



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 - 6 A 15 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	CAFÉ COM LEITE ROSQUINHA DE CHOCOLATE BANANA NANICA	SUCO DE LARANJA COM MAMÃO OVOS MEXIDOS COM FARINHA DE MANDIOCA	ARROZ DOCE	LEITE CARMELADO 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	- CANJIQUINHA COM FILÉ DE FRANGO, BATATA, COUVE E TOMATE BANANA PRATA	- MACARRÃO PARAFUSO COM MOLHO DE FILÉ DE FRANGO, TOMATE E REPOLHO MAMÃO	- SANDUÍCHE DE PERNIL COM TOMATE, PIMENTÃO E QUEIJO LIMONADA SUÍÇA	- 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 - 6 A 15 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	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 CREAM CRACKER	LEITE CARAMELADO 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	LINGUIÇA COM PIMENTÃO E CEBOLA BATATA DOCE ASSADA SALADA DE ALMEIRÃO COM CENOURA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES
REFEIÇÃO DA TARDE	- FEIJÃO ENRIQUECIDO COM PERNIL, BATATA DOCE E BETERRABA - ARROZ SIMPLES LARANJA PERA	LIMONADA BOLO DE CENOURA COBERTURA DE CHOCOLATE COM CACAU	- SALPICÃO DE FRANGO COM CENOURA, REPOLHO 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

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 - 6 A 15 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	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	CAFÉ COM 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	- ARROZ CHINÊS COM FILÉ DE FRANGO, OVOS, TOMATE, PIMENTÃO E ACELGA ABACAXI	ARROZ DOCE	- POLENTA AO MOLHO DE CARNE MOÍDA, TOMATE E CHUCHU 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 - 6 A 15 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 CARAMELADO BOLO DE LIMÃO	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 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	- MACARRÃO PARAFUSO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA, ABOBRINHA E TOMATE	CAFÉ COM LEITE BOLO DE MARACUJÁ MAÇÃ	- ARROZ TEMPERADO COM CARNE MOÍDA, CENOURA E CHUCHU MELANCIA	- 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 - 6 A 15 ANOS E 11 MESES				
INFORMAÇÕES	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	REFEIÇÃO DA TARDE	CONSOLIDADO / DIA
ENERGIA (KCAL)	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	REFEIÇÃO DA TARDE	CONSOLIDADO / DIA
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	324,40	451,93	498,23	1274,56
PROTEÍNAS (GRAMAS)	48,32	67,75	87,71	203,79
LIPÍDIOS (GRAMAS)	9,11	19,15	16,76	45,03
FIBRAS (GRAMAS)	11,17	11,29	9,05	31,50
VITAMINA A (MICROGRAMAS)	2,22	7,44	5,56	15,22
VITAMINA B1 (MILIGRAMAS)	76,94	4,16	12,93	94,02
VITAMINA C (MILIGRAMAS)	0,16	0,32	0,37	0,86
CÁLCIO (MILIGRAMAS)	14,46	21,30	30,21	65,96
FERRO (MILIGRAMAS)	192,58	48,11	72,70	313,39
MAGNÉSIO (MILIGRAMAS)	0,86	1,48	1,37	3,70
SÓDIO (MILIGRAMAS)	33,94	42,25	36,28	112,47
ZINCO (MILIGRAMAS)	230,25	596,78	275,94	1102,97
	1,04	1,81	1,63	4,48

ANA CAROLINA BARCELLOS GUIMARÃES E FARIA

Nutricionista Responsável
CRN - 7902