ESTADO DE SANTA CATARINA
PREFEITURA MUNICIPAL DE MAJOR VIEIRA
CNPJ/MF 83.102.392/0001-27
Trav. Otacílio Florentino de Souza, 210

CARDÁPIO BASE FUNDAMENTAL E PRÉ LANCHE 2025



***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. SMOTHIES, 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-FLOR, 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.

JULIANA HERBST NAGANO – NUTRICIONISTA CRN10/1205

FEVEREIRO 2025

CARDÁPIO SUGERIDO PORÉM NÃO OBRIGATÓRIO - FAVOR ADAPTAR DE ACORDO COM O QUE FICOU EM ESTOQUE DE 2024 PARA QUE NÃO OCORRAM DESPERDICIOS DE ALIMENTOS, PORTANTO ESTÃO AUTORIZADOS TROCAS DE CARDÁPIOS DENTRO DAS PREPARAÇÕES QUANTIDADES PERMITIDAS.

COMUNICAR AO SETOR OS CARDÁPIOS REALIZADOS, AS TROCAS E OS ENVIOS DAS FOTOS.

SEGUNDA- FEIRA 03	TERÇA-FEIRA 04	QUARTA-FEIRA 05	QUINTA-FEIRA 06	SEXTA- FEIRA 07
PLANEJAMENTO E CAPACITAÇÕES PROFESSORES (Pedir algumas frutas para o lanche dos professores – BANANA E MAÇÃ)	PLANEJAMENTO E CAPACITAÇÕES PROFESSORES (Pedir algumas frutas para o lanche dos professores – BANANA E MAÇÃ)	PLANEJAMENTO E CAPACITAÇÕES PROFESSORES (Pedir algumas frutas para o lanche dos professores – BANANA E MAÇÃ))	PLANEJAMENTO E CAPACITAÇÕES PROFESSORES lanche dos (Pedir algumas frutas para o lanche dos professores – BANANA E MAÇÃ)	PLANEJAMENTO E CAPACITAÇÕES PROFESSORES (Pedir algumas frutas para o lanche dos professores – BANANA E MAÇÃ)
SEGUNDA- FEIRA 10	**TERÇA-FEIRA 11**	**QUARTA-FEIRA 12**	**QUINTA-FEIRA 13**	**SEXTA- FEIRA 14**
- Biscoito doce - Leite - Maçã	- Quibe de carne ou de peixe assado - Tipile - Abacaxi com manga picados	- Pão com patê de frango, frango, cenoura, tempero verde e requeijão. Alface a parte para quem quiser colocar no meio - Suco de laranja	*- 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, goiaba)* *- Iogurte* *- Granola*
SEGUNDA- FEIRA 17	**TERÇA-FEIRA 18**	**QUARTA-FEIRA 19**	**QUINTA-FEIRA 20**	**SEXTA- FEIRA 21**
- Macarrão cozido - Carne moída ao molho de tomate caseiro - Salada de chuchu com ervilhas - Suco natural de cenoura com maracujá	***- Arroz com legumes (cenoura e brócolis e couve flor)*** ***- Frango refogado com tomate, cebola, pimentão e vagem)*** ***- Salada de acelga com pepino*** - Suco de limão	- Sagu de uva - Creme de baunilha - Canela - Banana	- Farofa de carne moída com legumes, cenoura, abobrinha, brócolis, tomate - Salada verde mista (alface, agrião e tomate) - Suco de abacaxi	- Salada de frutas (banana, maçã, uva, mamão, manga. Laranja, abacaxi) - Creme Granola
SEGUNDA- FEIRA 24	**TERÇA-FEIRA 25**	**QUARTA-FEIRA 26**	**QUINTA-FEIRA 27**	**SEXTA- FEIRA 28**
Risoto de frango com legumes - Salada de repolho roxo e verde - Suco de Manga com limão	- Quirera cozida com carne de porco - Couve refogada - Salada de Beterraba cozida - Laranja	-Bolo de cenoura - Leite - Uva	- Espuma de tomate com carne moída e abobrinha, cenoura e vagem - Suco de Laranja	- Salada de frutas (banana, maçã, laranja, goiaba, mamão, manga) - Creme de baunilha - Aveia
SEGUNDA- FEIRA 03	**TERÇA-FEIRA 04**	**QUARTA-FEIRA 05**		
RECESSO CARNAVAL	**RECESSO CARNAVAL**	***RECESSO CARNAVAL***		

JULIANA HERBST NAGANO – NUTRICIONISTA CRN10/1205

MARÇO 2025

SEGUNDA- FEIRA 03	TERÇA-FEIRA 04	QUARTA- FEIRA 05	QUINTA-FEIRA 06	SEXTA- FEIRA 07
RECESSO CARNAVAL	RECESSO CARNAVAL	RECESSO CARNAVAL	- Polenta Cozida - Carne bovina ao molho de tomate e pimentão - Salada de beterraba - Suco de limão	- Pavê de bolacha com frutas - Leite
SEGUNDA- FEIRA 10	**TERÇA-FEIRA 11**	**QUARTA-FEIRA 12**	**QUINTA-FEIRA 13**	**SEXTA- FEIRA 14**
- Macarrão cozido - Carne bovina ao molho de tomate - Salada de pepino - Suco de maracujá	- Risoto (frango, cenoura, tomate, batata, cebola, alho, salsinha, cebolinha) - Salada de couve flor - Laranja	Cuque de (uva) in natura - Leite	- Arroz com legumes - Feijão Carne moída refogada com legumes - Salada de Repolho colorida (repolho verde, roxo e cenoura) - Suco de limão	- Salada de frutas (banana, laranja, maçã, manga, abacate) Creme de baunilha Aveia
SEGUNDA- FEIRA 17	**TERÇA-FEIRA 18**	**QUARTA-FEIRA 19**	**QUINTA-FEIRA 20**	**SEXTA- FEIRA 21**
- Biscoito doce - Vitamina de Mamão e aveia	Quirera com carne de porco - Salada de vagem - Suco de cenoura com laranja	- Sagu de uva - Creme - Banana	- Quibe de carne - Salada tipile - Laranja	- Arroz doce - Salada de frutas (banana, maçã, laranja, goiaba, abacaxi, manga)
SEGUNDA- FEIRA 24	**TERÇA-FEIRA 25**	**QUARTA- FEIRA 26**	**QUINTA-FEIRA 27**	**SEXTA- FEIRA 28**
- Arroz tipo carreteiro (carne bovina, batata salsa, cenoura, tomate) - Salada de beterraba cozida - Maçã	Sopa de macarrão com frango e cenoura, abobrinha, repolho, chuchu) - 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 31	**TERÇA-FEIRA 01**	**QUARTA-FEIRA 02**	**QUINTA-FEIRA 03**	**SEXTA- FEIRA 04**
- Biscoito salgado - Leite - Maçã	- Arroz - Feijão - Carne bovina refogada com pimentões - Salada de Brócolis com couve flor - Suco de morango	- Bolo de fubá com coco - Leite - Banana	- Farofa de carne moída e legumes - Salada de alface, agrião e tomate - Suco de morango	- Salada de frutas (banana, laranja, maçã, uva, mamão, manga, abacaxi) - Iogurte - Granola
SEGUNDA- FEIRA 07	**TERÇA-FEIRA 08**	**QUARTA-FEIRA 09**		
- Risoto (frango, cenoura, tomate, cebola, alho, salsinha, cebolinha) - Salada de chuchu com ervilhas -Suco de abacaxi	- Sopa tipo creme de feijão com cenoura, abobrinha e carne moída - Laranja	- Pão com queijo - Suco de manga com limão		

JULIANA HERBST NAGANO – NUTRICIONISTA CRN10/1205