

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, confeitado, 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, POLENATA, 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.



JULHO/2024

SEGUNDA-FEIRA 01	TERÇA-FEIRA 02	QUARTA-FEIRA 03	QUINTA-FEIRA 04	SEXTA-FEIRA 05
<ul style="list-style-type: none"> - Arroz colorido (com legumes) - Feijão - Frango refogado com pimentões e abóbora - Salada - Suco natural 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa tipo creme de BATATA SALSA com cenoura em pedacinhos, couve manteiga em tirinhas e carne moída - PONKAN 	<ul style="list-style-type: none"> - BOLO DE CHOCOLATE - Leite - MAÇÃ 	<ul style="list-style-type: none"> - Farofa de frango com moela, tomate, vagem, brócolis e couve flor, cenoura - Salada de alface mista, rúcula, agrião e tomate - Suco de abacaxi 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz doce quente - Canela - Banana
SEGUNDA-FEIRA 08	TERÇA-FEIRA 09	QUARTA-FEIRA 10	QUINTA-FEIRA 11	SEXTA-FEIRA 12
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de FEIJÃO, com carne bovina, cenoura, batata, chuchu repolho - Laranja 	<ul style="list-style-type: none"> - Pão com doce de frutas - Leite - Kiwi com mamão picados 	<ul style="list-style-type: none"> - Quirera cozida - Carne suína refogada - Couve refogada - Salada de couve-flor - Suco de morango 	<p>ESPECIAL JULINO</p> <ul style="list-style-type: none"> - QUENTÃO DE SUCO INTEGRAL DE UVA - PINHÃO COZIDO - MILHO VERDE COZIDO - PIPOCA SALGADA - CUPCAKE DE FUBÁ - ESPETO DE FRUTAS
SEGUNDA-FEIRA 15	TERÇA-FEIRA 16	QUARTA-FEIRA 17	QUINTA-FEIRA 18	SEXTA-FEIRA 19
RECESSO ALUNOS #CONSELHO CLASSE	RECESSO ALUNO *PLANEJAMENTO *FORMAÇÃO	RECESSO ALUNOS *PLANEJAMENTO *FORMAÇÃO	RECESSO ALUNOS *RECESSO PROFESSORES	RECESSO ALUNOS *RECESSO PROFESSORES
SEGUNDA-FEIRA 22	TERÇA-FEIRA 23	QUARTA-FEIRA 24	QUINTA-FEIRA 25	SEXTA-FEIRA 26
RECESSO ALUNOS *RECESSO PROFESSORES	RECESSO ALUNOS *RECESSO PROFESSORES	RECESSO ALUNOS *RECESSO PROFESSORES	RECESSO ALUNOS *RECESSO PROFESSORES	RECESSO ALUNOS *RECESSO PROFESSORES
SEGUNDA-FEIRA 29	TERÇA-FEIRA 30	QUARTA-FEIRA 31	QUINTA-FEIRA 01	SEXTA-FEIRA 02
<ul style="list-style-type: none"> - Biscoito doce caseiro - Leite com cacau/chocolate quente 	<ul style="list-style-type: none"> - Sagu de uva quente - Creme de baunilha quente - Canela 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa tipo canja (frango, batata, cenoura, arroz) - Banana 	<ul style="list-style-type: none"> - Polenta Cozida - Carne bovina ao molho de tomate e pimentão - Salada de beterraba - Suco de Uva Integral 	<ul style="list-style-type: none"> - Quibe de carne - Salada tipile - PONKAN
SEGUNDA-FEIRA 05	TERÇA-FEIRA 06	QUARTA-FEIRA 07		
<ul style="list-style-type: none"> - Risoto de frango com legumes - Salada de repolho roxo e verde - Suco de Manga com limão 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa com macarrão aletria, batata, cenoura, carne bovina, repolho, abobrinha - LARANJA 	<ul style="list-style-type: none"> - Bolo de cenoura - Leite - Maçã 		