



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 - 3 A 5 ANOS E 11 MESES

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA 01-10-2025	QUINTA 02-10-2025	SEXTA 03-10-2025
CAFÉ DA MANHÃ			SUCO DE LARANJA COM MAMÃO OVOS MEXIDOS COM FARINHA DE MANDIOCA	ARROZ DOCE	LEITE BOLO DE FUBÁ COM LARANJA
ALMOÇO			CUBOS DE FILÉ DE FRANGO ENSOPADOS CENOURA E CHUCHU SAUTÉE SALADA DE ALFACE ARROZ SIMPLES FEIJÃO PRETO	CARNE DE PANELA ANGU SALADA MIX DE REPOLHOS MOLHO DE LIMÃO ARROZ SIMPLES FEIJÃO BATIDO MELÃO	ISCAS DE FILÉ DE FRANGO ACEBOLADAS BETERRABA COZIDA SALADA DE ALMEIRÃO MOLHO SIMPLES ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES
REFEIÇÃO DA TARDE			LIMONADA PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE BISCOITO DE MAISENA	LEITE MAÇÃ
JANTAR			- CREME DE MORANGA COM CARNE BOVINA E ALMEIRÃO - ARROZ SIMPLES	- MACARRÃO PARAFUSO COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA, REPOLHO E PIMENTÃO	- BAIÃO COM OVOS, CENOURA, COUVE E TOMATE LARANJA PERA

Observações:

*Cardápio sujeito a alterações.



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 - 3 A 5 ANOS E 11 MESES

REFEIÇÃO	SEGUNDA 06-10-2025	TERÇA 07-10-2025	QUARTA 08-10-2025	QUINTA 09-10-2025	SEXTA 10-10-2025
CAFÉ DA MANHÃ	SUCO DE LARANJA COM MARACUJÁ PIPOCA BANANA PRATA	SALADA DE FRUTAS ESPECIAL FARINHA DE AVEIA COM LEITE EM PÓ	LIMONADA PÃO FRANCÊS COM OVOS MEXIDOS	LEITE SABORIZADO COM BETERRABA BISCOITO DE MAISENA	IOGURTE TRADICIONAL BOLO DE MAÇÃ COM AVEIA
ALMOÇO	ESTROGONOFÉ DE CARNE BOVINA BATATA PALITO ASSADA SALADA DE ACELGA COM TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	ISCAS DE PERNIL ACEBOLADAS BATATA DOCE ASSADA SALADA DE ALMEIRÃO COM CENOURA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	SALPICÃO DE FRANGO COM REPOLHO, CENOURA, MAÇÃ E MAIONESE CASEIRA BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	COXA E SOBRECORA ASSADA COM LARANJA FAROFÁ DE CENOURA SALADA DE REPOLHO COM TOMATE MOLHO DE LIMÃO ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	LOMBO DE PANELA AO MOLHO FERRUGEM MACARRÃO PARAFUSO COM MOLHO DE ABOBRINHA SALADA DE COUVE MOLHO SIMPLES ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES ABACAXI
REFEIÇÃO DA TARDE	SALADA DE FRUTAS COM BANANA E MAMÃO FARINHA DE AVEIA COM LEITE EM PÓ	LEITE SABORIZADO COM BANANA PÃO FRANCÊS COM QUEIJO	LEITE BOLO DE CENOURA COBERTURA DE CACAU	MELANCIA	LEITE ROSQUINHA DE CHOCOLATE
JANTAR	- FEIJÃO COM PERNIL - SALADA DE COUVE - ARROZ SIMPLES LARANJA PERA	- SALPICÃO DE FRANGO COM CENOURA, REPOLHO, MAÇÃ E MAIONESE CASEIRA - ARROZ SIMPLES	- SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA, CENOURA, BATATA E COUVE	- MACARRÃO PARAFUSO COM MOLHO DE PERNIL, ABOBRINHA E TOMATE	- VACA ATOLADA COM MANDIOCA, TOMATE E PALETA BOVINA - ARROZ SIMPLES

Observações:

***Cardápio sujeito a alterações.**



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 - 3 A 5 ANOS E 11 MESES

REFEIÇÃO	SEGUNDA 20-10-2025	TERÇA 21-10-2025	QUARTA 22-10-2025	QUINTA 23-10-2025	SEXTA 24-10-2025
CAFÉ DA MANHÃ	MINGAU DE FUBÁ COM AVEIA MAÇÃ	LEITE SABORIZADO COM BANANA PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE SABORIZADO COM BETERRABA ROSQUINHA DE COCO	LEITE BOLO DE LARANJA	SUCO DE MARACUJÁ OVOS MEXIDOS COM FARINHA DE MANDIOCA
ALMOÇO	CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE PURÊ DE BATATA SALADA DE BETERRABA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO BATIDO	GALINHADA COM FILÉ DE FRANGO REPOLHO REFOGADO SALADA DE TOMATE FEIJÃO SIMPLES	OVOS MEXIDOS CENOURA E VAGEM SAUTÉE SALADA DE ALFACE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES LARANJA PERA	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO ENSOPADOS MORANGA REFOGADA SALADA DE ALMEIRÃO MOLHO SIMPLES ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CARNE DE PANELA ANGU SALADA DE COUVE COM CENOURA COZIDA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES
REFEIÇÃO DA TARDE	FRAPÊ DE MARACUJÁ	- ARROZ DOCE	LEITE BISCOITO CREAM CRACKER	LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE MAÇÃ
JANTAR	- MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL COM MOLHO DE CARNE MOÍDA, ABOBRINHA E TOMATE	- 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	- CANJIQUEINHA COM FILÉ DE FRANGO, BATATA, COUVE E TOMATE

Observações:

*Cardápio sujeito a alterações.



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 - 3 A 5 ANOS E 11 MESES

REFEIÇÃO	SEGUNDA 27-10-2025	TERÇA 28-10-2025	QUARTA 29-10-2025	QUINTA 30-10-2025	SEXTA 31-10-2025
CAFÉ DA MANHÃ	VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO E AVEIA MAÇÃ	LEITE COM CANELA BISCOITO CREAM CRACKER	LIMONADA TORTA SALGADA SABOR PIZZA	LEITE BOLO DE LIMÃO	LEITE SABORIZADO COM BETERRABA PÃO DOCE SIMPLES COM QUEIJO
ALMOÇO	OMELETE COM ESPINAFRE BATATA SAUTÉE SALADA DE ACELGA COM TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES LARANJA PERA	LOMBO DE PANELA AO MOLHO FERRUGEM INHAME ENSOPADO SALADA DE REPOLHO COM ABACAXI ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CUBOS DE PERNIL REFOGADOS COM CEBOLA E PIMENTÃO MORANGA REFOGADA SALADA DE ALMEIRÃO MOLHO DE LIMÃO ARROZ SIMPLES FEIJÃO BATIDO MELANCIA	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO ENSOPADOS CHUCHU REFOGADO SALADA DE CENOURA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	FEIJOADA COM PERNIL COUVE REFOGADA VINAGRETE ARROZ SIMPLES LIMONADA
REFEIÇÃO DA TARDE	LEITE BANANA NANICA	LEITE BROA DE FUBÁ	VITAMINA ROSÊ (BANANA, CENOURA E BETERRABA)	LEITE ROSQUINHA DE COCO	LEITE MAMÃO
JANTAR	- MACARRÃO PARAFUSO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA, ABOBRINHA E TOMATE	- RISOTO DE MORANGA COM FILÉ DE FRANGO E TOMATE MAÇÃ	- ARROZ TEMPERADO COM CARNE BOVINA, CENOURA E ABOBRINHA	- FEIJÃO TROPEIRO COM PERNIL E COUVE - ARROZ SIMPLES LIMONADA	- FRANGO ORIENTAL COM REPOLHO ROXO E CENOURA - ARROZ SIMPLES

Observações:

*Cardápio sujeito a alterações.

MÉDIA DIÁRIA DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL REFERENTE AO PERÍODO DE 01-10-2025 A 31-10-2025					
FAIXA ETÁRIA: PMAE - 3 A 5 ANOS E 11 MESES					
INFORMAÇÕES	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	REFEIÇÃO DA TARDE	JANTAR	CONSOLIDADO / DIA
ENERGIA (KCAL)	212,00	360,71	183,43	264,84	1020,98
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	29,74	57,64	23,30	44,47	155,16
PROTEÍNAS (GRAMAS)	6,46	13,36	5,86	9,63	35,31
LIPÍDIOS (GRAMAS)	7,15	8,36	7,03	5,30	27,84
FIBRAS (GRAMAS)	1,22	5,82	0,87	3,07	10,97
VITAMINA A (MICROGRAMAS)	50,65	4,77	61,08	2,26	118,77
VITAMINA B1 (MILIGRAMAS)	0,14	0,22	0,11	0,13	0,59
VITAMINA C (MILIGRAMAS)	14,14	17,03	5,34	12,76	49,28
CÁLCIO (MILIGRAMAS)	138,77	41,85	153,37	25,98	359,96
FERRO (MILIGRAMAS)	0,53	1,15	0,33	0,67	2,69
MAGNÉSIO (MILIGRAMAS)	22,70	31,62	20,87	14,90	90,09
SÓDIO (MILIGRAMAS)	154,98	465,69	135,24	219,46	975,37
ZINCO (MILIGRAMAS)	0,72	1,39	0,62	0,99	3,72

ANA CAROLINA BARCELLOS GUIMARÃES E FARIA

Nutricionista Responsável
CRN - 7902