



SEGURANÇA ALIMENTAR
E NUTRICIONAL



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

Unidade de Ensino Fundamental e EJA

CARDÁPIO: 01-09-2025 A 30-09-2025

FAIXA ETÁRIA: PMAE - 6 A 15 ANOS E 11 MESES

REFEIÇÃO	SEGUNDA 01-09-2025	TERÇA 02-09-2025	QUARTA 03-09-2025	QUINTA 04-09-2025	SEXTA 05-09-2025
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE SABORIZADO COM BANANA PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE CARMELADO ROSQUINHA DE CHOCOLATE BANANA NANICA	SUCO DE LARANJA COM MAMÃO OVOS MEXIDOS COM FARINHA DE MANDIOCA	ARROZ DOCE	CAFÉ COM LEITE BOLO DE MEL
ALMOÇO	OVOS COZIDOS AO MOLHO DE TOMATE MACARRÃO PARAFUSO AO ALHO E ÓLEO SALADA DE COUVE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES LARANJA PERA	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO ENSOPADOS COM QUIABO ANGU SALADA MIX DE REPOLHOS MOLHO DE LIMÃO ARROZ SIMPLES FEIJÃO BATIDO	LAGARTO BOVINO DE PANELA CENOURA E CHUCHU SAUTÉE SALADA DE ALFACE ARROZ SIMPLES FEIJÃO PRETO MELÃO	CUBOS DE PERNIL REFOGADOS COM CEBOLA E PIMENTÃO MORANGA REFOGADA SALADA DE TOMATE COM PEPINO ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	ISCAS DE FILÉ DE FRANGO ACEBOLADAS BETERRABA COZIDA SALADA DE ALMEIRÃO MOLHO DE LIMÃO ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES
REFEIÇÃO DA TARDE	- POLENTA AO MOLHO DE FILÉ DE FRANGO, TOMATE E QUIABO BANANA PRATA	- VACA ATOLADA COM MANDIOCA, TOMATE E PALETA BOVINA - ARROZ SIMPLES	- SANDUÍCHE DE PERNIL COM TOMATE, PIMENTÃO E QUEIJO LIMONADA SUÍÇA	- MACARRÃO PARAFUSO COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA, REPOLHO E PIMENTÃO MAMÃO	- BAIÃO COM OVOS, CENOURA, COUVE E TOMATE LARANJA PERA
REFEIÇÃO	SEGUNDA 08-09-2025	TERÇA 09-09-2025	QUARTA 10-09-2025	QUINTA 11-09-2025	SEXTA 12-09-2025
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE SIMPLES COM MANTEIGA	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO E LARANJA) FARINHA DE AVEIA COM LEITE EM PÓ	FRAPÊ DE MARACUJÁ BANANA PRATA	CAFÉ COM LEITE BISCOITO DE MAISENA	LEITE CARMELADO BOLO DE FUBÁ COM LARANJA

ALMOÇO	OVOS MEXIDOS JARDINEIRA DE BATATA, VAGEM E CENOURA SALADA DE ACELGA ARROZ SIMPLES ABACAXI	ISCAS DE FRANGO AO MOLHO BRANCO CENOURA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	LOMBO DE PANELA AO MOLHO FERRUGEM BETERRABA COZIDA SALADA DE COUVE MOLHO SIMPLES ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	PALETA BOVINA COM BATATA-DOCE CHUCHU REFOGADO COM TOMATE SALADA DE ALFACE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	LINGUIÇA COM PIMENTÃO E CEBOLA BATATA ASSADA SALADA DE ALMEIRÃO COM CENOURA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES
REFEIÇÃO DA TARDE	- FEIJÃO ENRIQUECIDO COM PERNIL, BATATA DOCE E BETERRABA - ARROZ SIMPLES	CAFÉ COM LEITE BOLO FIM DE TARDE COM COCO BANANA NANICA	- SALPICÃO DE FRANGO COM CENOURA, REPOLHO, MAÇÃ E MAIONESE CASEIRA - ARROZ SIMPLES MANGA PALMER	- MACARRÃO PARAFUSO COM MOLHO DE PERNIL, ABOBRINHA E TOMATE MELANCIA	- ESTROGONOFÉ À VIDIGAL COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA, TOMATE E AVEIA - ARROZ SIMPLES
REFEIÇÃO	SEGUNDA 15-09-2025	TERÇA 16-09-2025	QUARTA 17-09-2025	QUINTA 18-09-2025	SEXTA 19-09-2025
CAFÉ DA MANHÃ	CREME DE CHOCOLATE COM CACAU BANANA NANICA	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE CARMELADO ROSQUINHA DE CHOCOLATE	CAFÉ COM LEITE BOLO DE MEL	SUCO DE MARACUJÁ OVOS MEXIDOS COM FARINHA DE MANDIOCA
ALMOÇO	OVOS COZIDOS ABOBRINHA À ITALIANA (PIMENTÃO, CEBOLA E TOMATE) SALADA DE CENOURA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES MAMÃO	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO AO MOLHO DE TOMATE MACARRÃO PARAFUSO AO ALHO E ÓLEO SALADA DE BETERRABA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO BATIDO	COXA E SOBRECOXA ASSADA COM BATATA REPOLHONESE COM MAIONESE CASEIRA SALADA DE ALFACE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	FEIJOADA COM PERNIL COUVE REFOGADA VINAGRETE ARROZ SIMPLES LARANJA PERA	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO ENSOPADOS PURÊ DE MORANGA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES
REFEIÇÃO DA TARDE	- ARROZ CHINÊS COM FILÉ DE FRANGO, OVOS, TOMATE, PIMENTÃO E ACELGA ABACAXI	CANJICA COM AMENDOIM	- POLENTA AO MOLHO DE PERNIL, CENOURA E CHUCHU LARANJA PERA	- MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL COM MOLHO DE FILÉ DE FRANGO, ABOBRINHA E TOMATE MELÃO	- CANJIQUINHA COM PERNIL, BATATA, COUVE E TOMATE
REFEIÇÃO	SEGUNDA 22-09-2025	TERÇA 23-09-2025	QUARTA 24-09-2025	QUINTA 25-09-2025	SEXTA 26-09-2025
CAFÉ DA MANHÃ	IOGURTE NATURAL COM MEL E SALADA DE FRUTAS DE BANANA E MAMÃO	LEITE COM CANELA BISCOITO CREAM CRACKER	LIMONADA TORTA SALGADA SABOR PIZZA	LEITE CARMELADO BROA DE FUBÁ	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE SIMPLES COM QUEIJO

ALMOÇO	OMELETE COM ESPINAFRE BATATA SAUTÉE SALADA DE CENOURA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES LARANJA PERA	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO ENSOPADOS CHUCHU REFOGADO SALADA DE ACELGA COM TOMATE 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	LAGARTO BOVINO AO MOLHO FERRUGEM INHAME ENSOPADO SALADA DE REPOLHO COM ABACAXI ARROZ SIMPLES FEIJÃO ROXO	ISCAS DE PERNIL AO MOLHO DE TOMATE ANGU SALADA DE COUVE COM CENOURA COZIDA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES
REFEIÇÃO DA TARDE	- MACARRÃO PARAFUSO COM MOLHO DE PERNIL, ABOBRINHA E TOMATE BANANA PRATA	CANJICA COM COCO E AMENDOIM	- ARROZ TEMPERADO COM FILÉ DE FRANGO , CENOURA E ABOBRINHA MAMÃO	- FEIJÃO TROPEIRO COM PERNIL E COUVE - ARROZ SIMPLES LIMONADA	- FRANGO ORIENTAL COM REPOLHO ROXO E CENOURA - ARROZ SIMPLES MAÇÃ
REFEIÇÃO	SEGUNDA 29-09-2025	TERÇA 30-09-2025			
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE SABORIZADO COM BANANA PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE CARAMELADO ROSQUINHA DE CHOCOLATE BANANA NANICA			
ALMOÇO	OVOS COZIDOS AO MOLHO DE TOMATE MACARRÃO PARAFUSO AO ALHO E ÓLEO SALADA DE COUVE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES LARANJA PERA	CUBOS DE PERNIL REFOGADOS COM CEBOLA E PIMENTÃO MORANGA REFOGADA SALADA DE TOMATE COM PEPINO ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES			
REFEIÇÃO DA TARDE	- VACA ATOLADA COM MANDIOCA, TOMATE E PALETA BOVINA - ARROZ SIMPLES BANANA PRATA	- POLENTA AO MOLHO DE FILÉ DE FRANGO,TOMATE E QUIABO			

Observações:

***Cardápio sujeito a alterações.**

**MÉDIA DIÁRIA DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL REFERENTE
AO PERÍODO DE 01-09-2025 A 30-09-2025**

FAIXA ETÁRIA: PMAE - 6 A 15 ANOS E 11 MESES

INFORMAÇÕES	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	REFEIÇÃO DA TARDE	CONSOLIDADO / DIA
ENERGIA (KCAL)	315,92	463,58	489,37	1268,87
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	47,26	71,34	87,84	206,44
PROTEÍNAS (GRAMAS)	8,97	18,55	16,06	43,57
LIPÍDIOS (GRAMAS)	10,70	11,36	8,38	30,44
FIBRAS (GRAMAS)	2,05	8,68	5,60	16,33
VITAMINA A (MICROGRAMAS)	75,33	6,00	14,84	96,18
VITAMINA B1 (MILIGRAMAS)	0,15	0,32	0,30	0,78
VITAMINA C (MILIGRAMAS)	12,11	27,56	26,74	66,41
CÁLCIO (MILIGRAMAS)	187,78	59,63	69,95	317,37
FERRO (MILIGRAMAS)	0,77	1,73	1,10	3,61
MAGNÉSIO (MILIGRAMAS)	32,16	48,19	33,88	114,23
SÓDIO (MILIGRAMAS)	226,47	611,07	268,09	1105,63
ZINCO (MILIGRAMAS)	1,00	1,76	1,28	4,03