

## 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.**



## OUTUBRO/2024

	<b>TERÇA-FEIRA 01</b>	<b>QUARTA-FEIRA 02</b>	<b>QUINTA-FEIRA 03</b>	<b>SEXTA-FEIRA 04</b>
	- Quibe de carne assado - Tipile - Abacaxi com melão picados	- Mingau de tapioca - Canela - Maçã	- Polenta Cozida - Carne bovina ao molho de tomate e pimentão - Salada de beterraba - Suco de limão	- Salada de frutas (banana, maçã, abacate, mamão, manga, laranja, melão, goiaba) - Creme - Aveia
<b>SEGUNDA-FEIRA 07</b>	<b>TERÇA-FEIRA 08</b>	<b>QUARTA-FEIRA 09</b>	<b>QUINTA-FEIRA 10</b>	<b>SEXTA-FEIRA 11</b>
Risoto de frango com legumes - Salada de repolho roxo e verde - Suco de Manga com limão	- Sagu de uva - Creme de baunilha - Canela - Banana	- Pão com doce de frutas caseiro - Leite -Maçã	- Farofa de carne moída com legumes, cenoura, abobrinha, brócolis, tomate - Salada ver mista (alface, rúcula, agrião e tomate) - Suco de abacaxi	 - SUCO NATURAL DE MORANGO - PIZZA CASEIRA DE TOMATE E QUEIJO - PIPOCA COM CHOCOLATE - CUPCAKE DE CHOCOLATE - ESPETO DE FRUTAS
<b>SEGUNDA-FEIRA 14</b>	<b>TERÇA-FEIRA 15</b>	<b>QUARTA-FEIRA 16</b>	<b>QUINTA-FEIRA 17</b>	<b>SEXTA-FEIRA 18</b>
<b>FERIADO – FOLGA 07 DE SETEMBRO</b>	<b>- DIA DO PROFESSOR</b>	- Biscoito salgado - Leite com cacau/chocolate - Maçã	- Quirera cozida com carne de porco - Couve refogada - Suco de uva	- Salada de frutas (banana, maçã, melão, abacate, mamão, manga, laranja, melão, goiaba) - Iogurte - Granola
<b>SEGUNDA-FEIRA 21</b>	<b>TERÇA-FEIRA 22</b>	<b>QUARTA-FEIRA 23</b>	<b>QUINTA-FEIRA 24</b>	<b>SEXTA-FEIRA 25</b>
- Arroz tipo carreteiro (carne bovina, batata, cenoura, tomate) - Salada de beterraba cozida - Maçã	<i>Sopa de lentilha com carne de porco e legumes</i> - 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
<b>SEGUNDA-FEIRA 28</b>	<b>TERÇA-FEIRA 29</b>	<b>QUARTA-FEIRA 30</b>	<b>QUINTA-FEIRA 31</b>	<b>SEXTA-FEIRA 01</b>
- Macarrão cozido - Carne moída ao molho de tomate caseiro - Salada de chuchu com milho verde in natura - Suco natural de cenoura com maracujá	- Quibe de carne assado - Tipile - Abacaxi com melão picados	- Arroz doce - Canela - Maçã	- 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
<b>SEGUNDA-FEIRA 04</b>	<b>TERÇA-FEIRA 05</b>	<b>QUARTA-FEIRA 06</b>		
- 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		