



SEGURANÇA ALIMENTAR
E NUTRICIONAL



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

Unidade de Ensino Fundamental e EJA

CARDÁPIO: 03-11-2025 A 28-11-2025

FAIXA ETÁRIA: PMAE - 3 A 5 ANOS E 11 MESES

REFEIÇÃO	SEGUNDA 03-11-2025	TERÇA 04-11-2025	QUARTA 05-11-2025	QUINTA 06-11-2025	SEXTA 07-11-2025
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE SABORIZADO COM BANANA PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE ROSQUINHA DE CHOCOLATE BANANA NANICA	SUCO DE LARANJA COM MAMÃO OVOS MEXIDOS COM FARINHA DE MANDIOCA	ARROZ DOCE	LEITE BOLO DE LARANJA
ALMOÇO	OVOS COZIDOS MACARRÃO PARAFUSO COM MOLHO DE TOMATE SALADA DE ACELGA COM CENOURA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES LARANJA PERA	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO ENSOPADOS COM QUIABO ANGU SALADA DE ALMEIRÃO MOLHO DE LIMÃO ARROZ SIMPLES FEIJÃO BATIDO	ISCAS DE FILÉ DE FRANGO ACEBOLADAS BETERRABA COZIDA SALADA DE REPOLHO COM TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CUBOS DE PERNIL REFOGADOS COM CEBOLA E PIMENTÃO MORANGA REFOGADA SALADA DE TOMATE COM PEPINO ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES MELÃO	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO ENSOPADOS CENOURA E CHUCHU SAUTÉE SALADA DE ALFACE ARROZ SIMPLES FEIJÃO PRETO
REFEIÇÃO DA TARDE	LEITE BANANA PRATA	VITAMINA ROSÊ (BANANA, CENOURA E BETERRABA)	LIMONADA PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE ROSQUINHA DE COCO	LEITE MAÇÃ
JANTAR	- CANJIQUINHA COM FILÉ DE FRANGO, BATATA, COUVE E TOMATE	- MACARRÃO PARAFUSO COM MOLHO DE FILÉ DE FRANGO, TOMATE E REPOLHO	- CREME DE INHAME E CENOURA COM PERNIL - ARROZ SIMPLES	- POLENTA AO MOLHO DE FILÉ DE FRANGO, CENOURA E CHUCHU	- 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: 03-11-2025 A 28-11-2025

FAIXA ETÁRIA: PMAE - 3 A 5 ANOS E 11 MESES

REFEIÇÃO	SEGUNDA 10-11-2025	TERÇA 11-11-2025	QUARTA 12-11-2025	QUINTA 13-11-2025	SEXTA 14-11-2025
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE SABORIZADO COM BETERRABA PÃO DOCE SIMPLES COM MANTEIGA	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO E LARANJA) FARINHA DE AVEIA COM LEITE EM PÓ	FRAPÊ DE MARACUJÁ BANANA PRATA	LEITE BISCOITO CREAM CRACKER	LEITE COM CANELA BOLO DE FUBÁ COM LARANJA
ALMOÇO	OVOS MEXIDOS JARDINEIRA DE BATATA, VAGEM E CENOURA SALADA DE ACELGA ARROZ SIMPLES FEIJÃO 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	CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE CHUCHU REFOGADO SALADA DE ALFACE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	ISCAS DE PERNIL ACEBOLADAS BATATA DOCE ASSADA SALADA DE ALMEIRÃO COM CENOURA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES
REFEIÇÃO DA TARDE	VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO E AVEIA	LIMONADA BOLO DE CENOURA COBERTURA DE CACAU	LEITE MANGA PALMER	LEITE ROSQUINHA DE CHOCOLATE	MELANCIA
JANTAR	- FEIJÃO ENRIQUECIDO COM PERNIL, BATATA DOCE E BETERRABA - ARROZ SIMPLES LARANJA PERA	- SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA, CENOURA, BATATA E COUVE	- SALPICÃO DE FRANGO COM CENOURA, REPOLHO E MAIONESE CASEIRA - ARROZ SIMPLES	- MACARRÃO PARAFUSO COM MOLHO DE PERNIL, ABOBRINHA E TOMATE	- ESTROGONOFÉ À VIDIGAL COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA, TOMATE E AVEIA - 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: 03-11-2025 A 28-11-2025

FAIXA ETÁRIA: PMAE - 3 A 5 ANOS E 11 MESES

REFEIÇÃO	SEGUNDA 17-11-2025	TERÇA 18-11-2025	QUARTA 19-11-2025		
CAFÉ DA MANHÃ	CREME DE COCO BANANA NANICA	LEITE SABORIZADO COM BANANA PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE BOLO DE MAÇÃ COM AVEIA		
ALMOÇO	CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE MACARRÃO PARAFUSO AO ALHO E ÓLEO SALADA DE BETERRABA COZIDA ARROZ SIMPLES FEIJÃO BATIDO	COXA E SOBRECOXA ASSADA COM BATATA REPOLHONESE COM MAIONESE CASEIRA SALADA DE ALFACE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	ISCAS DE FILÉ DE FRANGO ACEBOLADAS ABOBRINHA À ITALIANA (PIMENTÃO, CEBOLA E TOMATE) SALADA DE CENOURA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES MAMÃO		
REFEIÇÃO DA TARDE	LEITE BANANA PRATA	ARROZ DOCE	LEITE BISCOITO CREAM CRACKER		
JANTAR	- ARROZ CHINÊS COM FILÉ DE FRANGO, OVOS, TOMATE, PIMENTÃO E ACELGA ABACAXI	- ESTROGONOFÉ DE FILÉ DE FRANGO COM CENOURA E TOMATE - ARROZ SIMPLES	- POLENTA AO MOLHO DE CARNE MOÍDA, TOMATE E CHUCHU		

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: 03-11-2025 A 28-11-2025

FAIXA ETÁRIA: PMAE - 3 A 5 ANOS E 11 MESES

REFEIÇÃO	SEGUNDA 24-11-2025	TERÇA 25-11-2025	QUARTA 26-11-2025	QUINTA 27-11-2025	SEXTA 28-11-2025
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 CENOURA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES LARANJA PERA	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO ENSOPADOS CHUCHU REFOGADO SALADA DE 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	LOMBO DE PANELA AO MOLHO FERRUGEM INHAME ENSOPADO SALADA DE REPOLHO COM ABACAXI ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	ISCAS DE PERNIL AO MOLHO DE TOMATE ANGU SALADA DE COUVE COM CENOURA COZIDA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES
REFEIÇÃO DA TARDE	VITAMINA ROSÊ (BANANA, CENOURA E BETERRABA)	LEITE BOLO DE MARACUJÁ	LEITE MAÇÃ	LEITE ROSQUINHA DE COCO	MELANCIA
JANTAR	- MACARRÃO PARAFUSO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA, ABOBRINHA E TOMATE	- RISOTO DE MORANGA COM FILÉ DE FRANGO E TOMATE	- ARROZ TEMPERADO COM CARNE MOÍDA, CENOURA E CHUCHU	- 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 03-11-2025 A 28-11-2025					
FAIXA ETÁRIA: PMAE - 3 A 5 ANOS E 11 MESES					
INFORMAÇÕES	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	REFEIÇÃO DA TARDE	JANTAR	CONSOLIDADO / DIA
ENERGIA (KCAL)	221,60	361,34	177,41	260,38	1020,73
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	31,54	57,59	22,82	43,21	155,16
PROTEÍNAS (GRAMAS)	6,92	13,37	5,23	9,68	35,19
LIPÍDIOS (GRAMAS)	8,04	8,37	6,26	5,37	28,03
FIBRAS (GRAMAS)	1,22	5,82	0,92	2,89	10,86
VITAMINA A (MICROGRAMAS)	65,35	3,91	54,99	3,37	127,62
VITAMINA B1 (MILIGRAMAS)	0,12	0,23	0,08	0,16	0,58
VITAMINA C (MILIGRAMAS)	11,46	16,95	9,46	13,31	51,17
CÁLCIO (MILIGRAMAS)	163,34	37,72	138,08	29,03	368,16
FERRO (MILIGRAMAS)	0,53	1,11	0,28	0,69	2,61
MAGNÉSIO (MILIGRAMAS)	26,13	30,99	19,52	17,39	94,03
SÓDIO (MILIGRAMAS)	173,36	450,44	98,47	223,06	945,33
ZINCO (MILIGRAMAS)	0,80	1,27	0,52	0,93	3,52

ANA CAROLINA BARCELLOS GUIMARÃES E FARIA

Nutricionista Responsável
CRN - 7902