

mentação Esciplar





Ensino Fundamental Parcial 4 a 11 anos / Julho 2024





1^a semana

Segunda

01

Terça

02



03

Quinta



04

05



Manhã e Tarde

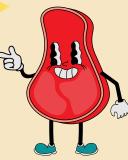
Farofa Colorida (legumes e ovos)+ Chá de erva-doce

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



4^a 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 validades dos alimentos nos estoques devem ser avaliadas e, se necessário, adequar o cardápio para que os mesmos sejam utilizados.

- Frutas da época: abacale, banana, caqui, laranja, mamão, maçã, pêra, tangerina e uva.
 Verduras da época: alface, almenão e repolho;
- Legumes da época: abóbora, abobrin a, berinjela, beterraba, cenoura, chuchu e rabanete.

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





Ensina Fundamental Integral / Julho 2024 1ª Semana do mês







Café da manhã

Lanche da manhã

Almoço

Lanche da tarde



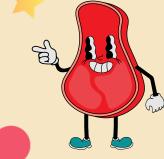
Segundafeira

Pão, Margarina, Leite com achocolatado (cacau). Opção sem l'actose: utilizar leite 0% lactose.

Fruta da época

Arroz + feiião + bolinho de mandioca assado + carne de gado refogada + salada mista (verdura e legume picado)

Farofa Colorida (legumes e ovos)+ Chá de erva-doce



Terçafeira

Torta salgada de legumes e mandioca na massa, chá mate.

Vitamina de frutas e/ou Bolacha

Ouirerinha 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.



Quartafeira

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 ťomate + salada

Canjica com leite e Ámendoim + Fruta Opcão sem lactose: utilizar leite 0% lactose



Quintafeira

Pão, omelete, chá de erva-doce. Opção sem lactose: utilizar leite 0% lactose junto do omelete

Fruta da época

Galinhada + Feijão + Salada

Pipoca Salgada + Ouentão de suco de uva



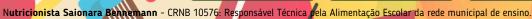
Sextafeira

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.



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 avalidadas 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, almenão e repolho;
- Legumes da época: abóbora, aboorinha, 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.











Café da manhã

Almoço

⁻eijão** + arroz branco

+ Polenta com molho

Feijão** + arroz branco

+ carne de porco e

molho vermelho

(liquidificado) + legume

cozido e esmagado

Lanche

Fruta da

Janta

Sopa de frango

com macarrão

cabelo de anjo e

legumes + Pão

Lanche (opcional)

Pão fatiado

leite com achocolatado Opção sem lactose:

de carne de gado (liquidificada), enriquecido com

época cenoura, tomate picados

> Fruta da época

Farofa Colorida (legumes e ovos)+ Chá de erva-doce

Pão fatiado

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

Feiião** + arroz

branco + batata

assada (esmagar) +

com frango + vegétal

bem cozid<u>o e</u>

esmagado

Fruta da época

Canjica com leite e Améndoim + Fruta Opção sem lactose: utilizar leite 0% lactose.

Pão fatiado



Quintafeira

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

época

Pipoca Salgada + Ouentão de suco de uva

Bolo de milho + Suco

de fruta

apenas água quente.

Pão fatiado



Sextafeira

Pão caseiro, margarina, chá com leite

Opção sem lactose: utilizar leite e margarina 0% lactose. Fruta da

Opção sem lactose: utilizar leite 0% lactose. O bolo deve utilizar

Pão fatiado



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

Observação: Cardápio sujetto 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. Kruta da época: banana, maçã, pêssego 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 pore fechado para ser ofertado às crianças que se apresentarem com sinais de fome, antes de retornarem para casa. Frutas da época: abacate, banana-maçã, caquí, maçã, pêra, tangerina e uva; Verduras da época: alface, almeitão 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



mentação Esc

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





Café da manhã

4meses -

Mamadeira

6 meses -

Almoço

Feijão** + arroz branco + Polenta com

molho de carne de

gado (liquidificada)

enriquecido com

cenoura. tomate picados

Lanche

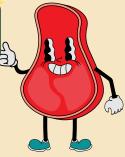
Janta

Lanche (opcional)

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*

Ouirerinha com carne de porco + ensopado de legumes (legumes refogados com mais caldo)

Pão fatiado



Quartafeira

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



Quintafeira

4 meses -Mamadeira 6 meses - Pão com ovos mexidos

Feijão** + arroz brańco +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



Sextafeira

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 sujeto 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 viertado 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 reporha X degumes da época: abóbora, abóbrinha, 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 Esciplar 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.



