

## 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. 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, 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.**

**FEVEREIRO 2025**

**CARDÁPIO SUGERIDO PORÉM NÃO OBRIGATÓRIO - FAVOR ADAPTAR DE ACORDO COM O QUE FICOU EM ESTOQUE DE 2024 PARA QUE NÃO OCORRAM DESPERDÍCIOS 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.**

<b>SEGUNDA-FEIRA 03</b>	<b>TERÇA-FEIRA 04</b>	<b>QUARTA-FEIRA 05</b>	<b>QUINTA-FEIRA 06</b>	<b>SEXTA-FEIRA 07</b>
<b>PLANEJAMENTO E CAPACITAÇÕES PROFESSORES</b> <i>(Pedir algumas frutas para o lanche dos professores – BANANA E MAÇÃ)</i>	<b>PLANEJAMENTO E CAPACITAÇÕES PROFESSORES</b> <i>(Pedir algumas frutas para o lanche dos professores – BANANA E MAÇÃ)</i>	<b>PLANEJAMENTO E CAPACITAÇÕES PROFESSORES</b> <i>(Pedir algumas frutas para o lanche dos professores – BANANA E MAÇÃ)</i>	<b>PLANEJAMENTO E CAPACITAÇÕES PROFESSORES</b> <i>lanche dos (Pedir algumas frutas para o lanche dos professores – BANANA E MAÇÃ)</i>	<b>PLANEJAMENTO E CAPACITAÇÕES PROFESSORES</b> <i>(Pedir algumas frutas para o lanche dos professores – BANANA E MAÇÃ)</i>
<b>SEGUNDA-FEIRA 10</b>	<b>TERÇA-FEIRA 11</b>	<b>QUARTA-FEIRA 12</b>	<b>QUINTA-FEIRA 13</b>	<b>SEXTA-FEIRA 14</b>
- 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
<b>SEGUNDA-FEIRA 17</b>	<b>TERÇA-FEIRA 18</b>	<b>QUARTA-FEIRA 19</b>	<b>QUINTA-FEIRA 20</b>	<b>SEXTA-FEIRA 21</b>
- Macarrão cozido - Carne moída ao molho de tomate caseiro - Salada de chuchu com ervilhas - Suco natural de cenoura com maracujá	- <b>Arroz com legumes (cenoura e brócolis e couve flor)</b> - <b>Frango refogado com tomate, cebola, pimentão e vagem)</b> - <b>Salada de acelga com pepino</b> - 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
<b>SEGUNDA-FEIRA 24</b>	<b>TERÇA-FEIRA 25</b>	<b>QUARTA-FEIRA 26</b>	<b>QUINTA-FEIRA 27</b>	<b>SEXTA-FEIRA 28</b>
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
<b>SEGUNDA-FEIRA 03</b>	<b>TERÇA-FEIRA 04</b>	<b>QUARTA-FEIRA 05</b>		
<b>RECESSO CARNAVAL</b>	<b>RECESSO CARNAVAL</b>	<b>RECESSO CARNAVAL</b>		

## MARÇO 2025

<b>SEGUNDA- FEIRA</b> <b>03</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b> <b>04</b>	<b>QUARTA- FEIRA</b> <b>05</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b> <b>06</b>	<b>SEXTA- FEIRA</b> <b>07</b>
<b>RECESSO CARNAVAL</b>	<b>RECESSO CARNAVAL</b>	<b>RECESSO CARNAVAL</b>	- Polenta Cozida - Carne bovina ao molho de tomate e pimentão - Salada de beterraba - Suco de limão	- Pavê de bolacha com frutas - Leite
<b>SEGUNDA- FEIRA</b> <b>10</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b> <b>11</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b> <b>12</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b> <b>13</b>	<b>SEXTA- FEIRA</b> <b>14</b>
- 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	- Quibe de carne -Tipile Suco de limão	- Salada de frutas (banana, laranja, maçã, manga, abacate) Creme de baunilha Aveia
<b>SEGUNDA- FEIRA</b> <b>17</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b> <b>18</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b> <b>19</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b> <b>20</b>	<b>SEXTA- FEIRA</b> <b>21</b>
- 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)
<b>SEGUNDA- FEIRA</b> <b>24</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b> <b>25</b>	<b>QUARTA- FEIRA</b> <b>26</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b> <b>27</b>	<b>SEXTA- FEIRA</b> <b>28</b>
- 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
<b>SEGUNDA- FEIRA</b> <b>31</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b> <b>01</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b> <b>02</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b> <b>03</b>	<b>SEXTA- FEIRA</b> <b>04</b>
- 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
<b>SEGUNDA- FEIRA</b> <b>07</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b> <b>08</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b> <b>09</b>		
- 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		