2 | Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira | | | | |
| | Café da Manhã | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | | | | |
| | Refeição Almoço | Polenta cremosa, Músculo bovino desfiado com molho, salada(beterraba cozida e picada) | Arroz branco, caldo de feijão Carioca, ovo cozido, salada(cenoura e chuchu cozidos e picados) | Batata doce cozida e picada, Coxa e sobrecoxa ensopada e desfiada, Salada (abobrinha refogada) | Batata inglesa cozida e picada, carne desfiada, molho nutritivo, salada (Brócolis cozido e picado) | Arroz branco, caldo de feijão vermelho, iscas bovinas desfiadas (chuchu cozido e picado) | | | | |
| | Lanche da Tarde | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | | | | |
| | Refeição Jantar | Arroz branco, peito de frango desfiado com molho de tomate, salada (abóbora e beterraba picadas) | Creme de aveia com fórmula infantil e banana caturra amassada | Sopa de músculo, cabelinho de anjo e legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, abóbora) | Sopa de frango com legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, batata doce, abóbora) e arroz branco | Arroz branco, caldo de feijão Preto, omelete, salada (couve flor cozida e picada) | | | | |
| Composição nutricional (Média semanal) | | Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | |
| | | | 55 a 65 % | 10 a 15 % | 15 a 30% | | | | | |
| | | | 484 | 78,28 | 20,24 | | | | | 10,02 |
| | | | 64% | 16% | 18% | | | | | |

Cardápio elaborado por: Nutricionista Ana Carolina Trierveiler, CRN-10:3841

Observação: O cardápio está sujeito a alterações em casos de problemas com fornecedor, aulas suspensas, estoque alto, festas escolares e demais situações que assim exigir;

Cardápio escolar 2022

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

| S e m a n a 3 | Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira | | | |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|-----------------|
| | Café da Manhã | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | | | |
| | Refeição Almoço | Polenta cremosa, lombo suíno ao molho desfiado, salada (beterraba e chuchu picados) | Arroz branco, caldo de feijão preto, coxa e sobrecoxa desfiado, salada (cenoura cozida picada) | Macarrão cabelo de anjo, carne bovina ao molho desfiado, salada (couve flor picado) | Arroz branco, caldo de feijão Carioca, ovo cozido e salada (brócolis picado) | Batata inglesa cozida e picada, molho caseiro de tomate e carne bovina desfiada, salada (beterraba picada) | | | |
| | Lanche da Tarde | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | | | |
| Refeição Jantar | Arroz branco, caldo de feijão vermelho, ovo cozido, salada (couve flor picada) | Creme de aveia com fórmula infantil e banana caturra amassada | Sopa de frango com legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, batata doce, abóbora) e arroz | Sopa de músculo, cabelinho de anjo e legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, abóbora) | Macarrão, molho de carne moída, Salada (abobrinha refogada) | | | | |
| Composição nutricional (Média semanal) | | Energia (Kcal) | CHO (g) 55 a 65 % 80,44 64% | PTN (g) 10 a 15 % 21,58 17% | LIP (g) 15 a 30% 10,41 18% | Vit. A (mcg) 145,55 | Vit. C (mg) 43,57 | Ca (mg) 197,41 | Fe (mg) 4,69 |
| S e m a n a 4 | Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira | | | |
| | Café da Manhã | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | | | |
| | Refeição Almoço | Arroz branco, peito de frango desfiado com molho de tomate, salada (beterraba picada) Sobremesa: fruta | Batata inglesa picada, carne bovina desfiada, molho nutritivo, salada (Brócolis picado) | Macarrão cabelo de anjo com carne moída, Salada (abóbora refogada) | Arroz branco, caldo de feijão Preto, omelete, salada (couve flor picado) | Arroz branco, caldo de feijão vermelho, iscas bovinas desfiadas e salada (abobrinha picado) | | | |
| | Lanche da Tarde | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta | | | |
| Refeição Jantar | Polenta cremosa, Músculo bovino desfiado com molho, salada (beterraba picada) Sobremesa: fruta | Arroz branco, caldo de feijão Carioca, lombo suíno de panela desfiado, salada (cenoura e chuchu picados) | Aipim cozido e picado, Coxinha da asa na pressão desfiada, Salada (abobrinha refogada) | Creme de aveia com fórmula infantil e banana caturra amassada | Sopa de Letrinhas (macarrão, carne bovina, abóbora, chuchu, batata, brócolis, couve flor) | | | | |
| Composição nutricional (Média semanal) | | Energia (Kcal) | CHO (g) 55 a 65 % 80,24 64% | PTN (g) 10 a 15 % 20,67 16% | LIP (g) 15 a 30% 10,63 19% | Vit. A (mcg) 147,92 | Vit. C (mg) 43,5 | Ca (mg) 204,8 | Fe (mg) 4,89 |



| | | | |
|----------|-------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------|
| Semana 1 | 06/06/2022 à 10/06/2022 | 04/07/2022 à 08/07/2022 | 01/08/2022 à 05/08/2022 – 29/08/2022 à 02/09/2022 |
| Semana 2 | 13/06/2022 à 17/06/2022 | 11/07/2022 à 15/07/2022 | 08/08/2022 à 12/08/2022 |
| Semana 3 | 20/06/2022 à 24/06/2022 | 18/07/2022 à 22/07/2022 | 15/08/2022 à 19/08/2022 |
| Semana 4 | 27/06/2022 à 01/07/2022 | 25/07/2022 à 29/07/2022 | 22/08/2022 à 26/08/2022 |

Cardápio elaborado por: Nutricionista Ana Carolina Trierveiler, CRN-10:3841

Observação: O cardápio está sujeito a alterações em casos de problemas com fornecedor, aulas suspensas, estoque alto, festas escolares e demais situações que assim exigir;

Cardápio escolar 2022

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

|  Cardápio Creche - Educação Infantil - Junho à Agosto Faixa Etária: 1 ano e 5 meses a 3 anos e 11 meses Período: Integral Zonal: Urbana Margem Esquerda  | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|-----------------|--|
| S e m a n a 1 | Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira | | | | |
| | Lanche | Rosquinha de polvilho, cacau 100% batido com banana caturra e leite | Pão integral com requeijão, Café com leite (sem açúcar) | Torradinha com manteiga e orégano, Vitamina de morango (sem açúcar) | Pãozinho de abóbora com queijo, suco de uva (sem açúcar) | Bolo de banana com cacau e café com leite | | | | |
| | Refeição Almoço | Macarrão, molho de carne moída, Salada(abobrinha, acelga) Sobremesa: fruta | Arroz, feijão preto, farofa com fígado de galinha, salada(repolho verde com cenoura) Sobremesa: fruta | Aipim assado, arroz, músculo de panela com molho, salada(chuchu e abóbora) Sobremesa: fruta | Arroz, feijão vermelho, hambúrguer de tilápia, salada(couve manteiga, tomate acebolado) Sobremesa: fruta | Arroz, Purê de batata inglesa, molho caseiro de tomate e bife acebolado, salada (alface americana, beterraba) Sobremesa: fruta | | | | |
| | Lanche Tarde | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | | | | |
| Refeição Jantar | Sopa de frango com legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, batata doce, abóbora) e macarrão cabelo de anjo | Bolo de maçã (sem açúcar e sem leite) leite quente com cacau em pó | Arroz, feijão Carioca, omelete e salada (brócolis e radiche) Sobremesa: fruta | Sanduíche natural de frango (alface crespa, tomate, peito de frango refogado com molho de tomate) Sobremesa: fruta | Polenta cremosa, lombo suíno ao molho, farofa de proteína de soja, salada (beterraba e chuchu) Sobremesa: fruta | | | | | |
| Composição nutricional (Média semanal) | | Energia (Kcal) | CHO (g) 55 a 65 % | PTN (g) 10 a 15 % | LIP (g) 15 a 30% | Vit. A (mcg) 153,95 | Vit. C (mg) 54,92 | Ca (mg) 246,56 | Fe (mg) 4,94 | |
| | | 853 | 137,1 64% | 33,42 15% | 20,08 21% | | | | | |
| S e m a n a 2 | Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira | | | | |
| | Lanche Manhã | Rosquinha de polvilho, Vitamina de morango (sem açúcar) | Pão de forma com banana branca aquecida e amassada, suco de laranja (sem açúcar) | Torradinha com manteiga e orégano, leite batido com cacau 100% e banana caturra | Bolinho de coco sem açúcar e café com leite (sem açúcar) | Pãozinho de abóbora com queijo, Café com leite (sem açúcar) | | | | |
| | Refeição Almoço | Polenta cremosa, Músculo bovino na pressão com molho, salada(repolho, beterraba) Sobremesa: fruta | Arroz, feijão Carioca, ovo cozido, salada(cenoura e chuchu) Sobremesa: fruta | Purê de batata doce, arroz, Coxa e sobrecoxa ensopada, Salada (alface crespa e abobrinha) Sobremesa: fruta | Batata soutê, Arroz, bife acebolado, molho nutritivo, salada (Brócolis e alface americana) Sobremesa: fruta | Arroz, feijão vermelho, iscas bovinas refogadas, farofa de proteína e salada (repolho, tomate) Sobremesa: fruta | | | | |
| | Lanche Tarde | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | | | | |
| Refeição Jantar | Arroz cozido, peito de frango em cubos com molho de tomate, farofa simples, salada (tomate acebolado e acelga) Sobremesa: fruta | Torta salgada de carne moída com legumes, salada de folhas (alface, couve e acelga) e suco Sobremesa: fruta | Sopa de músculo, cabelinho de anjo e legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, abóbora) Sobremesa: fruta | Pão pizza (queijo, tomate picadinho, orégano, manjericão), suco de uva (sem açúcar) Sobremesa: fruta | Arroz, feijão Preto, omelete, farinha de mandioca, salada (couve manteiga, pepino) Sobremesa: fruta | | | | | |
| Composição nutricional (Média semanal) | | Energia (Kcal) | CHO (g) 55 a 65 % | PTN (g) 10 a 15 % | LIP (g) 15 a 30% | Vit. A (mcg) 121,26 | Vit. C (mg) 56,48 | Ca (mg) 274,42 | Fe (mg) 4,74 | |
| | | 870 | 132,31 60,0% | 31,24 14,0% | 24,82 25,0% | | | | | |

Cardápio elaborado por: Nutricionista Ana Carolina Trierveiler, CRN-10:3841

Observação: O cardápio está sujeito a alterações em casos de problemas com fornecedor, aulas suspensas, estoque alto, festas escolares e demais situações que assim exigir;

Cardápio escolar 2022

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

| S e m a n a 3 | Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira | | | |
|----------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------|---------|
| | Lanche | Rosquinha de polvilho, cacau 100% batido com banana caturra e leite | Pão integral com requeijão, Café com leite (sem açúcar) | Torradinha com manteiga e orégano, Vitamina de morango (sem açúcar) | Pão de queijo, suco de uva (sem açúcar) | Bolo de banana, chá de casca de maçã e canela | | | |
| | Refeição Almoço | Polenta cremosa, lombo suíno ao molho, salada (beterraba e chuchu) Sobremesa: fruta | Arroz, feijão preto, coxa e sobrecoxa assada, salada (repolho verde com cenoura) Sobremesa: fruta | Macarrão parafuso, strognofe de carne bovina, salada (pepino e couve flor) Sobremesa: fruta | Arroz, feijão Carioca, ovo cozido e salada (brócolis e radiche) Sobremesa: fruta | Arroz, Purê de batata inglesa, molho caseiro de tomate e bife acebolado, salada (alface americana, beterraba) Sobremesa: fruta | | | |
| | Lanche Tarde | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | | | |
| | Refeição Jantar | Arroz, feijão vermelho, ovo cozido, farofa com figado, salada (couve manteiga, tomate acebolado) Sobremesa: fruta | Bolinho de coco sem açúcar e café com leite Sobremesa: fruta | Sopa de frango com legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, batata doce, abóbora) e arroz Sobremesa: fruta | Sanduíche natural de frango (alface crespa, tomate, peito de frango refogado com molho de tomate) Sobremesa: fruta | Macarrão, molho de carne moída, Salada (abobrinha, acelga) Sobremesa: fruta | | | |
| Composição nutricional (Média semanal) | | Energia (Kcal) | CHO (g) 55 a 65 % | PTN (g) 10 a 15 % | LIP (g) 15 a 30% | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
| | | 866 | 129,5 59% | 31,07 14% | 26,64 27% | 234,51 | 64,72 | 216,9 | 4,46 |
| S e m a n a 4 | Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira | | | |
| | Lanche Manhã | Rosquinha de polvilho, Vitamina de morango (sem açúcar) | Pão de forma com banana branca aquecida e amassada, suco de laranja (sem açúcar) | Torradinha com manteiga e orégano, leite batido com cacau 100% e banana caturra | Delícia de maçã e café com leite (sem açúcar) | Pãozinho de abóbora com queijo, Café com leite (sem açúcar) | | | |
| | Refeição Almoço | Arroz, peito de frango em cubos com molho de tomate, farofa simples, salada (tomate acebolado e acelga) Sobremesa: fruta | Batata soute, Arroz, bife acebolado, molho nutritivo, salada (Brócolis e alface americana) Sobremesa: fruta | Macarrão com carne moída, Salada (abóbora refogada) Sobremesa: fruta | Arroz, feijão Preto, omelete, farinha de mandioca, salada (couve manteiga, pepino) Sobremesa: fruta | Arroz, feijão vermelho, iscas bovinas refogadas e salada (repolho, tomate) Sobremesa: fruta | | | |
| | Lanche Tarde | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | | | |
| | Refeição Jantar | Polenta cremosa, Músculo bovino na pressão com molho, salada (repolho, beterraba) Sobremesa: fruta | Arroz, feijão Carioca, lombo suíno de panela, salada (cenoura e chuchu) Sobremesa: fruta | Aipim, arroz, Coxinha da asa na pressão, Salada (alface crespa e abobrinha) Sobremesa: fruta | Pão pizza (queijo, tomate picadinho, orégano, manjeriço), suco de uva (sem açúcar) Sobremesa: fruta | Sopa de Letrinhas (macarrão, carne bovina, abóbora, chuchu, batata, brócolis, couve flor) Sobremesa: fruta | | | |
| Composição nutricional (Média semanal) | | Energia (Kcal) | CHO (g) 55 a 65 % | PTN (g) 10 a 15 % | LIP (g) 15 a 30% | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
| | | 834 | 137,92 66,0% | 33,35 15,0% | 17,21 18,0% | 108,32 | 110,01 | 261,56 | 4,76 |



| | | | |
|----------|-------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------|
| Semana 1 | 06/06/2022 à 10/06/2022 | 04/07/2022 à 08/07/2022 | 01/08/2022 à 05/08/2022 – 29/08/2022 à 02/09/2022 |
| Semana 2 | 13/06/2022 à 17/06/2022 | 11/07/2022 à 15/07/2022 | 08/08/2022 à 12/08/2022 |
| Semana 3 | 20/06/2022 à 24/06/2022 | 18/07/2022 à 22/07/2022 | 15/08/2022 à 19/08/2022 |
| Semana 4 | 27/06/2022 à 01/07/2022 | 25/07/2022 à 29/07/2022 | 22/08/2022 à 26/08/2022 |

Cardápio elaborado por: Nutricionista Ana Carolina Trierveiler, CRN-10:3841

Observação: O cardápio está sujeito a alterações em casos de problemas com fornecedor, aulas suspensas, estoque alto, festas escolares e demais situações que assim exigir;

Cardápio escolar 2022

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

|  Cardápio Pré-escolar - Ed. Infantil - Junho à Agosto Faixa Etária: 4 anos a 5 anos Período: Parcial Zonal: Urbana Margem Esquerda | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | | | | | | |
| S e m a n a | Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
| | 1 | Matutino | Macarrão, molho de carne moída, Salada(abobrinha, acelga) Sobremesa: fruta | Arroz, feijão preto, farofa com fígado de galinha, salada(repolho verde com cenoura) Sobremesa: fruta | Aipim assado, arroz, músculo de panela com molho, salada(chuchu e abóbora) Sobremesa: fruta | Arroz, feijão vermelho, hambúrguer de tilápia, salada(couve manteiga, tomate acebolado) Sobremesa: fruta |
| | Vespertino | Sopa de frango com legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, batata doce, abóbora) e macarrão cabelo de anjo Sobremesa: fruta | Bolo de maçã (sem açúcar e sem leite) leite quente com cacau em pó | Arroz, feijão Carioca, omelete e salada (brócolis e radiche) Sobremesa: fruta | Sanduíche natural de frango (alface crespa, tomate, peito de frango refogado com molho de tomate) Sobremesa: fruta | Polenta cremosa, lombo suíno ao molho, farofa de proteína de soja, salada (beterraba e chuchu) Sobremesa: fruta |
| composição nutricional da semana | | | Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
| | | | 268 | 55 a 65 % do VET | 10 a 15 % do VET | 15 a 30 % do VET |
| | | | | 44,48 | 11,11 | 5,11 |
| | | | | 65% | 16% | 17% |
| S e m a n a | Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
| | 2 | Matutino | Polenta cremosa, Músculo bovino na pressão com molho, salada(repolho, beterraba) Sobremesa: fruta | Arroz, feijão Carioca, ovo cozido, salada(cenoura e chuchu) Sobremesa: fruta | Purê de batata doce, arroz, Coxa e sobrecoxa ensopada, Salada (alface crespa e abobrinha) Sobremesa: fruta | Batata soutê, Arroz, bife acebolado, molho nutritivo, salada (Brócolis e alface americana) Sobremesa: fruta |
| | Vespertino | Arroz cozido, peito de frango em cubos com molho de tomate, farofa simples, salada (tomate acebolado e acelga) Sobremesa: fruta | Torta salgada de carne moída com legumes, salada de folhas (alface, couve e acelga) e suco Sobremesa: fruta | Sopa de músculo, cabelinho de anjo e legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, abóbora) Sobremesa: fruta | Pão pizza (queijo, tomate picadinho, orégano, manjericão), suco de uva (sem açúcar) Sobremesa: fruta | Arroz, feijão Preto, omelete, farinha de mandioca, salada (couve manteiga, pepino) Sobremesa: fruta |
| composição nutricional da semana | | | Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
| | | | 258 | 55 a 65 % do VET | 10 a 15 % do VET | 15 a 30 % do VET |
| | | | | 42,41 | 11,39 | 4,93 |
| | | | | 63% | 16% | 16% |

Cardápio elaborado por: Nutricionista Ana Carolina Trierveiler, CRN-10:3841

Observação: O cardápio está sujeito a alterações em casos de problemas com fornecedor, aulas suspensas, estoque alto, festas escolares e demais situações que assim exigir;

Cardápio escolar 2022

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

| Semana | Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
|----------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 3 | Matutino | Polenta cremosa, lombo suíno ao molho, salada (beterraba e chuchu) Sobremesa: fruta | Arroz, feijão preto, coxa e sobrecoxa assada, salada (repolho verde com cenoura) Sobremesa: fruta | Macarrão parafuso, strognofê de carne bovina, salada (pepino e couve flor) Sobremesa: fruta | Arroz, feijão Carioca, ovo cozido e salada (brócolis e radiche) Sobremesa: fruta |
| | Vespertino | Arroz, feijão vermelho, ovo cozido, farofa com fígado, salada (couve manteiga, tomate acebolado) Sobremesa: fruta | Bolinho de coco sem açúcar e café com leite Sobremesa: fruta | Sopa de frango com legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, batata doce, abóbora) e arroz Sobremesa: fruta | Sanduíche natural de frango (alface crespa, tomate, peito de frango refogado com molho de tomate) Sobremesa: fruta | Macarrão, molho de carne moída, Salada (abobrinha, acelga) Sobremesa: fruta |
| composição nutricional da semana | | | Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
| | | | 252 | 55 a 65 % do VET | 10 a 15 % do VET | 15 a 30 % do VET |
| | | | | 43,21 | 9,98 | 4,72 |
| | | | 64% | 14% | 15% | |
| Semana | Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
| | 4 | Matutino | Arroz, peito de frango em cubos com molho de tomate, farofa simples, salada (tomate acebolado e acelga) Sobremesa: Polenta cremosa, | Batata soute, Arroz, bife acebolado, molho nutritivo, salada (Brócolis e alface americana) Sobremesa: fruta | Macarrão com carne moída, Salada (abóbora refogada) Sobremesa: fruta | Arroz, feijão Preto, omelete, farinha de mandioca, salada (couve manteiga, pepino) Sobremesa: fruta |
| | Vespertino | Músculo bovino na pressão com molho, salada (repolho, beterraba) Sobremesa: fruta | Arroz, feijão Carioca, lombo suíno de panela, salada (cenoura e chuchu) Sobremesa: fruta | Aipim, arroz, Coxinha da asa na pressão, Salada (alface crespa e abobrinha) Sobremesa: fruta | Pão pizza (queijo, tomate picadinho, orégano, manjeriçã), suco de uva (sem açúcar) Sobremesa: fruta | Sopa de Letrinhas (macarrão, carne bovina, abóbora, chuchu, batata , brócolis, couve flor) Sobremesa: fruta |
| composição nutricional da semana | | | Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
| | | | 255 | 55 a 65 % do VET | 10 a 15 % do VET | 15 a 30 % do VET |
| | | | | 42,28 | 11,14 | 4,52 |
| | | | 62% | 16% | 15% | |

| | | | |
|----------|-------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------|
| Semana 1 | 06/06/2022 à 10/06/2022 | 04/07/2022 à 08/07/2022 | 01/08/2022 à 05/08/2022 – 29/08/2022 à 02/09/2022 |
| Semana 2 | 13/06/2022 à 17/06/2022 | 11/07/2022 à 15/07/2022 | 08/08/2022 à 12/08/2022 |
| Semana 3 | 20/06/2022 à 24/06/2022 | 18/07/2022 à 22/07/2022 | 15/08/2022 à 19/08/2022 |
| Semana 4 | 27/06/2022 à 01/07/2022 | 25/07/2022 à 29/07/2022 | 22/08/2022 à 26/08/2022 |

Cardápio elaborado por: Nutricionista Ana Carolina Trierveiler, CRN-10:3841

Observação: O cardápio está sujeito a alterações em casos de problemas com fornecedor, aulas suspensas, estoque alto, festas escolares e demais situações que assim exigir;