

Alimentação Escolar

Ensino Fundamental Parcial 4 a 11 anos / Julho 2024



Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
1ª semana	01	02	03	04	05
Manhã e Tarde	Farofa Colorida (legumes e ovos)+ Chá de erva-doce	Quirerinha com carne de porco e molho vermelho + Salada verde picada + Fruta	Canjica com leite e Amendoim + Fruta	Bolo de milho e Pipoca Salgada + quentão de suco de uva	Cachorro quente com molho de carne picadinha + Suco de fruta
2ª semana	08	09	10	11	12
Manhã e Tarde	Férias	Férias	Férias	Férias	Férias
3ª semana	15	16	17	18	19
Manhã e Tarde	Férias	Férias	Férias	Férias	Férias
4ª semana	22	23	24	25	26
Manhã e Tarde	Férias	Férias	Férias		

Nutricionista Saionara Bennemann - CRNB 10576: Responsável Técnica pela Alimentação Escolar da rede municipal de ensino.

Observação: Cardápio sujeito a alterações pela disponibilidade do alimento, intercorrências na entrega pelo fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos (grau de maturação e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição. As validade dos alimentos nos estoques devem ser avaliadas e, se necessário, adequar o cardápio para que os mesmos sejam utilizados.

- **Frutas da época:** abacate, banana, caqui, laranja, mamão, maçã, pêra, tangerina e uva.
- **Verduras da época:** alface, almeirão e repolho;
- **Legumes da época:** abóbora, abobrinha, berinjela, beterraba, cenoura, chuchu e rabanete.

Observação: deixar a maçã de molho em água com sal após cortada ao meio para que não haja escurecimento até a oferta para os escolares.

Alimentação Escolar

Ensino Fundamental Integral / Julho 2024
1ª Semana do mês



Dia da semana	Café da manhã	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde
Segunda-feira	Pão, Margarina, Leite com achocolatado (cacau). Opção sem lactose: utilizar leite 0% lactose.	Fruta da época	Arroz + feijão + bolinho de mandioca assado + carne de gado refogada + salada mista (verdura e legume picado)	Farofa Colorida (legumes e ovos)+ Chá de erva-doce
Terça-feira	Torta salgada de legumes e mandioca na massa, chá mate.	Vitamina de frutas e/ou Bolacha	Quirerinha com carne de porco e molho vermelho + Salada verde picada + Cocada de chuchu (sobremesa).	Pão com margarina + chá Opção sem lactose: utilizar margarina 0% lactose.
Quarta-feira	Pão, doce de fruta, chá de casca de laranja.	Fruta da época	Arroz + feijão + nhoque com farinha de milho + carne de gado ao molho de tomate + salada	Canjica com leite e Amendoim + Fruta Opção sem lactose: utilizar leite 0% lactose.
Quinta-feira	Pão, omelete, chá de erva-doce. Opção sem lactose: utilizar leite 0% lactose junto do omelete	Fruta da época	Galinhada + Feijão + Salada	Pipoca Salgada + Quentão de suco de uva
Sexta-feira	Pão, margarina, chá de erva-doce ou chá de casca de fruta. Opção sem lactose: utilizar leite 0% lactose.	Fruta da época	Arroz + feijão + frango assado com batatas + salada mista	Bolo de milho + Suco de fruta Opção sem lactose: utilizar leite 0% lactose. O bolo deve utilizar apenas água quente.

Nutricionista Saionara Bennemann - CRNB 10576: Responsável Técnica pela Alimentação Escolar da rede municipal de ensino.

Observação: Sujeito a alterações pela disponibilidade do alimento, intercorrências na entrega pelo fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos (grau de maturação e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição. As validades dos alimentos nos estoques devem ser avaliadas e, se necessário, adequar o cardápio para que os mesmos sejam utilizados.

- **Frutas da época:** abacate, banana-maçã, caqui, maçã, pêra, tangerina e uva;
- **Verduras da época:** alface, almeirão e repolho;
- **Legumes da época:** abóbora, abobrinha, berinjela, beterraba, cenoura, chuchu, e rabanete.
- **Observação:** deixar a maçã de molho em água com sal após cortada ao meio para que não haja escurecimento até a oferta para os escolares.

Alimentação Escolar

Educação Infantil Integral 1 a 3 anos / Julho 2024
1ª Semana do mês



Dia da semana	Café da manhã	Almoço	Lanche	Janta	Lanche (opcional)
Segunda-feira	Pão de leite, margarina, leite com achocolatado Opção sem lactose: utilizar leite e margarina 0% lactose..	Feijão** + arroz branco + Polenta com molho de carne de gado (liquidificada), enriquecido com cenoura, tomate picados	Fruta da época	Sopa de frango com macarrão cabelo de anjo e legumes + Pão	Pão fatiado
Terça-feira	Torta salgada de legumes, chá Não usar leite na massa da torta.	Feijão** + arroz branco + carne de porco e molho vermelho (liquidificado) + legume cozido e esmagado	Fruta da época	Farofa Colorida (legumes e ovos)+ Chá de erva-doce	Pão fatiado
Quarta-feira	Pão caseiro, doce de fruta, leite saborizado com casca de laranja	Feijão** + arroz branco + carne de bovina na panela de pressão (desfiada) em molho com legume	Fruta da época	Canjica com leite e Amendoim + Fruta Opção sem lactose: utilizar leite 0% lactose.	Pão fatiado
Quinta-feira	Pão francês, ovo mexido dentro do pão, chá mate	Feijão** + arroz branco + macarrão cozido + carne de frango na panela de pressão + tomate picadinho	Fruta da época	Pipoca Salgada + Quentão de suco de uva	Pão fatiado
Sexta-feira	Pão caseiro, margarina, chá com leite Opção sem lactose: utilizar leite e margarina 0% lactose.	Feijão** + arroz branco + batata assada (esmagar) + com frango + vegetal bem cozido e esmagado	Fruta da época	Bolo de milho + Suco de fruta Opção sem lactose: utilizar leite 0% lactose. O bolo deve utilizar apenas água quente.	Pão fatiado



Saionara Bennemann - CRN8 - 10576 - Nutricionista Responsável Técnica pela Alimentação Escolar

Observação: Cardápio sujeito a alterações pela disponibilidade do alimento, intercorrências na entrega pelo fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos (grau de maturação e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição. As validades dos alimentos nos estoques devem ser avaliadas e, se necessário, adequar o cardápio para que os mesmos sejam utilizados. * Fruta da época: banana, maçã, pêssigo e uva. **O feijão deve ser deixado de molho no dia anterior ao preparo, com duas partes de água para uma parte de feijão, em recipiente de plástico. *** Pode ser mantido na sala em pote fechado para ser ofertado às crianças que se apresentarem com sinais de fome, antes de retornarem para casa. Frutas da época: abacate, banana-maçã, caqui, maçã, pêra, tangerina e uva; Verduras da época: alface, almeirão e repolho; Legumes da época: abóbora, abobrinha, berinjela, beterraba, cenoura, chuchu, e rabanete. Observação: deixar a maçã de molho em água com sal após cortada ao meio para que não haja escurecimento até a oferta para os escolares

Alimentação Escolar

Educação Infantil Bebês Integral / Julho 2024
1ª Semana do mês



Dia da semana	Café da manhã	Almoço	Lanche	Janta	Lanche (opcional)
Segunda-feira	4 meses - Mamadeira 6 meses - Fruta ou pão	Feijão** + arroz branco + Polenta com molho de carne de gado (liquidificada), enriquecido com cenoura, tomate picados	Fruta da época raspada ou tiras*	Sopa de frango com macarrão cabelo de anjo e legumes	Pão fatiado
Terça-feira	4 meses - Mamadeira 6 meses - Torta salgada	Feijão** + arroz branco + carne de porco e molho vermelho (liquidificado) + legume cozido e esmagado	Fruta da época raspada ou tiras*	Quirerinha com carne de porco + ensopado de legumes (legumes refogados com mais caldo)	Pão fatiado
Quarta-feira	4 meses - Mamadeira 6 meses - Fruta ou pão	Feijão** + arroz branco + carne de bovina na panela de pressão (desfiada) em molho com legume	Fruta da época raspada ou tiras*	Sopa de legumes com nhoque misto de trigo e milho e carne de frango	Pão fatiado
Quinta-feira	4 meses - Mamadeira 6 meses - Pão com ovos mexidos	Feijão** + arroz branco + macarrão cozido + carne de frango na panela de pressão + tomate picadinho	Fruta da época raspada ou tiras*	Polenta com molho de carne moída, enriquecido com cenoura, tomate e abóbora	Pão fatiado
Sexta-feira	4 meses - Mamadeira 6 meses - Fruta ou pão	Feijão** + arroz branco + batata assada (esmagar) + com frango + vegetal bem cozido e esmagado	Fruta da época raspada ou tiras*	Risoto de arroz branco (bem molhado) com frango refogado e chuchu ou abobrinha refogada em cubos.	Pão fatiado



Nutricionista Saionara Bennemann - CRNB 10576: Responsável Técnica pela Alimentação Escolar da rede municipal de ensino.

Observação: Cardápio sujeito à alterações pela disponibilidade do alimento, intercorrências na entrega pelo fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos (grau de maturação e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição. As validades dos alimentos nos estoques devem ser avaliadas e, se necessário, adequar o cardápio para que os mesmos sejam utilizados. **O feijão deve ser deixado de molho no dia anterior ao preparo, com duas partes de água para uma parte de feijão, em recipiente de plástico. *** Pode ser mantido na sala em pote fechado para ser ofertado às crianças que se apresentarem com sinais de fome, antes de retornarem para casa. Frutas da época: abacate, banana-maçã, caqui, maçã, pêra, tangerina e uva; / Verduras da época: alface, almeirão e repolho; / Legumes da época: abóbora, abobrinha, berinjela, beterraba, cenoura, chuchu, e rabanete. / Observação: deixar a maçã de molho em água com sal após cortada ao meio para que não haja escurecimento até a oferta para os escolares

Alimentação Escolar

Educação Infantil Bebês Integral / Julho 2024
Orientações Gerais



Sinais que a criança já pode iniciar a Introdução Alimentar:

1. Tem interesse e curiosidade pelo que você come;
2. Consegue sustentar a cabeça e o tronco, além de conseguir sentar sem apoio;
3. Segura objetos com as mãos;
4. Reduziu ou eliminou o reflexo de protrusão (empurrar os alimentos para fora da boca com a língua);
5. Faz os movimentos de mastigação (mesmo que não tenha dentes).

Frutas da época: abacate, banana-maçã, caqui, maçã, pêra, tangerina e uva;

Verduras da época: alface, almeirão e repolho;

Legumes da época: abóbora, abobrinha, berinjela, beterraba, cenoura, chuchu, e rabanete.

Observação: deixar a maçã de molho em água com sal após cortada ao meio para que não haja escurecimento até a oferta para os escolares

Observação: Cardápio sujeito à alterações pela disponibilidade do alimento, intercorrências na entrega pelo fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos (grau de maturação e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição. As validades dos alimentos nos estoques devem ser avaliadas e, se necessário, adequar o cardápio para que os mesmos sejam utilizados. **O feijão deve ser deixado de molho no dia anterior ao preparo, com duas partes de água para uma parte de feijão, em recipiente de plástico. *** Pode ser mantido na sala em pote fechado para ser ofertado às crianças que se apresentarem com sinais de fome, antes de retornarem para casa.

Saionara Bennemann - CRN8 - 10576 - Nutricionista Responsável Técnica pela Alimentação Escolar.

