



Ofício Nº 001.29/2023

Iracema-CE, 29 de março de 2023

Ilustríssimo, Vice – Presidente,

Ao cumprimentá-lo cordialmente, vimos por meio deste responder ao ofício de nº 98/2023 que solicita informações e cópias referentes ao cardápio da alimentação escolar das escolas do Município. Informamos a Vossa Senhoria que os nossos cardápios da alimentação escolar são feitos por uma nutricionistas. Para tanto, estamos enviando em anexo as cópias dos cardápios de acordo com a sua solicitação.

Reiterando protestos de elevada estima e consideração, subscrevo-me.

Atenciosamente,

Resse Claudia Alves de Almeida

Secretária de Educação

RECEBIDO EM

29/03/2023

Joana Cangel

Ilustríssimo, Vice- Presidente

Sebastião Paula de Negreiros

Vice- Presidente da Câmara Municipal

**Desjejum – Educação Infantil (7-11 meses) e (4-5 anos)**

**Horário: 07h15min**

|   | <b>Segunda-feira</b>  | <b>Terça-feira</b>                    | <b>Quarta-feira</b>               | <b>Quinta-feira</b>  | <b>Sexta-feira</b> |              |             |         |         |         |         |
|---|---|---------------------------------------|-----------------------------------|--|--------------------|--------------|-------------|---------|---------|---------|---------|
| <b>Vitamina de Polpa de Fruta</b>             | <b>Frutas in Natura</b>   | <b>Vitamina de Fruta</b>              | <b>Frutas in Natura</b>           | <b>Sanduíche de Queijo com Ovos + Suco de polpa de Fruta</b>   |                    |              |             |         |         |         |         |
| <b>1ª SEMANA</b>                              | *Polpa de fruta..... 40g<br>Leite em pó .....25g<br><br>Manga..... 40g<br>Banana..... 40g<br>Laranja..... 40g | Banana.....40g<br>Leite em pó.....25g | Mamão..... 50g<br>Goiaba..... 40g | Pão..... 50g<br>Ovo.....50g<br>Margarina .....3g<br>*Queijo de coalho..... 20g<br>*Polpa de fruta..... 40g |                    |              |             |         |         |         |         |
| <b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b> | Energia (kcal)  | CHO (g)                               | PTN (g)                           | LPD (g)  | Fibras (g)         | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | Na (mg) |
|   | 142,7   | 17,7                                  | 5,7                               | 5,4  | 1,7                | 86,2         | 120,8       | 121,5   | 0,65    | 19,5    | 133,0   |

\* Alimentos provenientes da Agricultura Familiar – Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009.

\*\*Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade e entrega dos gêneros.

**Para menores de 03 anos:** Não acrescentar açúcar nas preparações e não ofertar biscoito salgado.

Desjejum – Educação Infantil (7-11 meses) e (4-5 anos)

Horário: 07h15min

| Segunda-feira                                 |                | Terça-feira                 |            | Quarta-feira     |            | Quinta-feira                 |              | Sexta-feira      |            |             |             |
|---|----------------|-----------------------------|------------|------------------|------------|------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------|
| Sanduíche de Frango+ Suco de Polpa de Fruta   |                | Vitamina de Manga com Aveia |            | Frutas in Natura |            | Vitamina de Goiaba com Aveia |              | Frutas in Natura |            |             |             |
| Pão.....                                      | 50g            | Manga.....                  | 60g        | Manga.....       | 40g        | Polpa de fruta.....          | 40g          | Laranja.....     | 40g        |             |             |
| Frango.....                                   | 30g            | Leite em pó.....            | 25g        | Banana.....      | 40g        | Leite em pó.....             | 25g          | Mamão.....       | 50g        |             |             |
| Óleo de soja.....                             | 1ml            | Farelo de aveia.....        | 10g        | Goiaba.....      | 40g        | Farelo de aveia.....         | 10g          |                  |            |             |             |
| Cebola.....                                   | 5g             |                             |            |                  |            |                              |              |                  |            |             |             |
| Alho.....                                     | 3g             |                             |            |                  |            |                              |              |                  |            |             |             |
| *Cheiro verde.....                            | 3g             |                             |            |                  |            |                              |              |                  |            |             |             |
| Tomate.....                                   | 8g             |                             |            |                  |            |                              |              |                  |            |             |             |
| Colorau.....                                  | 1g             |                             |            |                  |            |                              |              |                  |            |             |             |
| Sal.....                                      | 1g             |                             |            |                  |            |                              |              |                  |            |             |             |
| *Polpa de fruta.....                          | 40g            |                             |            |                  |            |                              |              |                  |            |             |             |
| <b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b> | Energia (kcal) | CHO (g)                     | PTN (g)    | LPD (g)          | Fibras (g) | Vit. A (mcg)                 | Vit. C (mg)  | Ca (mg)          | Fe (mg)    | Mg (mg)     | Na (mg)     |
|   | <b>132,5</b>   | <b>18,3</b>                 | <b>6,4</b> | <b>3,8</b>       | <b>1,6</b> | <b>74,3</b>                  | <b>120,6</b> | <b>106,3</b>     | <b>0,7</b> | <b>16,8</b> | <b>82,4</b> |

\* Alimentos provenientes da Agricultura Familiar – Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009.

\*\*Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade e entrega dos gêneros.

Para menores de 03 anos: Não acrescentar açúcar nas preparações e não ofertar biscoito salgado.



Desjejum – Educação Infantil (7-11 meses) e (4-5 anos)

Horário: 07h15min

|   | Segunda-feira   | Terça-feira  | Quarta-feira  | Quinta-feira   | Sexta-feira   |                 |                |              |             |             |              |
|---|---|--|---|--|---|-----------------|----------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
|   | Mingau de Aveia com<br>Banana                                       | Vitamina de Polpa de Fruta<br>com Biscoito Salgado                           | Frutas in Natura                                    | Pãozinho com Ovos +<br>Suco de Polpa de Fruta  | Frutas in Natura                                      |                 |                |              |             |             |              |
| <b>3ª SEMANA</b>                                  | Leite em pó.....25g<br>Farelo de aveia..... 15g<br>Banana .....40 g | *Polpa de fruta..... 40g<br>Leite em pó.....25g<br>Biscoito salgado..... 36g | Manga..... 40g<br>Banana..... 40g<br>Mamão..... 50g | Pão..... 50g<br>Ovo.....50g<br>Margarina.....3g<br>Sal..... 1g<br>*Polpa de fruta..... 40g | Manga..... 40g<br>Banana..... 40g<br>Laranja..... 40g |                 |                |              |             |             |              |
| <b>Composição Nutricional<br/>(Média Semanal)</b> | Energia<br>(kcal)   | CHO<br>(g)   | PTN<br>(g)  | LPD<br>(g)   | Fibras<br>(g)   | Vit. A<br>(mcg) | Vit. C<br>(mg) | Ca<br>(mg)   | Fe<br>(mg)  | Mg<br>(mg)  | Na<br>(mg)   |
|   | <b>178,4</b>  | <b>25,4</b>  | <b>6,6</b>  | <b>5,6</b>   | <b>1,8</b>  | <b>82,0</b>     | <b>121,5</b>   | <b>111,6</b> | <b>0,94</b> | <b>23,6</b> | <b>161,9</b> |

\* Alimentos provenientes da Agricultura Familiar – Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009.

\*\* Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade e entrega dos gêneros.

Para menores de 03 anos: Não acrescentar açúcar nas preparações e não ofertar biscoito salgado.

Desjejum – Educação Infantil (7-11 meses) e (4-5 anos)

Horário: 07h15min

|   | Segunda-feira  | Terça-feira  | Quarta-feira                      | Quinta-feira  | Sexta-feira                         |              |              |              |            |             |              |
|---|--|--|-----------------------------------|---|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------|
|   | Vitamina de Manga com Aveia  | Pão com Queijo + Suco de Polpa de Fruta                                | Frutas in Natura                  | Vitamina de Polpa de Fruta com Biscoito Salgado                               | Frutas in Natura                    |              |              |              |            |             |              |
|   | Manga..... 60g<br>Leite em pó..... 25g<br>Farelo de aveia..... 15g | Pão..... 50g<br>*Queijo de coalho..... 20g<br>*Polpa de fruta..... 40g | Melão..... 40g<br>Goiaba..... 40g | *Polpa de fruta..... 40g<br>Leite em pó..... 25g<br>Biscoito salgado..... 36g | Banana..... 40g<br>Laranja..... 40g |              |              |              |            |             |              |
| <b>4ª SEMANA</b>                              |  |  |                                   |   |                                     |              |              |              |            |             |              |
| <b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b> | Energia (kcal)   | CHO (g)  | PTN (g)                           | LPD (g)   | Fibras (g)                          | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg)  | Ca (mg)      | Fe (mg)    | Mg (mg)     | Na (mg)      |
|   | <b>158,4</b>   | <b>22,0</b>  | <b>5,4</b>                        | <b>5,4</b>  | <b>1,6</b>                          | <b>84,4</b>  | <b>114,6</b> | <b>118,0</b> | <b>0,8</b> | <b>18,0</b> | <b>173,4</b> |

\* Alimentos provenientes da Agricultura Familiar – Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009.

\*\*Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade e entrega dos gêneros.

Para menores de 03 anos: Não acrescentar açúcar nas preparações e não ofertar biscoito salgado.

Almoço – Educação Infantil (7-11 meses) e (4-5 anos)

Horário: 09h00min e 15h00min

|   | Segunda-feira  | Terça-feira   | Quarta-feira  | Quinta-feira   | Sexta-feira   |              |             |         |         |         |         |
|---|--|---|---|--|---|--------------|-------------|---------|---------|---------|---------|
|   | <b>Arroz de Leite com Paçoca</b>   | <b>Risoto de Frango</b>   | <b>Sopa de Carne Bovina+ Soja e Legumes</b>   | <b>Baão de Dois com Carne Bovina Cozida + Laranja</b>  | <b>Macarronada de Frango</b>  |              |             |         |         |         |         |
|   | Arroz polido..... 30g<br>Leite em pó..... 25g<br>*Carne sem osso..... 50g<br>Farinha de mandioca... 15g<br>Cebola..... 5g<br>*Cheiro verde..... 3g<br>Óleo de soja..... 1ml<br>Sal..... 1g | Arroz parboilizado..... 30g<br>Frango..... 35g<br>Alho..... 3g<br>Cebola..... 5g<br>*Cheiro verde..... 3g<br>Colorau..... 1g<br>Cenoura..... 20g<br>Batata inglesa..... 20g<br>Margarina..... 3g<br>Sal..... 1g | *Carne sem osso..... 30g<br>Proteína de soja..... 20g<br>Macarrão..... 40g<br>Cebola..... 5g<br>Tomate..... 15g<br>Alho..... 3g<br>*Cheiro verde..... 3g<br>Cenoura..... 20g<br>Chuchu..... 20g<br>Pimentão..... 3g<br>Colorau..... 1g<br>Sal..... 1g | Arroz parboilizado..... 30g<br>*Feijão..... 20g<br>*Carne sem osso..... 50g<br>Alho..... 3g<br>Cebola..... 5g<br>*Cheiro verde..... 3g<br>Pimentão..... 3g<br>Tomate..... 8g<br>Margarina..... 3g<br>Sal..... 1g<br>Laranja..... 80g | Macarrão..... 40g<br>Frango..... 35g<br>Alho..... 3g<br>Cebola..... 5g<br>Pimentão..... 3g<br>Colorau..... 1g<br>Extrato de Tomate..... 5g<br>Óleo de soja..... 1ml<br>Margarina..... 1g<br>Sal..... 1g |              |             |         |         |         |         |
| <b>4ª SEMANA</b>                              |  |   |   |  |   |              |             |         |         |         |         |
| <b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b> | Energia (kcal)   | CHO (g)   | PTN (g)   | LPD (g)  | Fibras (g)  | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | Na (mg) |
|   | 233,5  | 27,7  | 18,8  | 5,3  | 2,8   | 25,0         | 12,1        | 76,9    | 1,4     | 17,2    | 292,7   |

\*Alimentos provenientes da Agricultura Familiar – Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009.

\*\*Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade e entrega dos gêneros.



Almoço – Educação Infantil (7-11 meses) e (4-5 anos)

Horário: 09h00min e 15h00min

|   | Segunda-feira  | Terça-feira   | Quarta-feira   | Quinta-feira   | Sexta-feira  |              |             |             |            |             |              |
|---|--|---|--|--|--|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|
|   | <b>Arroz à Grega com Frango</b>  | <b>Risoto de Carne Desfiada</b>   | <b>Macarronada de Frango</b>   | <b>Arroz de Leite com Paçoca</b>   | <b>Sopa de Feijão com Carne sem Osso + Laranja</b>   |              |             |             |            |             |              |
| <b>1ª SEMANA</b>                              | Alho..... 3g<br>Arroz parboilizado..... 60g<br>Frango..... 40g<br>Cebola..... 15g<br>Cenoura..... 20g<br>Colorau..... 1g<br>Óleo de soja..... 10ml<br>Ovos..... 20g<br>Sal..... 1g | *Carne sem osso..... 40g<br>Arroz parboilizado..... 40g<br>Alho..... 3g<br>Cebola..... 5g<br>*Cheiro verde..... 3g<br>Colorau..... 1g<br>Margarina..... 3g<br>Pimentão..... 3g<br>Sal..... 1g | Macarrão espaguete..... 40g<br>Frango..... 35g<br>Alho..... 3g<br>Cebola..... 5g<br>Pimentão..... 3g<br>Colorau..... 1g<br>Extrato de tomate..... 5g<br>Óleo de soja..... 1ml<br>Sal..... 1g | Arroz polido..... 30g<br>Leite em pó..... 25g<br>*Carne sem osso..... 50g<br>Farinha de mandioca..... 15g<br>Cebola..... 5g<br>*Cheiro verde..... 3g<br>Óleo de soja..... 1ml<br>Sal..... 1g | *Feijão..... 20g<br>*Carne sem osso..... 50g<br>Macarrão..... 40g<br>Cebola..... 5g<br>*Cheiro verde..... 3g<br>Cenoura..... 20g<br>Chuchu..... 20g<br>Batata inglesa..... 10g<br>Óleo de soja..... 1ml<br>Sal..... 1g<br>Alho..... 3g<br>Laranja..... 80g |              |             |             |            |             |              |
| <b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b> | Energia (kcal)   | CHO (g)   | PTN (g)  | LPD (g)  | Fibras (g)   | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg)     | Fe (mg)    | Mg (mg)     | Na (mg)      |
|   | <b>254,8</b>   | <b>28,5</b>   | <b>18,3</b>  | <b>7,5</b>   | <b>2,0</b>   | <b>22,7</b>  | <b>11,3</b> | <b>65,0</b> | <b>1,1</b> | <b>17,6</b> | <b>293,0</b> |

\* Alimentos provenientes da Agricultura Familiar – Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009.

\*\*Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade e entrega dos gêneros.

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
CARDÁPIO – 2023\*\*

Almoço – Educação Infantil (7-11 meses) e (4-5 anos)

Horário: 09h00min e 15h00min

|   | <b>Segunda-feira</b>                         | <b>Terça-feira</b>                | <b>Quarta-feira</b>                            | <b>Quinta-feira</b>                      | <b>Sexta-feira</b> |              |             |              |            |             |              |
|---|--|-----------------------------------|--|--|--------------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|--------------|
| <b>Arroz de Leite com Soja e Legumes</b>      | <b>Baião de Dois com Carne Bovina Cozida</b> | <b>Sopa de Frango com Legumes</b> | <b>Arroz de Leite com Ovos Cozidos + Fruta</b> | <b>Macarronada de Carne Moída + Soja</b> |                    |              |             |              |            |             |              |
| Arroz polido..... 30g                         | Arroz parboilizado..... 30g                  | Frango..... 40g                   | Arroz polido..... 30g                          | Macarrão..... 40g                        |                    |              |             |              |            |             |              |
| Leite em pó..... 25g                          | *Feijão..... 20g                             | Macarrão..... 40g                 | Leite em pó..... 25g                           | Carne moída..... 15g                     |                    |              |             |              |            |             |              |
| *Carne moída..... 15g                         | *Carne sem osso..... 50g                     | Cebola..... 5g                    | Ovos..... 50g                                  | Proteína de soja..... 20g                |                    |              |             |              |            |             |              |
| Proteína de soja..... 20g                     | Alho..... 3g                                 | *Cheiro verde..... 3g             | Sal..... 1g                                    | Alho..... 3g                             |                    |              |             |              |            |             |              |
| Cebola..... 5g                                | Cebola..... 5g                               | *Batata doce..... 10g             | Mamão..... 50g                                 | Cebola..... 5g                           |                    |              |             |              |            |             |              |
| *Cheiro verde..... 3g                         | *Cheiro verde..... 3g                        | Cenoura..... 20g                  |  | Colorau..... 1g                          |                    |              |             |              |            |             |              |
| Cenoura..... 20g                              | Pimentão..... 3g                             | Batata inglesa..... 20g           |  | Extrato de tomate..... 5g                |                    |              |             |              |            |             |              |
| Chuchu..... 20g                               | Tomate..... 8g                               | Óleo de soja..... 1ml             |  | Tomate..... 15g                          |                    |              |             |              |            |             |              |
| Óleo de soja..... 1ml                         | Sal..... 1g                                  | Colorau..... 1g                   |  | Margarina..... 1g                        |                    |              |             |              |            |             |              |
| Colorau..... 1g                               |  | Alho..... 3g                      |  | Óleo de soja..... 1ml                    |                    |              |             |              |            |             |              |
| Alho..... 3g                                  |  | Sal..... 1g                       |  | Sal..... 1g                              |                    |              |             |              |            |             |              |
| Sal..... 1g                                   |  |                                   |  |  |                    |              |             |              |            |             |              |
| <b>2ª SEMANA</b>                              |  |                                   |  |  |                    |              |             |              |            |             |              |
| <b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b> | Energia (Kcal)                               | CHO (g)                           | PTN (g)  | LPD (g)                                  | Fibras (g)         | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg)      | Fe (mg)    | Mg (mg)     | Na (mg)      |
|   | <b>242,7</b>                                 | <b>27,8</b>                       | <b>18,5</b>                                    | <b>6,4</b>                               | <b>3,4</b>         | <b>44,2</b>  | <b>10,7</b> | <b>142,5</b> | <b>1,7</b> | <b>20,2</b> | <b>307,7</b> |

\* Alimentos provenientes da Agricultura Familiar – Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009.

\*\*Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade e entrega dos gêneros.



SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
CARDÁPIO – 2023\*\*

Almoço – Educação Infantil (7-11 meses) e (4-5 anos)

Horário: 09h00min e 15h00min

|   | Segunda-feira                       |             | Terça-feira             |            | Quarta-feira                      |              | Quinta-feira           |             | Sexta-feira                                  |             |              |
|---|-------------------------------------|-------------|-------------------------|------------|-----------------------------------|--------------|------------------------|-------------|--|-------------|--------------|
|   | Creme de Galinha com Arroz Refogado |             | Risoto de Frango        |            | Sopa de Feijão com Carne sem Osso |              | Macarronada de Frango  |             | Risoto de Carne Desfiada com Legumes Cozidos |             |              |
|   | Arroz parboilizado.....             | 40g         | Arroz parboilizado..... | 30g        | *Feijão.....                      | 20g          | Macarrão.....          | 40g         | Arroz parboilizado.....                      | 30g         |              |
|   | Frango.....                         | 40g         | Frango.....             | 35g        | *Carne sem osso.....              | 50g          | Frango.....            | 35g         | *Carne sem osso.....                         | 40g         |              |
|   | Batata inglesa.....                 | 30g         | Alho.....               | 3g         | Macarrão.....                     | 40g          | Alho.....              | 3g          | Alho.....                                    | 3g          |              |
|   | Alho.....                           | 3g          | Cebola.....             | 5g         | Cebola.....                       | 5g           | Cebola.....            | 5g          | Cebola.....                                  | 5g          |              |
|   | Cebola.....                         | 5g          | *Cheiro verde.....      | 3g         | *Cheiro verde.....                | 3g           | Pimentão.....          | 3g          | Colorau.....                                 | 1g          |              |
|   | *Cheiro verde.....                  | 3g          | Cenoura.....            | 20g        | *Batata doce.....                 | 10g          | Colorau.....           | 1g          | Chuchu.....                                  | 20g         |              |
|   | Pimentão.....                       | 3g          | Batata inglesa.....     | 20g        | Cenoura.....                      | 20g          | Extrato de Tomate..... | 5g          | Cenoura.....                                 | 20g         |              |
|   | Óleo de soja.....                   | 1ml         | Margarina.....          | 3g         | Óleo de soja.....                 | 1ml          | Óleo de soja.....      | 1ml         | Batata inglesa.....                          | 20g         |              |
|   | Colorau.....                        | 1g          | Colorau.....            | 1g         | Sal.....                          | 1g           | Margarina.....         | 1g          | Margarina.....                               | 3g          |              |
|   | Sal.....                            | 1g          | Sal.....                | 1g         |                                   |              | Sal.....               | 1g          | Sal.....                                     | 1g          |              |
|   | Leite em pó.....                    | 25g         |                         |            |                                   |              |                        |             |  |             |              |
| <b>3ª SEMANA</b>                              |                                     |             |                         |            |                                   |              |                        |             |  |             |              |
| <b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b> | Energia (kcal)                      | CHO (g)     | PTN (g)                 | LPD (g)    | Fibras (g)                        | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg)            | Ca (mg)     | Fe (mg)                                      | Mg (mg)     | Na (mg)      |
|   | <b>212,7</b>                        | <b>25,0</b> | <b>16,8</b>             | <b>5,2</b> | <b>2,0</b>                        | <b>25,0</b>  | <b>3,4</b>             | <b>57,0</b> | <b>0,8</b>                                   | <b>15,5</b> | <b>290,7</b> |

\* Alimentos provenientes da Agricultura Familiar – Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009.

\*\*Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade e entrega dos gêneros.

Ensino Fundamental (6-10 anos) e (11-15 anos)

Horário: 08h50min e 14h50min

|   | Segunda-feira  | Terça-feira  | Quarta-feira   | Quinta-feira   | Sexta-feira   |              |             |         |         |         |         |
|---|--|--|--|--|---|--------------|-------------|---------|---------|---------|---------|
|   | Arroz à Grega com Frango   | Arroz de Leite com Paçoca  | Salada de Frutas   | Cuscuz com Ovos + Suco de Polpa de Fruta   | Feijão Tropeiro + Laranja   |              |             |         |         |         |         |
| <b>1ª SEMANA</b>                              | Alho..... 3g<br>Arroz parboilizado..... 50g<br>Frango..... 40g<br>Cebola..... 15g<br>Cenoura..... 20g<br>Colorau..... 1g<br>Óleo de soja..... 10ml<br>Ovos..... 20g<br>Sal..... 1g | Arroz polido..... 30g<br>Leite em pó..... 25g<br>*Carne bovina s/ osso... 50g<br>Farinha de mandioca..... 15g<br>Cebola..... 5g<br>*Cheiro verde..... 3g<br>Óleo de soja..... 1ml<br>Sal..... 1g | Manga..... 40g<br>Banana..... 40g<br>Mamão..... 50g<br>Melão..... 40g<br>Goiaba..... 40g | Farinha de milho..... 40g<br>Ovos..... 50g<br>Cebola..... 5g<br>*Cheiro verde..... 3g<br>Tomate..... 15g<br>Pimentão..... 3g<br>Margarina..... 3g<br>Sal..... 1g<br>*Polpa de fruta..... 40g<br>Açúcar..... 5g | Alho..... 3g<br>Cebola..... 5g<br>*Cheiro verde..... 3g<br>Pimentão..... 3g<br>Tomate..... 15g<br>*Carne bovina s/ osso.. 50g<br>Farinha de milho..... 40g<br>*Feijão..... 20g<br>Ovos..... 20g<br>Margarina..... 3g<br>Sal..... 1g<br>Laranja..... 80g |              |             |         |         |         |         |
| <b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b> | Energia (kcal)   | CHO (g)  | PTN (g)  | LPD (g)  | Fibras (g)  | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | Na (mg) |
|   | 227,5  | 24,8   | 14,1   | 8,0  | 2,9   | 75,0         | 80,0        | 73,6    | 1,3     | 21,0    | 289,0   |

\* Alimentos provenientes da Agricultura Familiar – Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009.

\*\*Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade e entrega dos gêneros.



Ensino Fundamental (6-10 anos) e (11-15 anos)

Horário: 08h50min e 14h50min

|   | <b>Segunda-feira</b>   | <b>Terça-feira</b>  | <b>Quarta-feira</b>   | <b>Quinta-feira</b>  | <b>Sexta-feira</b>   |              |              |             |            |             |              |
|---|--|---|---|--|--|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|--------------|
|   | <b>Sanduíche de Queijo com Ovos + Suco de Polpa de Fruta</b>   | <b>Risoto de Carne Moída e Soja + Banana</b>  | <b>Sopa de Frango com Legumes</b>   | <b>Salada de Frutas</b>  | <b>Farofa de Cuscuz com Ovos e Soja + Suco de Polpa de Fruta</b>   |              |              |             |            |             |              |
| <b>2ª SEMANA</b>                              | Pão..... 50g<br>Ovo..... 50g<br>*Queijo de coalho..... 20g<br>Margarina..... 3g<br>Sal..... 1g<br>*Polpa de fruta..... 40g<br>Açúcar..... 5g | *Carne moída..... 20g<br>Proteína de soja..... 30g<br>Arroz parboilizado..... 30g<br>Colorau..... 1g<br>Alho..... 3g<br>Cebola..... 5g<br>*Cheiro verde..... 3g<br>Pimentão..... 3g<br>Sal..... 1g<br>Banana..... 65g | Frango ..... 40g<br>Macarrão..... 40g<br>Alho..... 3g<br>Cebola..... 5g<br>*Cheiro verde..... 3g<br>Colorau..... 1g<br>Batata inglesa..... 10g<br>*Batata doce..... 15g<br>Cenoura..... 20g<br>Chuchu..... 20g<br>Tomate..... 15g<br>Óleo de soja..... 1ml<br>Sal..... 1g | Manga..... 40g<br>Banana..... 40g<br>Mamão..... 50g<br>Melão..... 40g<br>Goiaba..... 40g | Farinha de milho..... 40g<br>Ovos..... 50g<br>Proteína de soja..... 30g<br>Alho..... 3g<br>Cebola..... 5g<br>*Cheiro verde..... 3g<br>Tomate..... 15g<br>Pimentão..... 3g<br>Margarina..... 3g<br>Óleo de soja..... 1ml<br>Sal..... 1g<br>*Polpa de fruta..... 40g<br>Açúcar..... 5g |              |              |             |            |             |              |
| <b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b> | Energia (kcal)   | CHO (g)   | PTN (g)   | LPD (g)  | Fibras (g)   | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg)  | Ca (mg)     | Fe (mg)    | Mg (mg)     | Na (mg)      |
|   | <b>250,7</b>   | <b>32,8</b>   | <b>16,0</b>   | <b>6,1</b>   | <b>5,0</b>   | <b>56,0</b>  | <b>122,0</b> | <b>83,5</b> | <b>2,3</b> | <b>18,0</b> | <b>326,1</b> |

\* Alimentos provenientes da Agricultura Familiar – Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009.

\*\*Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade e entrega dos gêneros.





SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
CARDÁPIO – 2023\*\*

Ensino Fundamental (6-10 anos) e (11-15 anos)

Horário: 08h50min e 14h50min

|  | <b>Segunda-feira</b>  | <b>Terça-feira</b>   | <b>Quarta-feira</b>  | <b>Quinta-feira</b>  | <b>Sexta-feira</b>   |              |             |             |            |             |              |
|--|---|--|--|--|--|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|
| <b>Arroz com Farofa de Soja Refogada + Fruta</b> | <b>Arroz parboilizado</b>   | <b>Arroz parboilizado</b>  | <b>Salada de Frutas</b>  | <b>Sopa de Frango com Legumes</b>  | <b>Sanduíche de Ovos + Suco de Polpa de Fruta</b>  |              |             |             |            |             |              |
|  | Arroz parboilizado..... 50g<br>Proteína de soja..... 30g<br>Farinha de mandioca... 15g<br>Alho..... 3g<br>Cebola..... 5g<br>Colorau..... 1g<br>Cenoura..... 20g<br>*Cheiro verde..... 3g<br>Óleo de soja..... 4ml<br>Sal..... 1g<br>Banana..... 65g | Arroz parboilizado..... 50g<br>Frango..... 40g<br>Batata inglesa..... 30g<br>Leite em pó..... 25g<br>Alho..... 3g<br>Cebola..... 10g<br>Colorau..... 1g<br>*Cheiro verde..... 3g<br>Pimentão..... 3g<br>Óleo de soja..... 8ml<br>Farinha de mandioca..... 25g<br>Sal..... 1g | Manga..... 40g<br>Banana..... 40g<br>Mamão..... 50g<br>Goiaba..... 40g | Arroz parboilizado..... 25g<br>Macarrão ..... 20g<br>*Carne de frango..... 35g<br>Tomate..... 15g<br>Alho..... 3g<br>Cebola..... 5g<br>Colorau..... 1g<br>*Cheiro verde..... 3g<br>Cenoura..... 20g<br>Batata doce..... 25g<br>Batata inglesa..... 20g<br>Pimentão..... 3g<br>Óleo de soja..... 1ml<br>Sal..... 1g | Pão..... 50g<br>Ovo..... 50g<br>Tomate..... 8g<br>Extrato de tomate..... 5g<br>Margarina ..... 3g<br>Sal..... 1g<br>*Polpa de fruta..... 40g<br>Açúcar..... 5g |              |             |             |            |             |              |
| <b>4ª SEMANA</b>                                 |   |  |  |  |  |              |             |             |            |             |              |
| <b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>    | Energia (kcal)  | CHO (g)  | PTN (g)  | LPD (g)  | Fibras (g)   | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg)     | Fe (mg)    | Mg (mg)     | Na (mg)      |
|  | <b>230,0</b>  | <b>33,0</b>  | <b>13,3</b>  | <b>5,0</b>   | <b>4,1</b>   | <b>64,5</b>  | <b>70,5</b> | <b>90,7</b> | <b>1,4</b> | <b>21,3</b> | <b>233,5</b> |

\*Alimentos provenientes da Agricultura Familiar – Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009.

\*\*Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade e entrega dos gêneros.

Jeanne Bezerra Freire

Nutricionista CRN-11 7357