



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 27-11-2025

FAIXA ETÁRIA: PMAE - ACIMA DE 16 ANOS EJA NE

REFEIÇÃO	SEGUNDA 03-11-2025	TERÇA 04-11-2025	QUARTA 05-11-2025	QUINTA 06-11-2025	SEXTA 07-11-2025
JANTAR	- CANJIQUINHA COM FILÉ DE FRANGO, BATATA, COUVE E TOMATE BANANA PRATA	- MACARRÃO PARAFUSO COM MOLHO DE FILÉ DE FRANGO, TOMATE E REPOLHO MAMÃO	- CREME DE INHAME E CENOURA COM PERNIL - ARROZ SIMPLES	- POLENTA AO MOLHO DE FILÉ DE FRANGO, CENOURA E CHUCHU LARANJA PERA	
REFEIÇÃO	SEGUNDA 10-11-2025	TERÇA 11-11-2025	QUARTA 12-11-2025	QUINTA 13-11-2025	SEXTA 14-11-2025
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 MANGA PALMER	- MACARRÃO PARAFUSO COM MOLHO DE PERNIL, ABOBRINHA E TOMATE MELANCIA	
REFEIÇÃO	SEGUNDA 17-11-2025	TERÇA 18-11-2025	QUARTA 19-11-2025	QUINTA 20-11-2025	SEXTA 21-11-2025
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 LARANJA PERA		
REFEIÇÃO	SEGUNDA 24-11-2025	TERÇA 25-11-2025	QUARTA 26-11-2025	QUINTA 27-11-2025	SEXTA 28-11-2025
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 MOÍDA, CENOURA E CHUCHU MELANCIA	- FEIJÃO TROPEIRO COM PERNIL E COUVE - ARROZ SIMPLES LIMONADA	

Observações:

*Cardápio sujeito a alterações.

**MÉDIA DIÁRIA DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL REFERENTE
AO PERÍODO DE 03-11-2025 A 27-11-2025**

FAIXA ETÁRIA: PMAE - ACIMA DE 16 ANOS EJA NE

INFORMAÇÕES	JANTAR	CONSOLIDADO / DIA
ENERGIA (KCAL)	757,24	757,24
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	142,38	142,38
PROTEÍNAS (GRAMAS)	21,75	21,75
LIPÍDIOS (GRAMAS)	11,15	11,15
FIBRAS (GRAMAS)	8,30	8,30
VITAMINA A (MICROGRAMAS)	4,35	4,35
VITAMINA B1 (MILIGRAMAS)	0,37	0,37
VITAMINA C (MILIGRAMAS)	36,00	36,00
CÁLCIO (MILIGRAMAS)	60,86	60,86
FERRO (MILIGRAMAS)	1,87	1,87
MAGNÉSIO (MILIGRAMAS)	44,05	44,05
SÓDIO (MILIGRAMAS)	432,62	432,62
ZINCO (MILIGRAMAS)	2,24	2,24