

CARDÁPIO BASE FUNDAMENTAL E PRÉ LANCHE 2024

*ETAPA DE ENSINO (Pré-Escola e Ensino Fundamental I e II)

*ZONA (urbana e, rural)

*FAIXA ETÁRIA (da etapa de ensino correspondente)

*PERÍODO (parcial e integral)

*UNIDADES/ESCOLAS: - DRÁUSIO CELESTINO CUNHA
 - FREI ANDRÉ MALINSKI
 - TIA CHIQUINHA



*Orientações quanto aos cardápios segundo a Resolução nº. 06, de 08 de maio de 2020:

Art. 18

§1º. E 2º. I – frutas in natura, no mínimo, 2 dias por semana período parcial e 4 dias por semana no período integral.

II – hortaliças, no mínimo, 3 dias por semana no período parcial e 5 dias por semana no período integral.

§3º. As bebidas à base de frutas não substituem a obrigatoriedade da oferta de frutas in natura.

§4º. É obrigatória a inclusão de alimentos fonte de ferro heme no mínimo 4 (quatro) dias por semana nos cardápios escolares. Os alimentos fontes de ferro heme são as carnes e ovos, portanto, a estrutura do cardápio para alunos em período parcial passou a ser na maioria das vezes de 4 vezes na semana preparações salgadas e 1 vez na semana a preparação doce.

§6º III. Bebidas lácteas com aditivos ou adoçados a, no máximo 1 vez por mês para período parcial e 2 vezes por mês para período integral.

IV. Biscoito, bolacha, pão ou bolo a, no máximo 2 vezes por semana quando ofertada 1 refeição, em período parcial; 3 vezes por semana quando ofertada duas refeições ou mais, em período parcial; e a, no máximo, 7 vezes por semana quando ofertada 3 refeições ou mais, em período integral.

V. Doce (tipo doce de fruta) a, no máximo, 1 vez por mês.

VI. Preparações regionais doces a, no máximo 2 vezes por mês em período parcial e 1 vez por semana em período integral.

Art. 22. ALIMENTOS PROIBIDOS: alimentos e bebidas ultraprocessados: refrigerantes e refrescos artificiais, bebidas ou concentrados à base de xarope de guaraná ou groselha, chás prontos para consumo e outras bebidas similares, cereais com aditivo ou adoçado, balas e similares, confeito, bombom, chocolate em barra e granulado, biscoito ou bolacha recheada, bolo com cobertura ou recheio, barra de cereal com aditivo ou adoçados, gelados comestíveis tipo geladinho, algodão doce, sorvetes, picolés, , gelatina, tempero com glutamato monossódico ou sais sódicos, maioneses e alimentos em pó ou para reconstituição (exceto leite em pó).

* Os cardápios são elaborados levando-se em consideração a sazonalidade dos alimentos, podendo estes, mesmo assim, sofrer alterações, de acordo com mudanças nas entregas dos fornecedores e grau de maturação de frutas, verduras/legumes.

* Pela manhã antes do início das aulas servir diariamente biscoito (variado todo dia) e leite, iogurte, fruta, pão (conforme a necessidade, disponibilidade, aceitação e condições alimentares especiais dos alunos).

***OBS:** alunos com necessidades alimentares especiais comprovadas mediante laudo/atestado médico possuem alimentação adaptada de acordo com estes.

ALIMENTOS/PREPARAÇÕES DISPONÍVEIS

FRUTAS DISPONÍVEIS: ABACATE, ABACAXI, BANANA, CAQUI, CARAMBOLA, GOIABA, LARANJA, LIMÃO, MAÇÃ, MAMÃO, MANGA, MARACUJÁ, MELANCIA, MELÃO, MORANGO, PERA, MIMOSA OU SIMILAR, KIWI, UVA. ALÉM DA SAFRA DOS ALIMENTOS OS MESMOS SERÃO SERVIDOS DE ACORDO COM AS ENTREGAS DOS FORNECEDORES E GRAU DE MATURAÇÃO DOS MESMOS.

PREPARAÇÕES COM FRUTAS: FRUTAS ASSADAS COM CREME COMO BANANA, MAÇÃ. SMOOTHIES, DANONINHO DE BATATA DOCE E MORANGO, VITAMINAS, SALADA DE FRUTAS, PAVÊ.

VERDURAS/LEGUMES DISPONÍVEIS: ABÓBORA CABOTIÁ, ABÓBORA MORANGA, ABOBRINHA VERDE, ACELGA, AGRIÃO, ALFACE AMERICANA, ALFACE ROXA, ALFACE CRESPA/LISA, BATATA INGLESA, BATATA DOCE, BATATA SALSA, BERINJELA, BETERRABA, BRÓCOLIS, CEBOLA, CENOURA, CHUCHU, COUVE-FLORES, COUVE-MANTEIGA, ESPINAFRE, MILHO VERDE EM ESPIGA, PEPINO IN NATURA, PIMENTÃO VERDE/AMARELO/VERMELHO, REPOLHO ROXO/VERDE, TEMPERO VERDE, TOMATE, VAGEM, RABANETE, NABO, RÚCULA.

PROTEÍNAS ANIMAIS DISPONÍVEIS: CARNES BOVINA EM CUBOS, MOÍDA, CARNE SUÍNA EM CUBOS, FILÉ DE TILÁPIA, PEITO DE FRANGO, COXA/SOBRECOXA SEM OSSO, MOELA DE FRANGO, QUEIJO, OVOS, ATUM, SARDINHA, LEITES, IOGURTES, MINGAU (DE AVEIA, TAPIOCA), CREMES E PUDINS (CASEIROS).

GRÃOS/PROTEÍNAS VEGETAIS DISPONÍVEIS: FEIJÃO PRETO, FEIJÃO CARIOCA, LENTILHA, GRÃO DE BICO, VIRADO PRETO, VIRADO CARIOCA, GRANOLA, AVEIA, AMENDOIM.

ARROZ: BRANCO E INTEGRAL, COLORIDO (COM LEGUMES/VERDURAS), RISOTO DE FRANGO, RISOTO DE CARNE BOVINA, ARROZ DOCE.

CARBOIDRATOS/ACOMPANHAMENTOS: BATATA INGLESA, BATATA DOCE, BATATA SALSA, AIPIM, PINHÃO, MACARRÃO GRAVATA, PENNE, PARAFUSO, ALETRIA, LETRINHAS, POLENTA, QUIRERA, FAROFAS, TORTAS SALGADAS, EMPADÃO, ESPUMA TOMATE COM CARNE/FRANGO/ATUM/SARDINHA/QUEIJO, QUIBE (CARNE, PEIXE).

BISCOITOS DOCES: CASEIRO, DE MEL, TIPO ROSCA, DE COCO, TIPO MAISENA.

BISCOITO SALGADOS: INTEGRAL, CREAM CRACKER, DE POLVILHO.

CEREAIS/SEMENTES: AVEIA, GRANOLA, TAPIOCA, COCO, CANJICA, SAGU (DE UVA, FRUTAS E DE LEITE), SEMENTES (CHIA, LINHAÇA).

TEMPEROS E CONDIMENTOS: CEBOLA, ALHO, SAL, TEMPERO VERDE (SALSA CEBOLINHA), PIMENTÃO VERDE/VERMELHO/AMARELO, PIMENTA DO REINO, CANELA, CRAVO, NOZ MOSCADA, LOURO, ORÉGANO.

BEBIDAS: SUCOS DE FRUTAS NATURAIS E DE UVA INTEGRAL, LEITES, LEITE COM CACAU/CHOCOLATE EM PÓ, VITAMINAS DE FRUTAS, IOGURTES.

PÃES: TIPO CASEIRO E INTEGRAL.

OPÇÕES PARA PASSAR NO PÃO: CARNES AO MOLHO (FRANGO/MOÍDA/CUBOS), PATÊS (FRANGO, ATUM, SARDINHA, RICOTA), REQUEijão, OVOS MEXIDOS, TOMATE, ALFACE, MANTEIGA, DOCE DE FRUTAS TIPO CASEIRO, BANANA REFOGADA, QUEIJO, NATA/CREME LEITE, MEL, MELADO, PIZZA DE PÃO.

BOLOS SEM RECHEIO: CENOURA, LARANJA, BAUNILHA, CACAU, BROWNIE, COCO, BETERRABA, FUBÁ, MAÇÃ.

CUQUES: DE BANANA, DE ABACAXI, DE UVA, DE GOIABA, DE AMENDOIM, DE COCO, DE MAÇÃ, DE MORANGO.

SOPAS/CREMES/CALDOS: CREME BATATA INGLESA, CREME BATATA DOCE, CREME DE MILHO, CREME DE BATATA SALSA, CREME DE AIPIM, CREME DE LENTILHA, CREME DE GRÃO DE BICO.

SOPA DE FEIJÃO, SOPA DE LENTILHA, SOJA DE GRÃO DE BICO, SOPA DE PEIXE, SOPA TIPO CANJA, SOPA DE LEGUMES, SOPA DE MACARRÃO, CALDO VERDE.



JUNHO/2024

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| SEGUNDA- FEIRA 03 | TERÇA-FEIRA 04 | QUARTA-FEIRA 05 | QUINTA-FEIRA 06 | SEXTA- FEIRA 07 |
| Arroz tipo carreteiro com moída, batata, cenoura e tomate - Salada de Beterraba cozida - Suco Natural MORANGO Congelado | - Sopa creme de AIPIM com carne bovina e couve refogada - LARANJA | - Pizza de pão (pão fatiado, queijo, tomate, orégano ao forno servido quente - Suco de PONKAN | - Torta de liquidificador de frango com legumes - Suco de uva | - Pavê de bolacha com frutas (Epagri) - Leite com cacau |
| SEGUNDA- FEIRA 10 | TERÇA-FEIRA 11 | QUARTA-FEIRA 12 | QUINTA-FEIRA 13 | SEXTA- FEIRA 14 |
| Risoto de frango com legumes - Salada de repolho roxo e verde - Suco de Manga com limão | - Sopa com macarrão aletria, batata, cenoura, carne bovina, repolho, abobrinha - PONKAN | - Biscoito doce TIPO ROSCA - Vitamina de abacate (leite, abacate e aveia) - banana | - Farofa de carne moída com legumes cenoura, abobrinha, brócolis, tomate - Salada de alface mista, rúcula, agrião e tomate - Suco de abacaxi | - Salada de frutas (banana, maçã, mamão, manga, abacaxi, melão e morango) - logurte - Granola |
| SEGUNDA- FEIRA 17 | TERÇA-FEIRA 18 | QUARTA-FEIRA 19 | QUINTA-FEIRA 20 | SEXTA- FEIRA 21 |
| - Macarrão cozido - Carne moída ao molho de tomate - Salada de chuchu com milho verde em natura (espiga cozido e cortado) - Suco Natural de cenoura com maracujá | Sopa tipo canja (frango, batata, cenoura, arroz) - KIWI | - CANJICA quente - Canela - Maçã | - Quirera cozida - Couve refogada - Carne de porco refogada - Salada de Couve flor - Suco de Melancia | - Banana assada - Creme caseiro de baunilha Aveia |
| SEGUNDA- FEIRA 24 | TERÇA-FEIRA 25 | QUARTA-FEIRA 26 | QUINTA-FEIRA 27 | SEXTA- FEIRA 28 |
| Biscoito salgado Leite com chocolate em pó quente - Banana | - Sopa de LENTILHA com carne suína, cenoura, batata doce, abobrinha, repolho, nabo - LARANJA | - Sagu de abacaxi - Creme de baunilha - Mamão e manga picados | - Polenta Cozida - Carne bovina ao molho de tomate e pimentão - Salada de beterraba - Suco de Uva Integral | Quibe de peixe assado - Salada de tipile - KIWI |
| SEGUNDA- FEIRA 01 | TERÇA-FEIRA 02 | QUARTA-FEIRA 03 | | |
| - Arroz colorido (com legumes) - Feijão - Frango refogado com pimentões e abóbora - Salada - Suco natural | - Sopa tipo creme de BATATA SALSÁ com cenoura em pedacinhos, couve manteiga em tirinhas e carne moída - PONKAN | - BOLO DE CHOCOLATE - Leite - MAÇÃ | | |