

1ª Semana	Segunda-Feira 06/10/2025	Terça-Feira 07/10/2025	Quarta-Feira 08/10/2025	Quinta-Feira 09/10/2025	Sexta-Feira 10/10/2025
Desjejum 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Laranja	Torrada (manteiga e orégano) Chá de erva-doce Banana / Uva	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Pera / Morango / Maçã	Torrada (manteiga e orégano) Chá de camomila Morango / Laranja	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Maçã / Kiwi
Almoço 10h50	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Tomate / Alface Arroz / Feijão Mandioca amassada Molho de carne suína	Salada: Beterraba com ovos Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída	Salada: Alface Arroz / Feijão Macarrão Molho de frango	Salada: Repolho / Tomate Arroz / Feijão Abóbora cabotiá Molho de carne de gado
Lanche da tarde 13h50	Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas) Laranja / Banana	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Banana / Uva	Sagu com suco de uva Morango / Laranja	Melancia e Banana	Torrada (manteiga e orégano) Omelete Banana / Laranja
Jantar 16h00	Sopa de carne de gado, macarrão e legumes	Sopa de Feijão	Sopa de canjiquinha com frango	Salada: Repolho / Tomate Galinhada	Sopa de carne de frango, macarrão e legumes
01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Stars Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	1221,04kcal	201g 66%	55g 18%	23g 17%	CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CA (mg)	FERRO (mg)	
	478,09mcg	65,29mg	236,75mg	7,94mg	



2ª Semana	Segunda-Feira 13/10/2025	Terça-Feira 14/10/2025	Quarta-Feira 15/10/2025	Quinta-Feira 16/10/2025	Sexta-Feira 17/10/2025
Desjejum 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana/ Laranja	Pão de leite Queijo mussarela Chá de erva-doce Banana / Pera /Mamão	RECESSO	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Morango / Uva	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Maçã
Almoço 10h50	Salada: Repolho Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Alface / Brócolis Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne de frango		Salada: Alface / Couve-flor Feijão Galinhada	Salada: Salada: Beterraba cozida com ovos Arroz / Feijão Mandioca amassada Carne suína refogada
Lanche da tarde 13h50	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Banana / Maçã	Bolo de banana e maçã (adoçado com uvas-passas) Laranja / Banana		Sagu com suco de uva Laranja / Maçã	Sagu com suco de uva Banana / Laranja
Jantar 16h00	Sopa de frango macarrão e legumes	Salada: Alface Galinhada		Sopa de feijão	Sopa de canjiquinha com frango
Faixa Etária: 01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Source Known
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	1079,60kcal	166g 49%	48g 14%	25g 17%	CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CA (mg)	FERRO (mg)	
	445,89mcg	62,87mg	240,14mg	6,48mg	



3ª Semana	Segunda-Feira 20/10/2025	Terça-Feira 21/10/2025	Quarta-Feira 22/10/2025	Quinta-Feira 23/10/2025	Sexta-Feira 24/10/2025
Desjejum 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Laranja / Banana	Torrada (manteiga e orégano) Chá de erva-doce Banana / Maçã	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Mamão	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Chá de camomila Laranja / Mamão	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Morango
Almoço 10h50	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Repolho / Couve-flor Arroz / Feijão Batatinha refogada Molho de peixe	Salada: Beterraba com ovos cozidos Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Molho de carne de frango	Salada: Alface /Brócolis Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Repolho / Couve-flor Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída
Lanche da tarde 13h50	Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas) Banana / Pera	Sagu com suco de uva Banana / Morango	Torrada (manteiga e orégano) Omelete Uva / Laranja	Banana / Melancia	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Laranja / Uva
Jantar 16h00	Sopa de carne de gado, macarrão e legumes	Sopa de canjiquinha com frango	Sopa de Feijão	Salada: Repolho / Alface Arroz / Batatinha assada Molho de peixe	Sopa de frango macarrão e legumes
01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Suraya Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	1248,13kcal	207g 67%	52g 16%	25g 18%	CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg) 477,23mcg	VITAMINA C (mg) 92,22mg	<b>CA (mg)</b> 254,74mg	FERRO (mg) 08mg	



4ª Semana	Segunda-Feira 27/10/2025	Terça-Feira 28/10/2025	Quarta-Feira 29/10/2025	Quinta-Feira 30/10/2025	Sexta-Feira 31/10/2025
Desjejum 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Maçã	Pão de leite Queijo mussarela Chá de erva-doce Banana / Pera	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Uva / Mamão	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Chá de erva-doce Banana / Uva	FERIADO
Almoço 10h50	Salada: Repolho Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Beterraba cozida com ovos Arroz / Feijão Mandioca amassada Molho de carne frango	Salada: Alface / Brócolis Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Repolho / Couve- flor Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída	
Lanche da tarde 13h50	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Banana / Laranja	Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas) Uva / Laranja	Sagu com suco de uva Banana / Laranja	Torrada (manteiga e orégano) Omelete Laranja / Maçã	
Jantar 16h00	Sopa de canjiquinha e frango	Sopa de carne de gado, macarrão e legumes	Salada: Repolho Galinhada	Sopa de Feijão	
01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Source Known
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	1100,66kcal	180g 53%	48g 14%	21g 14%	CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg) 423,70mcg	VITAMINA C (mg) 60,60mg	<b>CA (mg)</b> 221,44mg	FERRO (mg) 7,04mg	



#### CARDÁPIO MATERNAL I E II

#### Orientações de acordo com a Resolução CD/FNDE de nº 06 de 08 de maio de 2020:

- Acrescentar pouco sal e pouco óleo nas preparações;
- Não fazer frituras;
- Não fornecer açúcar nas preparações para as crianças;
- Não fazer bolo com cobertura ou recheados.
- Pode se utilizar para adoçar as preparações: as tâmaras, as uvas-passas, as bananas, as laranjas e as cenouras;
- A maçã ajuda adoçar a canjica e o sagu;

OBS: Os pães da Agricultura Familiar não têm em sua composição leite e ovos.

#### • CARDÁPIO BERÇÁRIO / ANTES DOS 06 MESES:

- Fornecer para as crianças apenas leite materno de acordo com a recomendação do MINISTÉRIO DA SAÚDE.
- Fornecer leite ou fórmula infantil de acordo com a prescrição médica, quando necessário.

#### • CARDÁPIO BERÇÁRIO / DEPOIS DOS 06 MESES:

- A alimentação poderá ser fornecida de acordo com os princípios da alimentação saudável, sendo necessário observar a consistência e a textura adequada a cada fase de desenvolvimento da criança.
- A alimentação deve ser fornecida de forma amassada (primeiramente bem amassada e com o passar dos meses menos amassada, para então ser servida na consistência normal).
- Não se deve liquidificar os alimentos para fornecer para a criança.



#### OUTUBRO - 2025 / CARDÁPIO MATERNAL I E II

#### ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE (LEITE):

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações, se tiver leite e derivados, não utilizar.
- Se a criança tiver intolerância à lactose o substituir o leite por leite sem lactose;
- Os alimentos derivados de leite também deverão ser sem lactose;
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTO, PARA CONFIRMAR "SEM LACTOSE".

#### APLV - ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA:

- Se a criança tiver **APLV** (alergia à proteína do leite de vaca), não deve consumir leite e seus derivados e nenhum produto que contenha o leite e seus derivados.
- Se a criança tiver APLV (alergia à proteína do leite de vaca) o leite poderá ser substituído por: suco de fruta natural, água, leite de soja ou outro leite de origem vegetal.
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR "SEM LEITE".

#### ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN OU DOENÇA CELÍACA:

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações. Só utilizar se tiver escrito "Sem Glúten";
- PARA O PREPARO DOS ALIMENTOS SEM GLÚTEN:
- As preparações sem glúten precisam ser feitas em local exclusivo (diferente do local que se faz as preparações com trigo);
- Deve-se utilizar utensílios exclusivos para as preparações de alimentos sem glúten;
- As esponjas e buchas para lavar a louça. Também precisam ser exclusivas e separadas;
- O macarrão sempre utilizar o de arroz;
- O arroz sempre sem glúten;
- Os pães e bolos sempre sem glúten (pode se utilizar farinha de milho sem glúten; biju sem glúten, farinha de arroz sem glúten, amido de milho sem glúten, polvilho doce ou azedo sem glúten, farinha de mandioca sem glúten ou mix de farinhas sem glúten);
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR "SEM GLÚTEN".



#### **OUTUBRO - 2025**

1ª Semana	Segunda-Feira 06/10/2025	Terça-Feira 07/10/2025	Quarta-Feira 08/10/2025	Quinta-Feira 09/10/2025	Sexta-Feira 10/10/2025
Desjejum 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Laranja	Torrada (manteiga e orégano) Chá de erva-doce Banana / Uva	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Pera / Morango / Maçã	Torrada (manteiga e orégano) Chá de camomila Morango / Laranja	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Maçã / Kiwi
Almoço 10h50	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Tomate / Alface Arroz / Feijão Mandioca amassada Molho de carne suína	Salada: Beterraba com ovos Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída	Salada: Alface Arroz / Feijão Macarrão Molho de frango	Salada: Repolho / Tomate Arroz / Feijão Abóbora cabotiá Molho de carne de gado
Lanche da tarde 13h45	Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas) Laranja / Banana	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Banana / Uva	Sagu com suco de uva Morango / Laranja	Melancia e Banana	Torrada (manteiga e orégano) Omelete Banana / Laranja
Jantar 15h50	Sopa de carne de gado, macarrão e legumes	Sopa de Feijão	Sopa de canjiquinha com frango	Salada: Repolho / Tomate Galinhada	Sopa de carne de frango, macarrão e legumes
01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Soraya Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	1221,04kcal	201g 66%	55g 18%	23g 17%	CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CA (mg)	FERRO (mg)	
	478,09mcg	65,29mg	236,75mg	7,94mg	



#### **OUTUBRO - 2025**

2ª Semana	Segunda-Feira 13/10/2025	Terça-Feira 14/10/2025	Quarta-Feira 15/10/2025	Quinta-Feira 16/10/2025	Sexta-Feira 17/10/2025
Desjejum 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana/ Laranja	Pão de leite Queijo mussarela Chá de erva-doce Banana / Pera /Mamão	RECESSO	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Morango / Uva	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Maçã
Almoço 10h50	Salada: Repolho Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Alface / Brócolis Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne de frango		Salada: Alface / Couve-flor Feijão Galinhada	Salada: Salada: Beterraba cozida com ovos Arroz / Feijão Mandioca amassada Carne suína refogada
Lanche da tarde 13h45	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Banana / Maçã	Bolo de banana e maçã (adoçado com uvas-passas) Laranja / Banana		Sagu com suco de uva Laranja / Maçã	Sagu com suco de uva Banana / Laranja
Jantar 15h50	Sopa de frango macarrão e legumes	Salada: Alface Galinhada		Sopa de feijão	Sopa de canjiquinha com frango
Faixa Etária: 01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Source Known
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	1079,60kcal	166g 49%	48g 14%	25g 17%	CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CA (mg)	FERRO (mg)	
	445,89mcg	62,87mg	240,14mg	6,48mg	



#### **OUTUBRO - 2025**

3ª Semana	Segunda-Feira 20/10/2025	Terça-Feira 21/10/2025	Quarta-Feira 22/10/2025	Quinta-Feira 23/10/2025	Sexta-Feira 24/10/2025
Desjejum 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Laranja / Banana	Torrada (manteiga e orégano) Chá de erva-doce Banana / Maçã	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Mamão	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Chá de camomila Laranja / Mamão	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Morango
Almoço 10h50	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Repolho / Couve-flor Arroz / Feijão Batatinha refogada Molho de peixe	Salada: Beterraba com ovos cozidos Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Molho de carne de frango	Salada: Alface /Brócolis Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Repolho / Couve-flor Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída
Lanche da tarde 13h45	Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas) Banana / Pera	Sagu com suco de uva Banana / Morango	Torrada (manteiga e orégano) Omelete Uva / Laranja	Banana / Melancia	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Laranja / Uva
Jantar 15h50	Sopa de carne de gado, macarrão e legumes	Sopa de canjiquinha com frango	Sopa de Feijão	Salada: Repolho / Alface Arroz / Batatinha assada Molho de peixe	Sopa de frango macarrão e legumes
01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Suraya Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	1248,13kcal	207g 67%	52g 16%	25g 18%	CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CA (mg)	FERRO (mg)	
	477,23mcg	92,22mg	254,74mg	08mg	



#### **OUTUBRO - 2025**

4ª Semana	Segunda-Feira 27/10/2025	Terça-Feira 28/10/2025	Quarta-Feira 29/10/2025	Quinta-Feira 30/10/2025	Sexta-Feira 31/10/2025
Desjejum 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Macã	Pão de leite Queijo mussarela Chá de erva-doce Banana / Pera	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Uva / Mamão	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Chá de erva-doce Banana / Uva	FERIADO
Almoço 10h50	Salada: Repolho Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Beterraba cozida com ovos Arroz / Feijão Mandioca amassada Molho de carne frango	Salada: Alface / Brócolis Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Repolho / Couve- flor Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída	
Lanche da tarde 13h45	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Banana / Laranja	Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas) Uva / Laranja	Sagu com suco de uva Banana / Laranja	Torrada (manteiga e orégano) Omelete Laranja / Maçã	
Jantar 15h50	Sopa de canjiquinha e frango	Sopa de carne de gado, macarrão e legumes	Salada: Repolho Galinhada	Sopa de Feijão	
01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Suraya Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	1100,66kcal	180g 53%	48g 14%	21g 14%	CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg) 423,70mcg	VITAMINA C (mg) 60,60mg	<b>CA (mg)</b> 221,44mg	<b>FERRO (mg)</b> 7,04mg	



#### **OUTUBRO - 2025**

#### CARDÁPIO MATERNAL I E II

#### Orientações de acordo com a Resolução CD/FNDE de nº 06 de 08 de maio de 2020:

- Acrescentar pouco sal e pouco óleo nas preparações;
- Não fazer frituras;
- Não fornecer açúcar nas preparações para as crianças;
- Não fazer bolo com cobertura ou recheados.
- Pode se utilizar para adoçar as preparações: as tâmaras, as uvas-passas, as bananas, as laranjas e as cenouras;
- A maçã ajuda adoçar a canjica e o sagu;

OBS: Os pães da Agricultura Familiar não têm em sua composição leite e ovos.

#### • CARDÁPIO BERÇÁRIO / ANTES DOS 06 MESES:

- Fornecer para as crianças apenas leite materno de acordo com a recomendação do MINISTÉRIO DA SAÚDE.
- Fornecer leite ou fórmula infantil de acordo com a prescrição médica, quando necessário.

#### • CARDÁPIO BERÇÁRIO / DEPOIS DOS 06 MESES:

- A alimentação poderá ser fornecida de acordo com os princípios da alimentação saudável, sendo necessário observar a consistência e a textura adequada a cada fase de desenvolvimento da criança.
- A alimentação deve ser fornecida de forma amassada (primeiramente bem amassada e com o passar dos meses menos amassada, para então ser servida na consistência normal).
- Não se deve liquidificar os alimentos para fornecer para a criança.



#### OUTUBRO - 2025 / CARDÁPIO MATERNAL I E II

#### ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE (LEITE):

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações, se tiver leite e derivados, não utilizar.
- Se a criança tiver intolerância à lactose o substituir o leite por leite sem lactose;
- Os alimentos derivados de leite também deverão ser sem lactose;
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTO, PARA CONFIRMAR "SEM LACTOSE".

#### APLV - ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA:

- Se a criança tiver APLV (alergia à proteína do leite de vaca), não deve consumir leite e seus derivados e nenhum produto que contenha o leite e seus derivados.
- Se a criança tiver APLV (alergia à proteína do leite de vaca) o leite poderá ser substituído por: suco de fruta natural, água, leite de soja ou outro leite de origem vegetal.
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR "SEM LEITE".

#### ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN OU DOENÇA CELÍACA:

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações. Só utilizar se tiver escrito "Sem Glúten";
- PARA O PREPARO DOS ALIMENTOS SEM GLÚTEN:
- As preparações sem glúten precisam ser feitas em local exclusivo (diferente do local que se faz as preparações com trigo);
- Deve-se utilizar utensílios exclusivos para as preparações de alimentos sem glúten;
- As esponjas e buchas para lavar a louça. Também precisam ser exclusivas e separadas;
- O macarrão sempre utilizar o de arroz;
- O arroz sempre sem glúten;
- Os pães e bolos sempre sem glúten (pode se utilizar farinha de milho sem glúten; biju sem glúten, farinha de arroz sem glúten, amido de milho sem glúten, polvilho doce ou azedo sem glúten, farinha de mandioca sem glúten ou mix de farinhas sem glúten);
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR "SEM GLÚTEN".



#### **OUTUBRO - 2025**

1ª Semana	Segunda-Feira 06/10/2025	Terça-Feira 07/10/2025	Quarta-Feira 08/10/2025	Quinta-Feira 09/10/2025	Sexta-Feira 10/10/2025
Desjejum 07h45 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Laranja	Torrada (manteiga e orégano) Chá de erva-doce Banana / Uva	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Pera / Morango / Maçã	Torrada (manteiga e orégano) Chá de camomila Morango / Laranja	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Maçã / Kiwi
Almoço 10h30 10h40 10h50	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Tomate / Alface Arroz / Feijão Mandioca amassada Molho de carne suína	Salada: Beterraba com ovos Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída	Salada: Alface Arroz / Feijão Macarrão Molho de frango	Salada: Repolho / Tomate Arroz / Feijão Abóbora cabotiá Molho de carne de gado
Lanche da tarde 13h40	Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas) Laranja / Banana	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Banana / Uva	Sagu com suco de uva Morango / Laranja	Melancia e Banana	Torrada (manteiga e orégano) Omelete Banana / Laranja
Jantar 16h10 16h15	Sopa de carne de gado, macarrão e legumes	Sopa de Feijão	Sopa de canjiquinha com frango	Salada: Repolho / Tomate Galinhada	Sopa de carne de frango, macarrão e legumes
01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Soraya Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	1221,04kcal	201g 66%	55g 18%	23g 17%	NUTRIGIONISTA GRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CA (mg)	FERRO (mg)	
	478,09mcg	65,29mg	236,75mg	7,94mg	



#### **OUTUBRO - 2025**

2ª Semana	Segunda-Feira 13/10/2025	Terça-Feira 14/10/2025	Quarta-Feira 15/10/2025	Quinta-Feira 16/10/2025	Sexta-Feira 17/10/2025
Desjejum 07h45 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana/ Laranja	Pão de leite Queijo mussarela Chá de erva-doce Banana / Pera /Mamão	RECESSO	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Morango / Uva	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Maçã
Almoço 10h30 10h40 10h50	Salada: Repolho Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Alface / Brócolis Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne de frango		Salada: Alface / Couve-flor Feijão Galinhada	Salada: Salada: Beterraba cozida com ovos Arroz / Feijão Mandioca amassada Carne suína refogada
Lanche da tarde 13h40	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Banana / Maçã	Bolo de banana e maçã (adoçado com uvas-passas) Laranja / Banana		Sagu com suco de uva Laranja / Maçã	Sagu com suco de uva Banana / Laranja
Jantar 16h10 16h15	Sopa de frango macarrão e legumes	Salada: Alface Galinhada		Sopa de feijão	Sopa de canjiquinha com frango
Faixa Etária: 01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Source Knowl
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	1079,60kcal	166g 49%	48g 14%	25g 17%	CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CA (mg)	FERRO (mg)	
	445,89mcg	62,87mg	240,14mg	6,48mg	



#### **OUTUBRO - 2025**

3ª Semana	Segunda-Feira 20/10/2025	Terça-Feira 21/10/2025	Quarta-Feira 22/10/2025	Quinta-Feira 23/10/2025	Sexta-Feira 24/10/2025
Desjejum 07h45 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Laranja / Banana	Torrada (manteiga e orégano) Chá de erva-doce Banana / Maçã	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Mamão	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Chá de camomila Laranja / Mamão	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Morango
Almoço 10h30 10h40 10h50	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Repolho / Couve-flor Arroz / Feijão Batatinha refogada Molho de peixe	Salada: Beterraba com ovos cozidos Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Molho de carne de frango	Salada: Alface /Brócolis Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Repolho / Couve-flor Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída
Lanche da tarde 13h40	Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas) Banana / Pera	Sagu com suco de uva Banana / Morango	Torrada (manteiga e orégano) Omelete Uva / Laranja	Banana / Melancia	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Laranja / Uva
Jantar 16h10 16h15	Sopa de carne de gado, macarrão e legumes	Sopa de canjiquinha com frango	Sopa de Feijão	Salada: Repolho / Alface Arroz / Batatinha assada Molho de peixe	Sopa de frango macarrão e legumes
01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Stars Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	1248,13kcal	207g 67%	52g 16%	25g 18%	CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg) 477,23mcg	VITAMINA C (mg) 92,22mg	<b>CA (mg)</b> 254,74mg	FERRO (mg) 08mg	



#### **OUTUBRO - 2025**

4ª Semana	Segunda-Feira 27/10/2025	Terça-Feira 28/10/2025	Quarta-Feira 29/10/2025	Quinta-Feira 30/10/2025	Sexta-Feira 31/10/2025
Desjejum 07h45 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Maçã	Pão de leite Queijo mussarela Chá de erva-doce Banana / Pera	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Uva / Mamão	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Chá de erva-doce Banana / Uva	FERIADO
Almoço 10h30 10h40 10h50	Salada: Repolho Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Beterraba cozida com ovos Arroz / Feijão Mandioca amassada Molho de carne frango	Salada: Alface / Brócolis Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Repolho / Couve- flor Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída	
Lanche da tarde 13h40	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Banana / Laranja	Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas) Uva / Laranja	Sagu com suco de uva Banana / Laranja	Torrada (manteiga e orégano) Omelete Laranja / Maçã	
Jantar 16h10 16h15	Sopa de canjiquinha e frango	Sopa de carne de gado, macarrão e legumes	Salada: Repolho Galinhada	Sopa de Feijão	
01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Soraya Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	1100,66kcal	180g 53%	48g 14%	21g 14%	NUTRICIONISTA GRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg) 423,70mcg	VITAMINA C (mg) 60,60mg	<b>CA (mg)</b> 221,44mg	FERRO (mg) 7,04mg	



#### **OUTUBRO - 2025**

#### CARDÁPIO MATERNAL I E II

#### Orientações de acordo com a Resolução CD/FNDE de nº 06 de 08 de maio de 2020:

- Acrescentar pouco sal e pouco óleo nas preparações;
- Não fazer frituras;
- Não fornecer açúcar nas preparações para as crianças;
- Não fazer bolo com cobertura ou recheados.
- Pode se utilizar para adoçar as preparações: as tâmaras, as uvas-passas, as bananas, as laranjas e as cenouras;
- A maçã ajuda adoçar a canjica e o sagu;

OBS: Os pães da Agricultura Familiar não têm em sua composição leite e ovos.

#### • CARDÁPIO BERÇÁRIO / ANTES DOS 06 MESES:

- Fornecer para as crianças apenas leite materno de acordo com a recomendação do MINISTÉRIO DA SAÚDE.
- Fornecer leite ou fórmula infantil de acordo com a prescrição médica, quando necessário.

#### • CARDÁPIO BERÇÁRIO / DEPOIS DOS 06 MESES:

- A alimentação poderá ser fornecida de acordo com os princípios da alimentação saudável, sendo necessário observar a consistência e a textura adequada a cada fase de desenvolvimento da criança.
- A alimentação deve ser fornecida de forma amassada (primeiramente bem amassada e com o passar dos meses menos amassada, para então ser servida na consistência normal).
- Não se deve liquidificar os alimentos para fornecer para a criança.



#### OUTUBRO - 2025 / CARDÁPIO MATERNAL I E II

#### ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE (LEITE):

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações, se tiver leite e derivados, não utilizar.
- Se a criança tiver intolerância à lactose o substituir o leite por leite sem lactose;
- Os alimentos derivados de leite também deverão ser sem lactose;
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTO, PARA CONFIRMAR "SEM LACTOSE".

#### APLV - ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA:

- Se a criança tiver APLV (alergia à proteína do leite de vaca), não deve consumir leite e seus derivados e nenhum produto que contenha o leite e seus derivados.
- Se a criança tiver APLV (alergia à proteína do leite de vaca) o leite poderá ser substituído por: suco de fruta natural, água, leite de soja ou outro leite de origem vegetal.
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR "SEM LEITE".

#### ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN OU DOENÇA CELÍACA:

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações. Só utilizar se tiver escrito "Sem Glúten";
- PARA O PREPARO DOS ALIMENTOS SEM GLÚTEN:
- As preparações sem glúten precisam ser feitas em local exclusivo (diferente do local que se faz as preparações com trigo);
- Deve-se utilizar utensílios exclusivos para as preparações de alimentos sem glúten;
- As esponjas e buchas para lavar a louça. Também precisam ser exclusivas e separadas;
- O macarrão sempre utilizar o de arroz;
- O arroz sempre sem glúten;
- Os pães e bolos sempre sem glúten (pode se utilizar farinha de milho sem glúten; biju sem glúten, farinha de arroz sem glúten, amido de milho sem glúten, polvilho doce ou azedo sem glúten, farinha de mandioca sem glúten ou mix de farinhas sem glúten);
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR "SEM GLÚTEN".



#### **OUTUBRO - 2025**

1ª Semana	Segunda-Feira 06/10/2025	Terça-Feira 07/10/2025	Quarta-Feira 08/10/2025	Quinta-Feira 09/10/2025	Sexta-Feira 10/10/2025
Desjejum 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Laranja	Torrada (manteiga e orégano) Chá de erva-doce Banana / Uva	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Pera / Morango / Maçã	Torrada (manteiga e orégano) Chá de camomila Morango / Laranja	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Maçã / Kiwi
Almoço 10h50	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Tomate / Alface Arroz / Feijão Mandioca amassada Molho de carne suína	Salada: Beterraba com ovos Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída	Salada: Alface Arroz / Feijão Macarrão Molho de frango	Salada: Repolho / Tomate Arroz / Feijão Abóbora cabotiá Molho de carne de gado
Lanche da tarde 13h50	Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas) Laranja / Banana	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Banana / Uva	Sagu com suco de uva Morango / Laranja	Melancia e Banana	Torrada (manteiga e orégano) Omelete Banana / Laranja
Jantar 16h00	Sopa de carne de gado, macarrão e legumes	Sopa de Feijão	Sopa de canjiquinha com frango	Salada: Repolho / Tomate Galinhada	Sopa de carne de frango, macarrão e legumes
01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Straig Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	1221,04kcal	201g 66%	55g 18%	23g 17%	CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CA (mg)	FERRO (mg)	
	478,09mcg	65,29mg	236,75mg	7,94mg	



#### **OUTUBRO - 2025**

2ª Semana	Segunda-Feira 13/10/2025	Terça-Feira 14/10/2025	Quarta-Feira 15/10/2025	Quinta-Feira 16/10/2025	Sexta-Feira 17/10/2025
Desjejum 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana/ Laranja	Pão de leite Queijo mussarela Chá de erva-doce Banana / Pera /Mamão	RECESSO	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Morango / Uva	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Maçã
Almoço 10h50	Salada: Repolho Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Alface / Brócolis Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne de frango		Salada: Alface / Couve-flor Feijão Galinhada	Salada: Salada: Beterraba cozida com ovos Arroz / Feijão Mandioca amassada Carne suína refogada
Lanche da tarde 13h50	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Banana / Maçã	Bolo de banana e maçã (adoçado com uvas-passas) Laranja / Banana		Sagu com suco de uva Laranja / Maçã	Sagu com suco de uva Banana / Laranja
Jantar 16h00	Sopa de frango macarrão e legumes	Salada: Alface Galinhada		Sopa de feijão	Sopa de canjiquinha com frango
Faixa Etária: 01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Source Known
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	1079,60kcal	166g 49%	48g 14%	25g 17%	CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CA (mg)	FERRO (mg)	
	445,89mcg	62,87mg	240,14mg	6,48mg	



#### **OUTUBRO - 2025**

3ª Semana	Segunda-Feira 20/10/2025	Terça-Feira 21/10/2025	Quarta-Feira 22/10/2025	Quinta-Feira 23/10/2025	Sexta-Feira 24/10/2025
Desjejum 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Laranja / Banana	Torrada (manteiga e orégano) Chá de erva-doce Banana / Maçã	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Mamão	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Chá de camomila Laranja / Mamão	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Morango
Almoço 10h50	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Repolho / Couve-flor Arroz / Feijão Batatinha refogada Molho de peixe	Salada: Beterraba com ovos cozidos Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Molho de carne de frango	Salada: Alface /Brócolis Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Repolho / Couve-flor Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída
Lanche da tarde 13h50	Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas) Banana / Pera	Sagu com suco de uva Banana / Morango	Torrada (manteiga e orégano) Omelete Uva / Laranja	Banana / Melancia	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Laranja / Uva
Jantar 16h00	Sopa de carne de gado, macarrão e legumes	Sopa de canjiquinha com frango	Sopa de Feijão	Salada: Repolho / Alface Arroz / Batatinha assada Molho de peixe	Sopa de frango macarrão e legumes
01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Suraya Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	1248,13kcal	207g 67%	52g 16%	25g 18%	CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg) 477,23mcg	VITAMINA C (mg) 92,22mg	<b>CA (mg)</b> 254,74mg	FERRO (mg) 08mg	



#### **OUTUBRO - 2025**

4ª Semana	Segunda-Feira 27/10/2025	Terça-Feira 28/10/2025	Quarta-Feira 29/10/2025	Quinta-Feira 30/10/2025	Sexta-Feira 31/10/2025
Desjejum 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Maçã	Pão de leite Queijo mussarela Chá de erva-doce Banana / Pera	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Uva / Mamão	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Chá de erva-doce Banana / Uva	FERIADO
Almoço 10h50	Salada: Repolho Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Beterraba cozida com ovos Arroz / Feijão Mandioca amassada Molho de carne frango	Salada: Alface / Brócolis Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Repolho / Couve- flor Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída	
Lanche da tarde 13h50	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Banana / Laranja	Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas) Uva / Laranja	Sagu com suco de uva Banana / Laranja	Torrada (manteiga e orégano) Omelete Laranja / Maçã	
Jantar 16h00	Sopa de canjiquinha e frango	Sopa de carne de gado, macarrão e legumes	Salada: Repolho Galinhada	Sopa de Feijão	
01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Soraya Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	1100,66kcal	180g 53%	48g 14%	21g 14%	CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg) 423,70mcg	VITAMINA C (mg) 60,60mg	<b>CA (mg)</b> 221,44mg	FERRO (mg) 7,04mg	



#### **OUTUBRO - 2025**

#### CARDÁPIO MATERNAL I E II

#### Orientações de acordo com a Resolução CD/FNDE de nº 06 de 08 de maio de 2020:

- Acrescentar pouco sal e pouco óleo nas preparações;
- Não fazer frituras;
- Não fornecer açúcar nas preparações para as crianças;
- Não fazer bolo com cobertura ou recheados.
- Pode se utilizar para adoçar as preparações: as tâmaras, as uvas-passas, as bananas, as laranjas e as cenouras;
- A maçã ajuda adoçar a canjica e o sagu;

OBS: Os pães da Agricultura Familiar não têm em sua composição leite e ovos.

#### • CARDÁPIO BERÇÁRIO / ANTES DOS 06 MESES:

- Fornecer para as crianças apenas leite materno de acordo com a recomendação do MINISTÉRIO DA SAÚDE.
- Fornecer leite ou fórmula infantil de acordo com a prescrição médica, quando necessário.

#### • CARDÁPIO BERÇÁRIO / DEPOIS DOS 06 MESES:

- A alimentação poderá ser fornecida de acordo com os princípios da alimentação saudável, sendo necessário observar a consistência e a textura adequada a cada fase de desenvolvimento da criança.
- A alimentação deve ser fornecida de forma amassada (primeiramente bem amassada e com o passar dos meses menos amassada, para então ser servida na consistência normal).
- Não se deve liquidificar os alimentos para fornecer para a criança.



#### **OUTUBRO – 2025 / CARDÁPIO MATERNAL I E II**

#### ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE (LEITE):

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações, se tiver leite e derivados, não utilizar.
- Se a criança tiver intolerância à lactose o substituir o leite por leite sem lactose;
- Os alimentos derivados de leite também deverão ser sem lactose;
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTO, PARA CONFIRMAR "SEM LACTOSE".

#### APLV - ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA:

- Se a criança tiver APLV (alergia à proteína do leite de vaca), não deve consumir leite e seus derivados e nenhum produto que contenha o leite e seus derivados.
- Se a criança tiver APLV (alergia à proteína do leite de vaca) o leite poderá ser substituído por: suco de fruta natural, água, leite de soja ou outro leite de origem vegetal.
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR "SEM LEITE".

#### ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN OU DOENÇA CELÍACA:

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações. Só utilizar se tiver escrito "Sem Glúten";
- PARA O PREPARO DOS ALIMENTOS SEM GLÚTEN:
- As preparações sem glúten precisam ser feitas em local exclusivo (diferente do local que se faz as preparações com trigo);
- Deve-se utilizar utensílios exclusivos para as preparações de alimentos sem glúten;
- As esponjas e buchas para lavar a louça. Também precisam ser exclusivas e separadas;
- O macarrão sempre utilizar o de arroz;
- O arroz sempre sem glúten;
- Os pães e bolos sempre sem glúten (pode se utilizar farinha de milho sem glúten; biju sem glúten, farinha de arroz sem glúten, amido de milho sem glúten, polvilho doce ou azedo sem glúten, farinha de mandioca sem glúten ou mix de farinhas sem glúten);
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR "SEM GLÚTEN".



#### **OUTUBRO - 2025**

1ª Semana	Segunda-Feira 06/10/2025	Terça-Feira 07/10/2025	Quarta-Feira 08/10/2025	Quinta-Feira 09/10/2025	Sexta-Feira 10/10/2025
Desjejum 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Laranja	Torrada (manteiga e orégano) Chá de erva-doce Banana / Uva	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Pera / Morango / Maçã	Torrada (manteiga e orégano) Chá de camomila Morango / Laranja	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Maçã / Kiwi
Almoço 10h50	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Tomate / Alface Arroz / Feijão Mandioca amassada Molho de carne suína	Salada: Beterraba com ovos Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída	Salada: Alface Arroz / Feijão Macarrão Molho de frango	Salada: Repolho / Tomate Arroz / Feijão Abóbora cabotiá Molho de carne de gado
Lanche da tarde 13h40	Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas) Laranja / Banana	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Banana / Uva	Sagu com suco de uva Morango / Laranja	Melancia e Banana	Torrada (manteiga e orégano) Omelete Banana / Laranja
Jantar 16h00	Sopa de carne de gado, macarrão e legumes	Sopa de Feijão	Sopa de canjiquinha com frango	Salada: Repolho / Tomate Galinhada	Sopa de carne de frango, macarrão e legumes
01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Straig Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	1221,04kcal	201g 66%	55g 18%	23g 17%	CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CA (mg)	FERRO (mg)	
	478,09mcg	65,29mg	236,75mg	7,94mg	



#### **OUTUBRO - 2025**

2ª Semana	Segunda-Feira 13/10/2025	Terça-Feira 14/10/2025	Quarta-Feira 15/10/2025	Quinta-Feira 16/10/2025	Sexta-Feira 17/10/2025
Desjejum 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga	Pão de leite Queijo mussarela Chá de erva-doce	RECESSO	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga
	Leite integral Banana/ Laranja	Banana / Pera /Mamão		Leite integral Morango / Uva	Leite integral Banana / Maçã
Almoço 10h50	Salada: Repolho Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Alface / Brócolis Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne de frango		Salada: Alface / Couve-flor Feijão Galinhada	Salada: Salada: Beterraba cozida com ovos Arroz / Feijão Mandioca amassada Carne suína refogada
Lanche da tarde 13h40	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Banana / Maçã	Bolo de banana e maçã (adoçado com uvas-passas) Laranja / Banana		Sagu com suco de uva Laranja / Maçã	Sagu com suco de uva Banana / Laranja
Jantar 16h00	Sopa de frango macarrão e legumes	Salada: Alface Galinhada		Sopa de feijão	Sopa de canjiquinha com frango
Faixa Etária: 01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Surana Knout
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	1079,60kcal	166g 49%	48g 14%	25g 17%	CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CA (mg)	FERRO (mg)	
	445,89mcg	62,87mg	240,14mg	6,48mg	



#### **OUTUBRO - 2025**

3ª Semana	Segunda-Feira 20/10/2025	Terça-Feira 21/10/2025	Quarta-Feira 22/10/2025	Quinta-Feira 23/10/2025	Sexta-Feira 24/10/2025
Desjejum 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Laranja / Banana	Torrada (manteiga e orégano) Chá de erva-doce Banana / Maçã	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Mamão	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Chá de camomila Laranja / Mamão	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Morango
Almoço 10h50	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Repolho / Couve-flor Arroz / Feijão Batatinha refogada Molho de peixe	Salada: Beterraba com ovos cozidos Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Molho de carne de frango	Salada: Alface /Brócolis Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Repolho / Couve-flor Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída
Lanche da tarde 13h40	Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas) Banana / Pera	Sagu com suco de uva Banana / Morango	Torrada (manteiga e orégano) Omelete Uva / Laranja	Banana / Melancia	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Laranja / Uva
Jantar 16h00	Sopa de carne de gado, macarrão e legumes	Sopa de canjiquinha com frango	Sopa de Feijão	Salada: Repolho / Alface Arroz / Batatinha assada Molho de peixe	Sopa de frango macarrão e legumes
01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Stars Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	1248,13kcal	207g 67%	52g 16%	25g 18%	CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg) 477,23mcg	VITAMINA C (mg) 92,22mg	<b>CA (mg)</b> 254,74mg	FERRO (mg) 08mg	



#### **OUTUBRO - 2025**

4ª Semana	Segunda-Feira 27/10/2025	Terça-Feira 28/10/2025	Quarta-Feira 29/10/2025	Quinta-Feira 30/10/2025	Sexta-Feira 31/10/2025
Desjejum 08h	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Banana / Maçã	Pão de leite Queijo mussarela Chá de erva-doce Banana / Pera	Pão de leite Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Leite integral Uva / Mamão	Pão caseiro Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga Chá de erva-doce Banana / Uva	FERIADO
Almoço 10h50	Salada: Repolho Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne moída	Salada: Beterraba cozida com ovos Arroz / Feijão Mandioca amassada Molho de carne frango	Salada: Alface / Brócolis Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída	Salada: Repolho / Couve- flor Arroz / Feijão Batata doce refogada Molho de carne moída	
Lanche da tarde 13h40	Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) Banana / Laranja	Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas) Uva / Laranja	Sagu com suco de uva Banana / Laranja	Torrada (manteiga e orégano) Omelete Laranja / Maçã	
Jantar 16h00	Sopa de canjiquinha e frango	Sopa de carne de gado, macarrão e legumes	Salada: Repolho Galinhada	Sopa de Feijão	
01 a 03 anos	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	Soraya Knowt
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	1100,66kcal	180g 53%	48g 14%	21g 14%	CRN-8: 1372
	VITAMINA A (mcg) 423,70mcg	VITAMINA C (mg) 60,60mg	<b>CA (mg)</b> 221,44mg	FERRO (mg) 7,04mg	



#### **OUTUBRO - 2025**

#### CARDÁPIO MATERNAL I E II

#### Orientações de acordo com a Resolução CD/FNDE de nº 06 de 08 de maio de 2020:

- Acrescentar pouco sal e pouco óleo nas preparações;
- Não fazer frituras;
- Não fornecer açúcar nas preparações para as crianças;
- Não fazer bolo com cobertura ou recheados.
- Pode se utilizar para adoçar as preparações: as tâmaras, as uvas-passas, as bananas, as laranjas e as cenouras;
- A maçã ajuda adoçar a canjica e o sagu;

OBS: Os pães da Agricultura Familiar não têm em sua composição leite e ovos.

#### • CARDÁPIO BERÇÁRIO / ANTES DOS 06 MESES:

- Fornecer para as crianças apenas leite materno de acordo com a recomendação do MINISTÉRIO DA SAÚDE.
- Fornecer leite ou fórmula infantil de acordo com a prescrição médica, quando necessário.

#### • CARDÁPIO BERÇÁRIO / DEPOIS DOS 06 MESES:

- A alimentação poderá ser fornecida de acordo com os princípios da alimentação saudável, sendo necessário observar a consistência e a textura adequada a cada fase de desenvolvimento da criança.
- A alimentação deve ser fornecida de forma amassada (primeiramente bem amassada e com o passar dos meses menos amassada, para então ser servida na consistência normal).
- Não se deve liquidificar os alimentos para fornecer para a criança.



## OUTUBRO – 2025 / CARDÁPIO MATERNAL I E II

#### ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE (LEITE):

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações, se tiver leite e derivados, não utilizar.
- Se a criança tiver intolerância à lactose o substituir o leite por leite sem lactose;
- Os alimentos derivados de leite também deverão ser sem lactose;
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTO, PARA CONFIRMAR "SEM LACTOSE".

#### APLV - ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA:

- Se a criança tiver APLV (alergia à proteína do leite de vaca), não deve consumir leite e seus derivados e nenhum produto que contenha o leite e seus derivados.
- Se a criança tiver APLV (alergia à proteína do leite de vaca) o leite poderá ser substituído por: suco de fruta natural, água, leite de soja ou outro leite de origem vegetal.
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR "SEM LEITE".

#### ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN OU DOENÇA CELÍACA:

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações. Só utilizar se tiver escrito "Sem Glúten";
- PARA O PREPARO DOS ALIMENTOS SEM GLÚTEN:
- As preparações sem glúten precisam ser feitas em local exclusivo (diferente do local que se faz as preparações com trigo);
- Deve-se utilizar utensílios exclusivos para as preparações de alimentos sem glúten;
- As esponjas e buchas para lavar a louça. Também precisam ser exclusivas e separadas;
- O macarrão sempre utilizar o de arroz;
- O arroz sempre sem glúten;
- Os pães e bolos sempre sem glúten (pode se utilizar farinha de milho sem glúten; biju sem glúten, farinha de arroz sem glúten, amido de milho sem glúten, polvilho doce ou azedo sem glúten, farinha de mandioca sem glúten ou mix de farinhas sem glúten);
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR "SEM GLÚTEN".





## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ITAIPULÂNDIA / PARANÁ PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

### **CARDÁPIO**

#### MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos ESCOLA MUNICIPAL CARLOS GOMES - ENSINO FUNDAMENTAL

#### **OUTUBRO / 2025**

1ª Semana	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
1- Sellialia	06/10/2025	07/10/2025	08/10/2025	09/10/2025	10/10/2025
Desjejum	Biscoito doce	Bolacha caseira	Pão francês	Pão caseiro	Cuca simples
07h15 às 07h30	Leite integral com café	simples	Nata / Manteiga	Nata / Manteiga	Leite integral com café
		Chá mate	Leite integral com cacau	Chá mate	
			em pó		
Lanche da manhã	Salada: Repolho com	Pão francês	Salada: Alface / Brócolis	Salada: Beterraba com ovos	Salada: Repolho
08h55 às 09h10	cenoura	Molho de carne moída	Polenta	cozidos / Couve-flor	/ Tomate
09h10 às 09h25 09h25 às 09h40	Macarrão	Chá mate	Molho de frango	Arroz / Feijão	Mandiocada
	Molho de carne moída		Banana / Maçã	Farofa de cenoura e couve	com carne suína
Lanche da tarde			-	Molho de carne moída	Laranja / Melão
13h55 às 14h10				Wieme de carrie meida	Edianja / Iviciae
14h10 às 14h25					
14h25 às 14h40					
14h40 às 14h55					
14h55 às 15h10					
COMPOSIÇÃO	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)	SÓDIO (mg)
NUTRICIONAL		55 A 65 % DO VET	10 A 15 % DO VET	25 A 35 % DO VET	
MÉDIA SEMANAL					
Suraya Knowt SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	868,65kcal	139g 64%	34g 15%	20g 21%	596,99mg





## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ITAIPULÂNDIA / PARANÁ PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

## **CARDÁPIO**

#### MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos

ESCOLA MUNICIPAL CARLOS GOMES - ENSINO FUNDAMENTAL

#### **OUTUBRO / 2025**

2ª Semana	Segunda-Feira 13/10/2025	Terça-Feira 14/10/2025	Quarta-Feira 15/10/2025	Quinta-Feira 16/10/2025	Sexta-Feira 17/10/2025
Desjejum	Bolacha caseira	Biscoito salgado	RECESSO	Cuca simples	Pão caseiro
07h15 às 07h30	simples	Chá mate		Chá mate	Nata / Manteiga
	Leite integral com café				Leite integral com café
Lanche da manhã	Salada: Repolho	Pão francês		Salada: Alface / Couve-	Salada: Alface
08h55 às 09h10	Polenta	Presunto / Queijo		flor	Galinhada
09h10 às 09h25 09h25 às 09h40	Molho de carne moída	mussarela		Arroz / Feijão	Banana / Melão
		Chá erva-doce		Molho de carne moída	
Lanche da tarde				Laranja / Maçã	
13h55 às 14h10					
14h10 às 14h25					
14h25 às 14h40					
14h40 às 14h55					
14h55 às 15h10					
COMPOSIÇÃO	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)	SÓDIO (mg)
NUTRICIONAL		55 A 65 % DO VET	10 A 15 % DO VET	25 A 35 % DO VET	
MÉDIA SEMANAL					
Soraya Knort SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	745,60kcal	115g 49%	29g 12%	19g 19%	560,23mg





# SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ITAIPULÂNDIA / PARANÁ PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

## **CARDÁPIO**

#### MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos

#### ESCOLA MUNICIPAL CARLOS GOMES – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

#### **OUTUBRO / 2025**

3ª Semana	Segunda-Feira 20/10/2025	Terça-Feira 21/10/2025	Quarta-Feira 22/10/2025	Quinta-Feira 23/10/2025	Sexta-Feira 24/10/2025
Desjejum	Biscoito doce	Bolacha caseira simples	Pão caseiro	Biscoito salgado	Cuca simples
07h15 às 07h30	Leite integral com café	Chá mate	Nata / Manteiga	Chá mate	Leite integral com café
			Leite integral com cacau em		
			pó		
Lanche da manhã	Salada: Repolho com	Pão francês	Salada: Beterraba cozida	logurte	Salada: Repolho / Alface
08h55 às 09h10	cenoura	Manteiga / Geleia	com ovos /Alface	Sucrilhos sem açúcar	Arroz / Feijão
09h10 às 09h25 09h25 às 09h40	Macarrão	Leite com café	Mandiocada	Biscoito salgado	Farofa de cenoura e
031123 d3 031140	Molho de carne moída	Banana / Melão	Molho de carne em pedaço	Maçã / Laranja	couve-manteiga
Lanche da tarde	mome de carrie merca	Barraria / Micrae	mome ac came em pedage	maya / Laranja	Molho de frango
13h55 às 14h10					Wollio de Irango
14h10 às 14h25					
14h25 às 14h40					
14h40 às 14h55					
14h55 às 15h10					24-1-4
COMPOSIÇÃO	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)	SÓDIO (mg)
NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL		55 A 65 % DO VEI	10 A 15 % DO VET	25 A 35 % DO VET	
Soras Knowt SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	953,07kcal	151g 62%	31g 13%	26g 25%	832,79mg





# SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ITAIPULÂNDIA / PARANÁ PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

## **CARDÁPIO**

#### MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos

#### ESCOLA MUNICIPAL CARLOS GOMES – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

#### **OUTUBRO / 2025**

4ª Semana	Segunda-Feira 27/10/2025	Terça-Feira 28/10/2025	Quarta-Feira 29/10/2025	Quinta-Feira 30/10/2025	Sexta-Feira 31/10/2025
Desjejum	Bolacha caseira	Biscoito salgado	Cuca simples	Pão caseiro	FERIADO
07h15 às 07h30	simples	Chá mate	Leite integral com cacau	Nata / Manteiga	
	Leite integral com café		em pó	Chá mate	
Lanche da manhã	Salada: Repolho com	Pão francês	Sagu com suco de uva	Salada: Beterraba com ovos	
08h55 às 09h10	cenoura ralada	Molho de carne moída	Biscoito salgado	cozidos / Couve-flor	
09h10 às 09h25	Polenta	Chá mate	Banana / Laranja	Arroz / Feijão	
09h25 às 09h40	Molho de carne moída	Cha mate	Banana / Earanja	Mandioca	
Lanche da tarde				Molho de carne de gado	
13h55 às 14h10				Maçã / Melão	
14h10 às 14h25				iviaça / iviciao	
14h25 às 14h40					
14h40 às 14h55					
14h55 às 15h10					24-124
COMPOSIÇÃO	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)	SÓDIO (mg)
NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL		55 A 65 % DO VET	10 A 15 % DO VET	25 A 35 % DO VET	
Sour Knowt SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	715,06kcal	118g 52%	24g 11%	17g 18%	592,74mg

#### ESCOLA MUNICIPAL CARLOS GOMES



#### Orientações de acordo com a Resolução CD/FNDE de nº 06 de 08 de maio de 2020:

- Acrescentar pouco sal e pouco óleo nas preparações;
- Não fazer frituras;
- Evitar fornecer açúcar nas preparações para as crianças;
- Não fazer bolo com cobertura ou recheados.
- Pode se utilizar para adoçar as preparações: as tâmaras, as uvas-passas, as bananas, as laranjas e as cenouras;
- A maçã ajuda adoçar a canjica e o sagu;

#### Obs:

As saladas poderão ser substituídas, quando necessário por outros tipos de salada.

As frutas poderão ser substituídas, quando necessário.

#### ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN OU DOENÇA CELÍACA:

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações. Só utilizar se tiver escrito "Sem Glúten"; PARA O PREPARO DOS ALIMENTOS SEM GLÚTEN:
- As preparações sem glúten precisam ser feitas em local exclusivo (diferente do local que se faz as preparações com trigo);
- Deve-se utilizar utensílios **exclusivos** para as preparações de alimentos sem glúten;
- As esponjas e buchas para lavar a louça. Também precisam ser exclusivas e separadas;
- O macarrão sempre utilizar o de arroz;
- O arroz sempre sem glúten;
- Os pães e bolos sempre sem glúten (pode se utilizar farinha de milho sem glúten; biju sem glúten, farinha de arroz sem glúten, amido de milho sem glúten, polvilho doce ou azedo sem glúten, farinha de mandioca sem glúten ou mix de farinhas sem glúten);
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR "SEM GLÚTEN".



#### ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE (LEITE):

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações, se tiver leite e derivados, não utilizar.
- Se a criança tiver intolerância à lactose o substituir o leite por leite sem lactose;
- Os alimentos derivados de leite também deverão ser sem lactose;
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTO, PARA CONFIRMAR "SEM LACTOSE".

#### APLV - ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA:

- Se a criança tiver **APLV** (alergia à proteína do leite de vaca), não deve consumir leite e seus derivados e nenhum produto que contenha o leite e seus derivados.
- Se a criança tiver APLV (alergia à proteína do leite de vaca) o leite poderá ser substituído por: suco de fruta natural, água, leite de soja ou outro leite de origem vegetal.

  SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR "SEM LEITE".

OBS: Os pães da Agricultura Familiar não têm em sua composição leite e ovos.

Soraya Knowt SORAYA KNORST NUTRICIONISTA





## **CARDÁPIO**

#### MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos

#### ESCOLA MUNICIPAL CARLOS GOMES - ENSINO FUNDAMENTAL

1ª Semana	Segunda-Feira 06/10/2025	Terça-Feira 07/10/2025	Quarta-Feira 08/10/2025	Quinta-Feira 09/10/2025	Sexta-Feira 10/10/2025
Desjejum	Biscoito doce	Bolacha caseira	Pão francês	Pão caseiro	Cuca simples
07h15 às 07h30	Leite integral com café	simples	Nata / Manteiga	Nata / Manteiga	Leite integral com café
		Chá mate	Leite integral com cacau	Chá mate	
			em pó		
Lanche da manhã	Salada: Repolho com	Pão francês	Salada: Alface / Brócolis	Salada: Beterraba com ovos	Salada: Repolho
08h55 às 09h10	cenoura	Molho de carne moída	Polenta	cozidos / Couve-flor	/ Tomate
09h10 às 09h25 09h25 às 09h40	Macarrão	Chá mate	Molho de frango	Arroz / Feijão	Mandiocada
Lanche da tarde	Molho de carne moída		Banana / Maçã	Farofa de cenoura e couve	com carne suína
13h55 às 14h10	monto de carrie morad		Danana / maşa	Molho de carne moída	Laranja / Melão
14h10 às 14h25				Wolfio de carrie molda	Laranja / Ivielao
14h25 às 14h40					
14h40 às 14h55					
14h55 às 15h10					
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	SÓDIO (mg)
Stage Knowt SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	868,65kcal	139g 64%	34g 15%	20g 21%	596,99mg





## **CARDÁPIO**

#### MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos

#### ESCOLA MUNICIPAL CARLOS GOMES - ENSINO FUNDAMENTAL

2ª Semana	Segunda-Feira 13/10/2025	Terça-Feira 14/10/2025	Quarta-Feira 15/10/2025	Quinta-Feira 16/10/2025	Sexta-Feira 17/10/2025
Desjejum	Bolacha caseira	Biscoito salgado	RECESSO	Cuca simples	Pão caseiro
07h15 às 07h30	simples	Chá mate		Chá mate	Nata / Manteiga
	Leite integral com café				Leite integral com café
Lanche da manhã	Salada: Repolho	Pão francês		Salada: Alface / Couve-	Salada: Alface
08h55 às 09h10	Polenta	Presunto / Queijo		flor	Galinhada
09h10 às 09h25 09h25 às 09h40	Molho de carne moída	mussarela		Arroz / Feijão	Banana / Melão
Lanche da tarde		Chá erva-doce		Molho de carne moída	·
13h55 às 14h10				Laranja / Maçã	
14h10 às 14h25				Laranja / maşa	
14h25 às 14h40 14h40 às 14h55					
14h55 às 15h10					
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	SÓDIO (mg)
Soraya Knowt SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	745,60kcal	115g 49%	29g 12%	19g 19%	560,23mg





## **CARDÁPIO**

#### MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos

#### ESCOLA MUNICIPAL CARLOS GOMES – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

3ª Semana	Segunda-Feira 20/10/2025	Terça-Feira 21/10/2025	Quarta-Feira 22/10/2025	Quinta-Feira 23/10/2025	Sexta-Feira 24/10/2025
Desjejum	Biscoito doce	Bolacha caseira simples	Pão caseiro	Biscoito salgado	Cuca simples
07h15 às 07h30	Leite integral com café	Chá mate	Nata / Manteiga	Chá mate	Leite integral com café
			Leite integral com cacau em		
			pó		
Lanche da manhã	Salada: Repolho com	Pão francês	Salada: Beterraba cozida	logurte	Salada: Repolho / Alface
08h55 às 09h10	cenoura	Manteiga / Geleia	com ovos /Alface	Sucrilhos sem açúcar	Arroz / Feijão
09h10 às 09h25 09h25 às 09h40	Macarrão	Leite com café	Mandiocada	Biscoito salgado	Farofa de cenoura e
Lanche da tarde	Molho de carne moída	Banana / Melão	Molho de carne em pedaço	Maçã / Laranja	couve-manteiga
13h55 às 14h10		,	' '	, ,	Molho de frango
14h10 às 14h25					mome de nange
14h25 às 14h40					
14h40 às 14h55					
14h55 às 15h10	FAIFDCIA (Vacil)	CARROLDRATO (=)	DDOTEÍNAC (=)	TIBÉDIOS (=)	SÁDIO (m.s.)
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	SÓDIO (mg)
MÉDIA SEMANAL		33 A 33 / DO VEI	10 A 13 % DO VET	25 A 33 % DO VLI	
Soraya Knort SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	953,07kcal	151g 62%	31g 13%	26g 25%	832,79mg





## **CARDÁPIO**

#### MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos

#### ESCOLA MUNICIPAL CARLOS GOMES – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

4ª Semana	Segunda-Feira 27/10/2025	Terça-Feira 28/10/2025	Quarta-Feira 29/10/2025	Quinta-Feira 30/10/2025	Sexta-Feira 31/10/2025
Desjejum	Bolacha caseira	Biscoito salgado	Cuca simples	Pão caseiro	FERIADO
07h15 às 07h30	simples	Chá mate	Leite integral com cacau	Nata / Manteiga	
	Leite integral com café		em pó	Chá mate	
Lanche da manhã  08h55 às 09h10  09h10 às 09h25  09h25 às 09h40  Lanche da tarde  13h55 às 14h10  14h10 às 14h25  14h25 às 14h40  14h40 às 14h55	Salada: Repolho com cenoura ralada Polenta Molho de carne moída	Pão francês Molho de carne moída Chá mate	Sagu com suco de uva Biscoito salgado Banana / Laranja	Salada: Beterraba com ovos cozidos / Couve-flor Arroz / Feijão Mandioca Molho de carne de gado Maçã / Melão	
14h55 às 15h10  COMPOSIÇÃO  NUTRICIONAL  MÉDIA SEMANAL	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	SÓDIO (mg)
Sour Knout SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	715,06kcal	118g 52%	24g 11%	17g 18%	592,74mg



#### Orientações de acordo com a Resolução CD/FNDE de nº 06 de 08 de maio de 2020:

- Acrescentar pouco sal e pouco óleo nas preparações;
- Não fazer frituras;
- Evitar fornecer açúcar nas preparações para as crianças;
- Não fazer bolo com cobertura ou recheados.
- Pode se utilizar para adoçar as preparações: as tâmaras, as uvas-passas, as bananas, as laranjas e as cenouras;
- A maçã ajuda adoçar a canjica e o sagu;

#### Obs:

As saladas poderão ser substituídas, quando necessário por outros tipos de salada.

As frutas poderão ser substituídas, quando necessário.

#### ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN OU DOENÇA CELÍACA:

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações. Só utilizar se tiver escrito "Sem Glúten";
   PARA O PREPARO DOS ALIMENTOS SEM GLÚTEN:
- As preparações sem glúten precisam ser feitas em local exclusivo (diferente do local que se faz as preparações com trigo);
- Deve-se utilizar utensílios exclusivos para as preparações de alimentos sem glúten;
- As esponjas e buchas para lavar a louça. Também precisam ser exclusivas e separadas;
- O macarrão sempre utilizar o de arroz;
- O arroz sempre sem glúten;
- Os pães e bolos sempre sem glúten (pode se utilizar farinha de milho sem glúten; biju sem glúten, farinha de arroz sem glúten, amido de milho sem glúten, polvilho doce ou azedo sem glúten, farinha de mandioca sem glúten ou mix de farinhas sem glúten);
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR "SEM GLÚTEN".



#### ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE (LEITE):

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações, se tiver leite e derivados, não utilizar.
- Se a criança tiver intolerância à lactose o substituir o leite por leite sem lactose;
- Os alimentos derivados de leite também deverão ser sem lactose;
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTO, PARA CONFIRMAR "SEM LACTOSE".

#### APLV - ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA:

- Se a criança tiver **APLV** (alergia à proteína do leite de vaca), não deve consumir leite e seus derivados e nenhum produto que contenha o leite e seus derivados.
- Se a criança tiver APLV (alergia à proteína do leite de vaca) o leite poderá ser substituído por: suco de fruta natural, água, leite de soja ou outro leite de origem vegetal.
   SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR "SEM LEITE".

OBS: Os pães da Agricultura Familiar não têm em sua composição leite e ovos.

Sorans Knowt SORANA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372





## **CARDÁPIO**

#### MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos

ESCOLA MUNICIPAL MULTI-EDUCAR - ENSINO FUNDAMENTAL

1ª Semana	Segunda-Feira 06/10/2025	Terça-Feira 07/10/2025	Quarta-Feira 08/10/2025	Quinta-Feira 09/10/2025	Sexta-Feira 10/10/2025
Desjejum	Biscoito doce	Bolacha caseira	Pão caseiro	Pão francês	Cuca simples
07h15 às 07h30	Leite integral com café	simples	Nata / Manteiga	Nata / Manteiga	Leite integral com café
		Chá mate	Leite integral com cacau	Chá mate	
			em pó		
Lanche da manhã	Salada: Repolho com	Salada: Alface /	Pão francês	Salada: Beterraba com ovos	Salada: Repolho
09h às 09h15 09h15 às 09h30	cenoura	Brócolis	Molho de carne moída	cozidos / Couve-flor	/ Tomate
09h30 às 09h45	Macarrão	Polenta	Chá mate	Arroz / Feijão	Mandiocada
	Molho de carne moída	Molho de frango		Farofa de cenoura e couve	com carne suína
Lanche da tarde		Banana / Maçã		Molho de carne moída	Laranja / Melão
14h30 às 14h45		, ,			<b>,</b> .
14h45 às 15h					
15h às 15h15		2.2.2.2.2.2.4.			
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	SÓDIO (mg)
MÉDIA SEMANAL		33 A 63 % DO VEI	10 A 15 % DO VEI	25 A 35 % DO VET	
Social Knowt SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	868,65kcal	139g 64%	34g 15%	20g 21%	596,99mg





## **CARDÁPIO**

#### MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos ESCOLA MUNICIPAL MULTI-EDUCAR - ENSINO FUNDAMENTAL

2ª Semana	Segunda-Feira 13/10/2025	Terça-Feira 14/10/2025	Quarta-Feira 15/10/2025	Quinta-Feira 16/10/2025	Sexta-Feira 17/10/2025
Desjejum	Bolacha caseira	Biscoito salgado	RECESSO	Cuca simples	Pão caseiro
07h15 às 07h30	simples	Chá mate		Chá mate	Nata / Manteiga
	Leite integral com café				Leite integral com café
Lanche da manhã	Salada: Repolho	Salada: Alface / Couve-flor		Pão francês	Salada: Alface
09h às 09h15	Polenta	Arroz / Feijão		Presunto / Queijo	Galinhada
09h15 às 09h30 09h30 às 09h45	Molho de carne moída	Molho de carne moída		mussarela	Banana / Melão
		Laranja / Maçã		Chá erva-doce	
Lanche da tarde					
14h30 às 14h45					
14h45 às 15h					
15h às 15h15					
COMPOSIÇÃO	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)	SÓDIO (mg)
NUTRICIONAL		55 A 65 % DO VET	10 A 15 % DO VET	25 A 35 % DO VET	
MÉDIA SEMANAL					
Soraya Knowt SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	745,60kcal	115g 49%	29g 12%	19g 19%	560,23mg





## **CARDÁPIO**

#### MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos

#### ESCOLA MUNICIPAL MULTI-EDUCAR – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

3ª Semana	Segunda-Feira 20/10/2025	Terça-Feira 21/10/2025	Quarta-Feira 22/10/2025	Quinta-Feira 23/10/2025	Sexta-Feira 24/10/2025
Desjejum	Biscoito doce	Bolacha caseira simples	Pão caseiro	Biscoito salgado	Cuca simples
07h15 às 07h30	Leite integral com café	Chá mate	Nata / Manteiga	Chá mate	Leite integral com café
			Leite integral com cacau em		
			pó		
Lanche da manhã  09h às 09h15  09h15 às 09h30  09h30 às 09h45  Lanche da tarde  14h30 às 14h45  14h45 às 15h  15h às 15h15	Salada: Repolho com cenoura Macarrão Molho de carne moída	Pão francês Manteiga / Geleia Leite com café Banana / Melão	Salada: Beterraba cozida com ovos /Alface Mandiocada Molho de carne em pedaço	logurte Sucrilhos sem açúcar Biscoito salgado Maçã / Laranja	Salada: Repolho / Alface Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve-manteiga Molho de frango
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	SÓDIO (mg)
Sour Knowt SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	953,07kcal	151g 62%	31g 13%	26g 25%	832,79mg





## **CARDÁPIO**

#### MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos

#### ESCOLA MUNICIPAL MULTI-EDUCAR – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

4ª Semana	Segunda-Feira 27/10/2025	Terça-Feira 28/10/2025	Quarta-Feira 29/10/2025	Quinta-Feira 30/10/2025	Sexta-Feira 31/10/2025
<b>Desjejum</b> 07h15 às 07h30	Bolacha caseira simples Leite integral com café	Biscoito salgado Chá mate	Cuca simples Leite integral com cacau em pó	Pão caseiro Nata / Manteiga Chá mate	FERIADO
Lanche da manhã  09h às 09h15  09h15 às 09h30  09h30 às 09h45  Lanche da tarde  14h30 às 14h45  14h45 às 15h  15h às 15h15	Salada: Repolho com cenoura ralada Polenta Molho de carne moída	Sagu com suco de uva Biscoito salgado Banana / Laranja	Pão francês Molho de carne moída Chá mate	Salada: Beterraba com ovos cozidos / Couve-flor Arroz / Feijão Mandioca Molho de carne de gado Maçã / Melão	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	SÓDIO (mg)
Source Knowl SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	715,06kcal	118g 52%	24g 11%	17g 18%	592,74mg



#### ESCOLA MUNICIPAL MULTI-EDUCAR

#### Orientações de acordo com a Resolução CD/FNDE de nº 06 de 08 de maio de 2020:

- Acrescentar pouco sal e pouco óleo nas preparações;
- Não fazer frituras:
- Evitar fornecer açúcar nas preparações para as crianças;
- Não fazer bolo com cobertura ou recheados.
- Pode se utilizar para adoçar as preparações: as tâmaras, as uvas-passas, as bananas, as laranjas e as cenouras;
- A maçã ajuda adoçar a canjica e o sagu;

#### Obs:

As saladas poderão ser substituídas, quando necessário por outros tipos de salada.

As frutas poderão ser substituídas, quando necessário.

### ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN OU DOENÇA CELÍACA:

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações. Só utilizar se tiver escrito "Sem Glúten";
   PARA O PREPARO DOS ALIMENTOS SEM GLÚTEN:
- As preparações sem glúten precisam ser feitas em local exclusivo (diferente do local que se faz as preparações com trigo);
- Deve-se utilizar utensílios exclusivos para as preparações de alimentos sem glúten;
- As esponjas e buchas para lavar a louça. Também precisam ser exclusivas e separadas;
- O macarrão sempre utilizar o de arroz;
- O arroz sempre sem glúten;
- Os pães e bolos sempre sem glúten (pode se utilizar farinha de milho sem glúten; biju sem glúten, farinha de arroz sem glúten, amido de milho sem glúten, polvilho doce ou azedo sem glúten, farinha de mandioca sem glúten ou mix de farinhas sem glúten);
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR "SEM GLÚTEN".



#### ESCOLA MUNICIPAL MULTI-EDUCAR

#### ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE (LEITE):

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações, se tiver leite e derivados, não utilizar.
- Se a criança tiver intolerância à lactose o substituir o leite por leite sem lactose;
- Os alimentos derivados de leite também deverão ser sem lactose;
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTO, PARA CONFIRMAR "SEM LACTOSE".

#### APLV - ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA:

- Se a criança tiver **APLV** (alergia à proteína do leite de vaca), não deve consumir leite e seus derivados e nenhum produto que contenha o leite e seus derivados.
- Se a criança tiver APLV (alergia à proteína do leite de vaca) o leite poderá ser substituído por: suco de fruta natural, água, leite de soja ou outro leite de origem vegetal.
   SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR "SEM LEITE".

OBS: Os pães da Agricultura Familiar não têm em sua composição leite e ovos.







### **CARDÁPIO**

#### MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos ESCOLA MUNICIPAL D. LEOPOLDINA - ENSINO FUNDAMENTAL

1ª Semana	Segunda-Feira 06/10/2025	Terça-Feira 07/10/2025	Quarta-Feira 08/10/2025	Quinta-Feira 09/10/2025	Sexta-Feira 10/10/2025
<b>Desjejum</b> 07h15 às 07h30	Biscoito doce Leite integral com café	Bolacha caseira simples Chá mate	Cuca simples Leite integral com cacau em pó	Pão caseiro Nata / Manteiga Chá mate	Pão francês Nata / Manteiga Leite integral com café
Lanche da manhã  09h às 09h15  09h15 às 09h30  09h30 às 09h45  Lanche da tarde  14h30 às 14h45  14h45 às 15h  15h às 15h45	Salada: Repolho com cenoura Macarrão Molho de carne moída	Salada: Beterraba com ovos cozidos / Couve- flor Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Molho de carne moída	Salada: Alface / Brócolis Polenta Molho de frango Banana / Maçã	Pão francês Molho de carne moída Chá mate	Salada: Repolho / Tomate Mandiocada com carne suína Laranja / Melão
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	SÓDIO (mg)
Soraya Knowt Soraya Knorst NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	868,65kcal	139g 64%	34g 15%	20g 21%	596,99mg





## **CARDÁPIO**

#### MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos

#### ESCOLA MUNICIPAL D. LEOPOLDINA - ENSINO FUNDAMENTAL

2ª Semana	Segunda-Feira 13/10/2025	Terça-Feira 14/10/2025	Quarta-Feira 15/10/2025	Quinta-Feira 16/10/2025	Sexta-Feira 17/10/2025
Desjejum	Bolacha caseira	Biscoito salgado	RECESSO	Cuca simples	Pão caseiro
07h15 às 07h30	simples	Chá mate		Chá mate	Nata / Manteiga
	Leite integral com café				Leite integral com café
Lanche da manhã	Salada: Repolho	Salada: Alface / Couve-flor		Pão francês	Salada: Alface
09h às 09h15	Polenta	Arroz / Feijão		Presunto / Queijo	Galinhada
09h15 às 09h30	Molho de carne moída	Molho de carne moída		mussarela	Banana / Melão
09h30 às 09h45	Wolffo de carrie filolda				Ballalla / Ivielao
Lanche da tarde		Laranja / Maçã		Chá erva-doce	
14h30 às 14h45					
14h45 às 15h 15h às 15h45					
COMPOSIÇÃO	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)	SÓDIO (mg)
NUTRICIONAL	ENERGIA (RCal)	55 A 65 % DO VET	10 A 15 % DO VET	25 A 35 % DO VET	SODIO (IIIg)
MÉDIA SEMANAL		33 A 03 % 50 VE1	10 A 13 70 DO VEI	25 A 35 % DO VET	
SORAYA KNOWY SORAYA KNOWST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	745,60kcal	115g 49%	29g 12%	19g 19%	560,23mg





## **CARDÁPIO**

#### MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos

#### ESCOLA MUNICIPAL D. LEOPOLDINA – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

3ª Semana	Segunda-Feira 20/10/2025	Terça-Feira 21/10/2025	Quarta-Feira 22/10/2025	Quinta-Feira 23/10/2025	Sexta-Feira 24/10/2025
<b>Desjejum</b> 07h15 às 07h30	Biscoito doce Leite integral com café	Bolacha caseira simples Chá mate	Pão caseiro Nata / Manteiga Leite integral com cacau em pó	Biscoito salgado Chá mate	Cuca simples Leite integral com café
Lanche da manhã 09h às 09h15 09h15 às 09h30 09h30 às 09h45 Lanche da tarde 14h30 às 14h45 14h45 às 15h	Salada: Repolho com cenoura Macarrão Molho de carne moída	Salada: Beterraba cozida com ovos /Alface Mandiocada Molho de carne em pedaço	logurte Sucrilhos sem açúcar Biscoito salgado Maçã / Laranja	Pão francês Manteiga / Geleia Leite com café Banana / Melão	Salada: Repolho / Alface Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve-manteiga Molho de frango
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	SÓDIO (mg)
Source Knowl SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	953,07kcal	151g 62%	31g 13%	26g 25%	832,79mg





## **CARDÁPIO**

#### MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos

#### ESCOLA MUNICIPAL D. LEOPOLDINA – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

4ª Semana	Segunda-Feira 27/10/2025	Terça-Feira 28/10/2025	Quarta-Feira 29/10/2025	Quinta-Feira 30/10/2025	Sexta-Feira 31/10/2025
<b>Desjejum</b> 07h15 às 07h30	Bolacha caseira simples Leite integral com café	Biscoito salgado Chá mate	Cuca simples Leite integral com cacau em pó	Pão caseiro Nata / Manteiga Chá mate	FERIADO
Lanche da manhã  09h às 09h15  09h15 às 09h30  09h30 às 09h45  Lanche da tarde  14h30 às 14h45  14h45 às 15h  15h às 15h45	Salada: Repolho com cenoura ralada Polenta Molho de carne moída	Salada: Beterraba com ovos cozidos / Couve-flor Arroz / Feijão Mandioca Molho de carne de gado	Sagu com suco de uva Biscoito salgado Banana / Laranja	Pão francês Molho de carne moída Chá mate Maçã / Melão	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	SÓDIO (mg)
Stars Knowt SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	715,06kcal	118g 52%	24g 11%	17g 18%	592,74mg



#### Orientações de acordo com a Resolução CD/FNDE de nº 06 de 08 de maio de 2020:

- Acrescentar pouco sal e pouco óleo nas preparações;
- Não fazer frituras;
- Evitar fornecer açúcar nas preparações para as crianças;
- Não fazer bolo com cobertura ou recheados.
- Pode se utilizar para adoçar as preparações: as tâmaras, as uvas-passas, as bananas, as laranjas e as cenouras;
- A maçã ajuda adoçar a canjica e o sagu;

#### Obs:

As saladas poderão ser substituídas, quando necessário por outros tipos de salada.

As frutas poderão ser substituídas, quando necessário.

#### ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN OU DOENÇA CELÍACA:

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações. Só utilizar se tiver escrito "Sem Glúten";
   PARA O PREPARO DOS ALIMENTOS SEM GLÚTEN:
- As preparações sem glúten precisam ser feitas em local exclusivo (diferente do local que se faz as preparações com trigo);
- Deve-se utilizar utensílios exclusivos para as preparações de alimentos sem glúten;
- As esponjas e buchas para lavar a louça. Também precisam ser exclusivas e separadas;
- O macarrão sempre utilizar o de arroz;
- O arroz sempre sem glúten;
- Os pães e bolos sempre sem glúten (pode se utilizar farinha de milho sem glúten; biju sem glúten, farinha de arroz sem glúten, amido de milho sem glúten, polvilho doce ou azedo sem glúten, farinha de mandioca sem glúten ou mix de farinhas sem glúten);
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR "SEM GLÚTEN".



#### ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE (LEITE):

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações, se tiver leite e derivados, não utilizar.
- Se a criança tiver intolerância à lactose o substituir o leite por leite sem lactose;
- Os alimentos derivados de leite também deverão ser sem lactose;
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTO, PARA CONFIRMAR "SEM LACTOSE".

#### APLV - ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA:

- Se a criança tiver **APLV** (alergia à proteína do leite de vaca), não deve consumir leite e seus derivados e nenhum produto que contenha o leite e seus derivados.
- Se a criança tiver APLV (alergia à proteína do leite de vaca) o leite poderá ser substituído por: suco de fruta natural, água, leite de soja ou outro leite de origem vegetal.
   SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR "SEM LEITE".

OBS: Os pães da Agricultura Familiar não têm em sua composição leite e ovos.

Sorays Knowt SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372





## **CARDÁPIO**

#### MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos ESCOLA MUNICIPAL JOÃO LORINI - ENSINO FUNDAMENTAL

1ª Semana	Segunda-Feira 06/10/2025	Terça-Feira 07/10/2025	Quarta-Feira 08/10/2025	Quinta-Feira 09/10/2025	Sexta-Feira 10/10/2025
<b>Desjejum</b> 07h15 às 07h30	Biscoito doce Leite integral com café	Bolacha caseira simples Chá mate	Pão caseiro Nata / Manteiga Leite integral com cacau em pó	Pão francês Nata / Manteiga Chá mate	Cuca simples Leite integral com café
Lanche da manhã 09h25 às 09h45 Lanche da tarde 14h25 às 14h45 14h45 às 15h	Salada: Repolho com cenoura Macarrão Molho de carne moída	Salada: Alface / Brócolis Polenta Molho de frango Banana / Maçã	Pão francês Molho de carne moída Chá mate	Salada: Beterraba com ovos cozidos / Couve-flor Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve Molho de carne moída	Salada: Repolho / Tomate Mandiocada com carne suína Laranja / Melão
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	SÓDIO (mg)
Soraya Knowt SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	868,65kcal	139g 64%	34g 15%	20g 21%	596,99mg





## **CARDÁPIO**

#### MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos ESCOLA MUNICIPAL JOÃO LORINI - ENSINO FUNDAMENTAL

2ª Semana	Segunda-Feira 13/10/2025	Terça-Feira 14/10/2025	Quarta-Feira 15/10/2025	Quinta-Feira 16/10/2025	Sexta-Feira 17/10/2025
Desjejum	Bolacha caseira	Biscoito salgado	RECESSO	Cuca simples	Pão caseiro
07h15 às 07h30	simples	Chá mate		Chá mate	Nata / Manteiga
	Leite integral com café				Leite integral com café
Lanche da manhã	Salada: Repolho	Salada: Alface / Couve-flor		Pão francês	Salada: Alface
09h25 às 09h45	Polenta	Arroz / Feijão		Presunto / Queijo	Galinhada
Lanche da tarde 14h25 às 14h45 14h45 às 15h	Molho de carne moída	Molho de carne moída Laranja / Maçã		mussarela Chá erva-doce	Banana / Melão
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	SÓDIO (mg)
SURLY KNOWY SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	745,60kcal	115g 49%	29g 12%	19g 19%	560,23mg





## **CARDÁPIO**

#### MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos

#### ESCOLA MUNICIPAL JOÃO LORINI – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

3ª Semana	Segunda-Feira 20/10/2025	Terça-Feira 21/10/2025	Quarta-Feira 22/10/2025	Quinta-Feira 23/10/2025	Sexta-Feira 24/10/2025
<b>Desjejum</b> 07h15 às 07h30	Biscoito doce Leite integral com café	Bolacha caseira simples Chá mate	Pão caseiro Nata / Manteiga Leite integral com cacau em pó	Biscoito salgado Chá mate	Cuca simples Leite integral com café
Lanche da manhã 09h25 às 09h45  Lanche da tarde 14h25 às 14h45 14h45 às 15h	Salada: Repolho com cenoura Macarrão Molho de carne moída	Pão francês Manteiga / Geleia Leite com café Banana / Melão	Salada: Beterraba cozida com ovos /Alface Mandiocada Molho de carne em pedaço	logurte Sucrilhos sem açúcar Biscoito salgado Maçã / Laranja	Salada: Repolho / Alface Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve-manteiga Molho de frango
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	SÓDIO (mg)
Soraya Knowt Soraya Knorst NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	953,07kcal	151g 62%	31g 13%	26g 25%	832,79mg





## **CARDÁPIO**

#### MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 04 anos a 10 anos

#### ESCOLA MUNICIPAL JOÃO LORINI – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

4ª Semana	Segunda-Feira 27/10/2025	Terça-Feira 28/10/2025	Quarta-Feira 29/10/2025	Quinta-Feira 30/10/2025	Sexta-Feira 31/10/2025
<b>Desjejum</b> 07h15 às 07h30	Bolacha caseira simples Leite integral com café	Biscoito salgado Chá mate	Cuca simples Leite integral com cacau em pó	Pão caseiro Nata / Manteiga Chá mate	FERIADO
Lanche da manhã 09h25 às 09h45	Salada: Repolho com cenoura ralada	Sagu com suco de uva Biscoito salgado	Pão francês Molho de carne moída	Salada: Beterraba com ovos cozidos / Couve-flor	
<b>Lanche da tarde</b> 14h25 às 14h45 14h45 às 15h	Polenta Molho de carne moída	Banana / Laranja	Chá mate	Arroz / Feijão Mandioca Molho de carne de gado Maçã / Melão	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	SÓDIO (mg)
Straig Knowt SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	715,06kcal	118g 52%	24g 11%	17g 18%	592,74mg



#### Orientações de acordo com a Resolução CD/FNDE de nº 06 de 08 de maio de 2020:

- Acrescentar pouco sal e pouco óleo nas preparações;
- Não fazer frituras;
- Evitar fornecer açúcar nas preparações para as crianças;
- Não fazer bolo com cobertura ou recheados.
- Pode se utilizar para adoçar as preparações: as tâmaras, as uvas-passas, as bananas, as laranjas e as cenouras;
- A maçã ajuda adoçar a canjica e o sagu;

#### Obs:

As saladas poderão ser substituídas, quando necessário por outros tipos de salada.

As frutas poderão ser substituídas, quando necessário.

#### ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN OU DOENÇA CELÍACA:

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações. Só utilizar se tiver escrito "Sem Glúten";
   PARA O PREPARO DOS ALIMENTOS SEM GLÚTEN:
- As preparações sem glúten precisam ser feitas em local exclusivo (diferente do local que se faz as preparações com trigo);
- Deve-se utilizar utensílios exclusivos para as preparações de alimentos sem glúten;
- As esponjas e buchas para lavar a louça. Também precisam ser exclusivas e separadas;
- O macarrão sempre utilizar o de arroz;
- O arroz sempre sem glúten;
- Os pães e bolos sempre sem glúten (pode se utilizar farinha de milho sem glúten; biju sem glúten, farinha de arroz sem glúten, amido de milho sem glúten, polvilho doce ou azedo sem glúten, farinha de mandioca sem glúten ou mix de farinhas sem glúten);
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR "SEM GLÚTEN".



#### ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE (LEITE):

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações, se tiver leite e derivados, não utilizar.
- Se a criança tiver intolerância à lactose o substituir o leite por leite sem lactose;
- Os alimentos derivados de leite também deverão ser sem lactose;
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTO, PARA CONFIRMAR "SEM LACTOSE".

#### APLV - ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA:

- Se a criança tiver **APLV** (alergia à proteína do leite de vaca), não deve consumir leite e seus derivados e nenhum produto que contenha o leite e seus derivados.
- Se a criança tiver APLV (alergia à proteína do leite de vaca) o leite poderá ser substituído por: suco de fruta natural, água, leite de soja ou outro leite de origem vegetal.
   SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR "SEM LEITE".

OBS: Os pães da Agricultura Familiar não têm em sua composição leite e ovos.

Soraya Knowt SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372





### CARDÁPIO INTEGRAL – 5° ANOS

MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 09 anos a 10 anos

ESCOLA MUNICIPAL CARLOS GOMES - ENSINO FUNDAMENTAL

1ª Semana	Segunda-Feira 06/10/2025	Terça-Feira 07/10/2025	Quarta-Feira 08/10/2025	Quinta-Feira 09/10/2025	Sexta-Feira 10/10/2025
Desjejum	Biscoito doce	Bolacha caseira simples	Pão francês	Pão caseiro	Cuca simples
07h15 às 07h30	Leite integral com café	Chá mate	Nata / Manteiga	Nata / Manteiga	Leite integral com café
			Leite integral com cacau	Chá mate	
			em pó		
Almoço	Salada: Alface / Couve-flor	Salada: Repolho	Salada: Beterraba com ovos	Salada: Alface / Brócolis	Salada: Repolho com
11h30 às 12h	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	cenoura
	Mandioca	Polenta	Farofa de cenoura e couve	Batata doce em rodelas assada	Arroz / Feijão
	Molho de carne moída	Molho de carne moída	Carne suína refogada	ou refogada	Macarrão
				Molho de carne de frango	Molho de almôndegas
Lanche da manhã	Salada: Repolho com	Pão francês	Salada: Alface / Brócolis	Salada: Beterraba com ovos	Salada: Repolho
08h55 às 09h10 09h10 às 09h25	cenoura	Molho de carne moída	Polenta	cozidos / Couve-flor	/ Tomate
09h25 às 09h40	Macarrão	Chá mate	Molho de frango	Arroz / Feijão	Mandiocada
Lanche da tarde	Molho de carne moída		Banana / Maçã	Farofa de cenoura e couve	com carne suína
13h55 às 14h10			-	Molho de carne moída	Laranja / Melão
14h10 às 14h25 14h25 às 14h40					
14h25 as 14h40 14h40 às 14h55					
14h55 às 15h10					
COMPOSIÇÃO	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)	SÓDIO (mg)
NUTRICIONAL		55 A 65 % DO VET	10 A 15 % DO VET	25 A 35 % DO VET	
MÉDIA SEMANAL	1.781,85kcal	296g	79g	31g	853,61mg
SURVE KNORST SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	1.701,03Ncai	67%	18%	15%	055,01111g





### CARDÁPIO INTEGRAL – 5° ANOS

MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 09 anos a 10 anos

ESCOLA MUNICIPAL CARLOS GOMES - ENSINO FUNDAMENTAL

2ª Semana	Segunda-Feira 13/10/2025	Terça-Feira 14/10/2025	Quarta-Feira 15/10/2025	Quinta-Feira 16/10/2025	Sexta-Feira 17/10/2025
Desjejum	Bolacha caseira simples	Biscoito salgado	RECESSO	Cuca simples	Pão caseiro
07h15 às 07h30	Leite integral com café	Chá mate		Chá mate	Nata / Manteiga
					Leite integral com café
Almoço	Salada: Repolho com	Salada: Alface / Brócolis		Salada: Repolho	Salada: Alface / Brócolis
11h30 às 12h	cenoura	Arroz / Feijão		Arroz / Feijão	Arroz / Feijão
	Arroz / Feijão	Batata doce em rodelas assada		Polenta	Batata refogada
	Macarrão	ou refogada		Molho de gado picada	Molho de carne moída
	Molho de carne moída	Molho de frango			
Lanche da manhã	Salada: Repolho	Pão francês		Salada: Alface / Couve-	Salada: Alface
08h55 às 09h10	Polenta	Presunto / Queijo		flor	Galinhada
09h10 às 09h25 09h25 às 09h40	Molho de carne moída	mussarela		Arroz / Feijão	Banana / Melão
Lanche da tarde		Chá erva-doce		Molho de carne moída	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
13h55 às 14h10		cha chia acce		Laranja / Maçã	
14h10 às 14h25				Laranja / Iviaça	
14h25 às 14h40					
14h40 às 14h55 14h55 às 15h10					
COMPOSIÇÃO	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)	SÓDIO (mg)
NUTRICIONAL	LIVENOIA (RCal)	55 A 65 % DO VET	10 A 15 % DO VET	25 A 35 % DO VET	30010 (Hig)
MÉDIA SEMANAL					
SURVINE MOUNT SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	1.463,71kcal	239g 52%	65g 14%	27g 14%	754,61mg





## CARDÁPIO INTEGRAL – 5° ANOS

MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 09 anos a 10 anos

#### ESCOLA MUNICIPAL CARLOS GOMES – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

3ª Semana	Segunda-Feira 20/10/2025	Terça-Feira 21/10/2025	Quarta-Feira 22/10/2025	Quinta-Feira 23/10/2025	Sexta-Feira 24/10/2025
<b>Desjejum</b> 07h15 às 07h30	Biscoito doce Leite integral com café	Bolacha caseira simples Chá mate	Pão caseiro Nata / Manteiga Leite integral com cacau em pó	Biscoito salgado Chá mate	Cuca simples Leite integral com café
<b>Almoço</b> 11h30 às 12h	Salada: Beterraba cozida com ovos Arroz / Feijão Molho de carne moída	Salada: Alface Galinhada	Salada: Repolho com cenoura Arroz / Feijão Abóbora cabotiá refogada Molho com almôndegas	Salada: Alface / Repolho Arroz / Feijão Macarrão Molho de frango	Salada: Repolho Arroz / Feijão Polenta Molho de carne moída
Lanche da manhã 08h55 às 09h10 09h10 às 09h25 09h25 às 09h40 Lanche da tarde 13h55 às 14h10 14h10 às 14h25 14h25 às 14h40 14h40 às 14h55 14h55 às 15h10	Salada: Repolho com cenoura Macarrão Molho de carne moída	Pão francês Manteiga / Geleia Leite com café Banana / Melão	Salada: Beterraba cozida com ovos /Alface Mandiocada Molho de carne em pedaço	logurte Sucrilhos sem açúcar Biscoito salgado Maçã / Laranja	Salada: Repolho / Alface Arroz / Feijão Farofa de cenoura e couve-manteiga Molho de frango
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	SÓDIO (mg)
Sour Knowt SORAYA KNOWST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	1.868,43kcal	302g 64%	77g 17%	39g 19%	1093,69mg





## CARDÁPIO INTEGRAL – 5° ANOS

MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 9 anos a 10 anos

#### ESCOLA MUNICIPAL CARLOS GOMES – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

4ª Semana	Segunda-Feira 27/10/2025	Terça-Feira 28/10/2025	Quarta-Feira 29/10/2025	Quinta-Feira 30/10/2025	Sexta-Feira 31/10/2025
<b>Desjejum</b> 07h15 às 07h30	Bolacha caseira simples Leite integral com café	Biscoito salgado Chá mate	Cuca simples Leite integral com cacau em pó	Pão caseiro Nata / Manteiga Chá mate	FERIADO
Almoço 11h30 às 12h	Salada: Alface Arroz / Feijão Macarrão Molho de carne de gado	Salada: Repolho / Couve-flor Galinhada	Salada: Beterraba com ovos cozidos Polenta Molho de frango	Salada: Repolho / Brócolis Arroz / Feijão Mandioca amassada Carne suína refogada	
Lanche da manhã 08h55 às 09h10 09h10 às 09h25 09h25 às 09h40 Lanche da tarde 13h55 às 14h10 14h10 às 14h25 14h25 às 14h40 14h40 às 14h55 14h55 às 15h10	Salada: Repolho com cenoura ralada Polenta Molho de carne moída	Pão francês Molho de carne moída Chá mate	Sagu com suco de uva Biscoito salgado Banana / Laranja	Salada: Beterraba com ovos cozidos / Couve-flor Arroz / Feijão Mandioca Molho de carne de gado Maçã / Melão	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATO (g) 55 A 65 % DO VET	PROTEÍNAS (g) 10 A 15 % DO VET	LIPÍDIOS (g) 25 A 35 % DO VET	SÓDIO (mg)
Social Knowt SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372	1.484.,68	249g 53%	63g 14%	27g 13%	820,42mg



#### Orientações de acordo com a Resolução CD/FNDE de nº 06 de 08 de maio de 2020:

- Acrescentar pouco sal e pouco óleo nas preparações;
- Não fazer frituras;
- Evitar fornecer açúcar nas preparações para as crianças;
- Não fazer bolo com cobertura ou recheados.
- Pode se utilizar para adoçar as preparações: as tâmaras, as uvas-passas, as bananas, as laranjas e as cenouras;
- A maçã ajuda adoçar a canjica e o sagu;

#### Obs:

As saladas poderão ser substituídas, quando necessário por outros tipos de salada.

As frutas poderão ser substituídas, quando necessário.

#### ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN OU DOENÇA CELÍACA:

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações. Só utilizar se tiver escrito "Sem Glúten";
   PARA O PREPARO DOS ALIMENTOS SEM GLÚTEN:
- As preparações sem glúten precisam ser feitas em local exclusivo (diferente do local que se faz as preparações com trigo);
- Deve-se utilizar utensílios exclusivos para as preparações de alimentos sem glúten;
- As esponjas e buchas para lavar a louça. Também precisam ser exclusivas e separadas;
- O macarrão sempre utilizar o de arroz;
- O arroz sempre sem glúten;
- Os pães e bolos sempre sem glúten (pode se utilizar farinha de milho sem glúten; biju sem glúten, farinha de arroz sem glúten, amido de milho sem glúten, polvilho doce ou azedo sem glúten, farinha de mandioca sem glúten ou mix de farinhas sem glúten);
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR "SEM GLÚTEN".



#### ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE (LEITE):

- Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações, se tiver leite e derivados, não utilizar.
- Se a criança tiver intolerância à lactose o substituir o leite por leite sem lactose;
- Os alimentos derivados de leite também deverão ser sem lactose;
- SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTO, PARA CONFIRMAR "SEM LACTOSE".

#### APLV - ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA:

- Se a criança tiver **APLV** (alergia à proteína do leite de vaca), não deve consumir leite e seus derivados e nenhum produto que contenha o leite e seus derivados.
- Se a criança tiver APLV (alergia à proteína do leite de vaca) o leite poderá ser substituído por: suco de fruta natural, água, leite de soja ou outro leite de origem vegetal.

SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR **"SEM LEITE".** 

OBS: Os pães da Agricultura Familiar não têm em sua composição leite e ovos.

Soraya Knowt SORAYA KNORST NUTRICIONISTA CRN-8: 1372