



SEGURANÇA ALIMENTAR
E NUTRICIONAL



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR PARA UNIDADES DE EDUCAÇÃO INFANTIL, ENSINO FUNDAMENTAL E EJA

Unidade de Ensino Fundamental e EJA

CARDÁPIO: 01-10-2025 A 31-10-2025

FAIXA ETÁRIA: PMAE - ACIMA DE 16 ANOS EJA NE

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
JANTAR			- CREME DE MORANGA COM CARNE BOVINA E ALMEIRÃO - ARROZ SIMPLES	- MACARRÃO PARAFUSO COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA, REPOLHO E PIMENTÃO MAMÃO	
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	06-10-2025	07-10-2025	08-10-2025	09-10-2025	
JANTAR	- FEIJOADA COM PERNIL - SALADA DE COUVE - ARROZ SIMPLES LARANJA PERA	- SALPICÃO DE FRANGO COM CENOURA, REPOLHO, MAÇÃ E MAIONESE CASEIRA - ARROZ SIMPLES MANGA TOMMY	- SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA, CENOURA, BATATA E COUVE	- MACARRÃO PARAFUSO COM MOLHO DE PERNIL, ABOBRINHA E TOMATE MELANCIA	
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	20-10-2025	21-10-2025	22-10-2025	23-10-2025	
JANTAR	- MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL COM MOLHO DE CARNE MOÍDA, ABOBRINHA E TOMATE ABACAXI	- ESTROGONOFÉ DE FILÉ DE FRANGO COM CENOURA E TOMATE - ARROZ SIMPLES	- ARROZ TEMPERADO COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA E REPOLHO MELÃO	- POLENTA AO MOLHO DE CARNE BOVINA, CENOURA E CHUCHU	
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	27-10-2025	28-10-2025	29-10-2025	30-10-2025	
JANTAR	- MACARRÃO PARAFUSO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA, ABOBRINHA E TOMATE BANANA PRATA	- RISOTO DE MORANGA COM FILÉ DE FRANGO E TOMATE MAÇÃ	- ARROZ TEMPERADO COM CARNE BOVINA, CENOURA E ABOBRINHA MAMÃO	- FEIJÃO TROPEIRO COM PERNIL E COUVE - ARROZ SIMPLES LIMONADA	

Observações:
*Cardápio sujeito a alterações.

ANA CAROLINA BARCELLOS GUIMARÃES E FARIA

Nutricionista Responsável
CRN - 7902

**MÉDIA DIÁRIA DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL REFERENTE
AO PERÍODO DE 01-10-2025 A 30-10-2025**

FAIXA ETÁRIA: PMAE - ACIMA DE 16 ANOS EJA NE

INFORMAÇÕES	JANTAR	CONSOLIDADO / DIA
ENERGIA (KCAL)	824,05	824,05
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	156,01	156,01
PROTEÍNAS (GRAMAS)	24,00	24,00
LIPÍDIOS (GRAMAS)	11,39	11,39
FIBRAS (GRAMAS)	9,80	9,80
VITAMINA A (MICROGRAMAS)	4,49	4,49
VITAMINA B1 (MILIGRAMAS)	0,32	0,32
VITAMINA C (MILIGRAMAS)	26,40	26,40
CÁLCIO (MILIGRAMAS)	60,33	60,33
FERRO (MILIGRAMAS)	1,85	1,85
MAGNÉSIO (MILIGRAMAS)	37,51	37,51
SÓDIO (MILIGRAMAS)	431,38	431,38
ZINCO (MILIGRAMAS)	2,35	2,35