

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.



NOVEMBRO/2024

				SEXTA- FEIRA 01 - Salada de frutas (banana, maçã, abacate, mamão, manga, laranja, melão, goiaba) - Creme - Aveia
SEGUNDA- FEIRA 04	TERÇA-FEIRA 05	QUARTA-FEIRA 06	QUINTA-FEIRA 07	SEXTA- FEIRA 08
- Biscoito doce - Leite com cacau/chocolate Maçã	- Sopa de frango com legumes e macarrão - Manga com mamão picado	- Pão com patê de peixe - Leite - Laranja	- Polenta Cozida - Carne bovina ao molho de tomate e pimentão - Salada de beterraba - Suco de limão	- Salada de frutas (banana, laranja, maçã, mamão, manga, abacaxi) - Mingau de aveia
SEGUNDA- FEIRA 11	TERÇA-FEIRA 12	QUARTA-FEIRA 13	QUINTA-FEIRA 14	SEXTA- FEIRA 15
- Macarrão cozido - Carne moída ao molho de tomate caseiro - Salada de chuchu com milho verde in natura - Suco natural de cenoura com maracujá	Bolo de beterraba - Leite - Laranja	- Arroz com legumes (cenoura e brócolis e couve flor) - Frango refogado com tomate, cebola, pimentão e vagem) - Salada de alface com tomate - Suco de uva	- Salada de frutas (laranja, banana, maçã, melão, manga, goiaba) - Iogurte - Granola	FERIADO PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA
SEGUNDA- FEIRA 18	TERÇA-FEIRA 19	QUARTA-FEIRA 20	QUINTA-FEIRA 21	SEXTA- FEIRA 22
Risoto de frango com legumes - Salada de repolho roxo e verde - Suco de Manga com limão	- Sagu de uva - Creme de baunilha - Canela - Banana	FERIADO CONSCIÊNCIA NEGRA	- Farofa de carne moída com legumes, cenoura, abobrinha, brócolis, tomate - Salada verde mista (alface, rúcula, agrião e tomate) - Suco de abacaxi	- Salada de frutas (banana, maçã, melão, abacate, mamão, manga, laranja, melão, goiaba) - Iogurte - Granola
SEGUNDA- FEIRA 25	TERÇA-FEIRA 26	QUARTA-FEIRA 27	QUINTA-FEIRA 28	SEXTA- FEIRA 29
- Arroz tipo carreteiro (carne bovina, batata, cenoura, tomate) - Salada de beterraba cozida - Maçã	- Quirera cozida com carne de porco - Couve refogada - Suco de laranja	- Canjica - Canela - Banana	Virado de feijão - Ovos mexidos - Salada de acelga com cenoura - Suco de limão	Espuma de tomate com frango e legumes - Laranja
SEGUNDA- FEIRA 02	TERÇA-FEIRA 03	QUARTA-FEIRA 04	QUINTA-FEIRA 05	SEXTA- FEIRA 06
- Biscoito salgado - Leite com cacau - Maçã	- Quibe de carne assado - Tipile - Abacaxi com melão picados	- Pão com queijo - Suco de uva	- Arroz - Feijão - Carne bovina refogada com pimentões - Salada de Brócolis com couve flor - Suco de morango	- Salada de frutas (banana, maçã, abacate, mamão, manga, laranja, melão, goiaba) - Creme - Aveia