

## 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, 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.**



## DEZEMBRO/2024

**CARDÁPIO SUGERIDO, PORÉM, NÃO OBRIGATÓRIO, NESTES ÚLTIMOS DIAS PODEM ADAPTAR DE ACORDO COM OS ITENS EM ESTOQUE PARA QUE NÃO SOBREM ALIMENTOS, E ESTES NÃO ESTRAGUEM DURANTE AS FÉRIAS.**

<b>SEGUNDA- FEIRA 02</b>	<b>TERÇA-FEIRA 03</b>	<b>QUARTA-FEIRA 04</b>	<b>QUINTA-FEIRA 05</b>	<b>SEXTA- FEIRA 06</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Biscoito salgado</li> <li>- Leite com cacau</li> <li>- Maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quibe de carne assado</li> <li>- Tipile</li> <li>- Abacaxi com melão picados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pão com queijo</li> <li>- Suco de uva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz</li> <li>- Feijão</li> <li>- Carne bovina refogada com pimentões</li> <li>- Salada de Brócolis com couve flor</li> <li>- Suco de morango</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salada de frutas (banana, maçã, abacate, mamão, manga, laranja, melão, goiaba)</li> <li>- Creme</li> <li>- Aveia</li> </ul>
<b>SEGUNDA- FEIRA 09</b>	<b>TERÇA-FEIRA 10</b>	<b>QUARTA-FEIRA 11</b>	<b>QUINTA-FEIRA 1</b>	<b>SEXTA- FEIRA 13</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrão cozido</li> <li>- Carne moída ao molho de tomate caseiro</li> <li>- Salada de chuchu com milho verde in natura</li> <li>- Suco natural de cenoura com maracujá</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sagu de uva</li> <li>- Creme de baunilha</li> <li>- Canela</li> <li>- Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz com legumes (cenoura e brócolis e couve flor)</li> <li>- Frango refogado com tomate, cebola, pimentão e vagem)</li> <li>- Salada de alface com tomate</li> <li>- Suco de uva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Farofa de carne moída com legumes, cenoura, abobrinha, brócolis, tomate</li> <li>- Salada verde mista (alface, rúcula, agrião e tomate)</li> <li>- Suco de abacaxi</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>* Suco Natural de Abacaxi</li> <li>*Torta salgada de frango com legumes</li> <li>*Cookie/Biscoito de aveia e chocolate e ou</li> <li>*Cup cake/muffin</li> <li>*Espeto de frutas</li> </ul>
<b>SEGUNDA- FEIRA 16</b>	<b>TERÇA-FEIRA 17</b>	<b>QUARTA-FEIRA 18</b>	<b>QUINTA-FEIRA 19</b>	<b>SEXTA- FEIRA 20</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Risoto de frango com legumes</li> <li>- Salada de repolho roxo e verde</li> <li>- Suco de Manga com limão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Bolo de cenoura</li> <li>- Leite</li> <li>- Laranja</li> </ul>	<p><b>EXAME</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biscoito salgado</li> <li>- Leite com cacau</li> <li>- Banana</li> </ul>	<p><b>EXAME</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salada de frutas</li> <li>- Granola ou aveia</li> <li>- Creme de baunilha</li> </ul>	<p><b>CONSELHO CLASSE FINAL E ENCERRAMENTO</b></p>