

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE DE JARAGUARI – MS

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CEINF SANTA RITA DE CÁSSIA POLO

CARDÁPIO - CRECHE

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (6 - 11 meses)

PERÍODO PARCIAL

Necessidades Alimentares Especiais: (se for o caso)

DEZEMBRO/2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA			
LANCHE MATUTINO - 7:30 VESPERTINO - 14:20	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite			
ALMOÇO MATUTINO - 09:40 VESPERTINO - 12:30	Carne moída com molho de tomate / Purê de batata / Arroz / Feijão	Macarrão com almôndegas Salada de cenoura Banana prata	Arroz / Feijão / Ovo mexido com cenoura e couve Laranja	Arroz com carne moída, cenoura, ervilha e cheiro verde / Salada de acelga e tomate Abacaxi	Risoto de frango com quiabo Banana			
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	428,24 Kcal	59g	17g	14g	211,56	27,95	185,99	2,32
		55%	16%	29%				



Suellen Vinci, CRN-3 51558

Cardápio sujeito a alterações.

Considerações: As refeições devem apresentar consistência branda (alimentos macios, bem cozidos e picados), NUNCA liquidificadas ou peneiradas. Frutas devem ser raspadas, amassadas e/ou bem picadas. É PROIBIDO O USO DE AÇÚCAR.

NOTA: Usar os hortifrutícolas no cardápio de acordo com a disponibilidade de entrega. O cardápio deve ser fixado na parede da cozinha e em local visível aos alunos e comunidade escolar.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE DE JARAGUARI – MS

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CEINF SANTA RITA DE CÁSSIA POLO

CARDÁPIO – CRECHE

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)

PERÍODO PARCIAL

Necessidades Alimentares Especiais: (se for o caso)

DEZEMBRO/2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA			
LANCHE MATUTINO - 7:40 VESPERTINO - 14:30	Leite com cacau / Pão com manteiga e queijo	Leite batido com banana e aveia / Pão com requeijão	iogurte / Bolo de fubá	Leite com cacau / Pão com requeijão	iogurte / Pão com manteiga e queijo			
ALMOÇO MATUTINO - 09:50 VESPERTINO - 12:40	Carne moída com molho de tomate / Purê de batata / Arroz / Feijão	Macarrão com almôndegas Salada de cenoura Banana prata	Arroz / Feijão / Ovo mexido com cenoura e couve Laranja	Arroz com carne moída, cenoura, ervilha e cheiro verde / Salada de acelga e tomate Abacaxi	Risoto de frango com quiabo Banana			
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
		587,17 Kcal	81g	23g				
		55%	15%	30%				



Suellen Vinci, CRN-3 51558

Cardápio sujeito a alterações.

NOTA: Usar os hortifrutícolas no cardápio de acordo com a disponibilidade de entrega. O cardápio deve ser fixado na parede da cozinha e em local visível aos alunos e comunidade escolar.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE DE JARAGUARI – MS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CEINF SANTA RITA DE CÁSSIA POLO

CARDÁPIO – PRÉ-ESCOLA
ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos)
PERÍODO PARCIAL

Necessidades Alimentares Especiais: *(se for o caso)*

DEZEMBRO/2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO - 7:50 VESPERTINO - 14:40	Leite com cacau / Pão com manteiga e queijo	Leite batido com banana e aveia / Pão com requeijão	logurte / Bolo de fubá	Leite com cacau / Pão com requeijão	logurte / Pão com manteiga e queijo
ALMOÇO MATUTINO - 10:00 VESPERTINO - 12:50	Carne moída com molho de tomate / Purê de batata / Arroz / Feijão	Macarrão com almôndegas Salada de cenoura Banana prata	Arroz / Feijão / Ovo mexido com cenoura e couve Laranja	Arroz com carne moída, cenoura, ervilha e cheiro verde / Salada de acelga e tomate Abacaxi	Risoto de frango com quiabo Banana
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		587,17 Kcal	81g	23g	20g
			55%	15%	30%



Suellen Vinci, CRN-3 51558

Cardápio sujeito a alterações.

NOTA: Usar os hortifrutícolas no cardápio de acordo com a disponibilidade de entrega. O cardápio deve ser fixado na parede da cozinha e em local visível aos alunos e comunidade escolar.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE DE JARAGUARI – MS

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CEINF SANTA RITA DE CÁSSIA POLO

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA I – KEVILYN CASSIANO ULRICH

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos)

PERÍODO PARCIAL

Necessidades Alimentares Especiais: INTOLERÂNCIA A LACTOSE, TOMATE, AMENDOIM, MILHO, FEIJÃO BRANCO E VERMELHO.

DEZEMBRO / 2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO 7:50	Leite zero lactose com cacau / Biscoito vegano	Leite zero lactose com cacau / Biscoito vegano	Leite zero lactose com cacau / Bolo simples*	Leite zero lactose com cacau / Bolo simples*	Leite zero lactose com cacau / Pão vegano com geleia
ALMOÇO MATUTINO 10:00	Carne moída / Batata cozida / Arroz / Feijão preto	Macarrão com almôndegas Salada de cenoura Banana prata	Arroz / Feijão preto / Ovo mexido com cenoura e couve Laranja	Arroz com carne moída, cenoura, ervilha e cheiro verde / Salada de acelga Abacaxi	Risoto de frango com quiabo Banana

ORIENTAÇÕES/RECOMENDAÇÕES:

- **NÃO PODE** consumir leite de vaca, queijos, manteiga, requeijão e demais derivados de **LEITE COM LACTOSE**, preparações à base de leite (bolos, pães, tortas, cremes, molhos, entre outros); bolachas e biscoitos que possuem leite em sua composição;
- Substituir o leite integral pelo zero lactose ou leite de soja;
- *NUNCA utilizar margarina para produção de refeições, bolos, tortas e pães da aluna, pois contém LACTOSE;
- No preparo de bolos e tortas, substituir o leite integral pelo zero lactose ou por água e a margarina por óleo;
- Os bolos podem e devem ser feitos uma vez na semana, armazenar separado por porção em sacos plásticos transparentes próprios para embalagens, identificados com a data da produção e congelar. O descongelamento deve ser feito sob refrigeração ou sob aquecimento. Armazene por até 30 dias; **NÃO PODE BOLO DE FUBÁ.**
- **NÃO PODE CONSUMIR TOMATE, EXTRATO DE TOMATE, MILHO E AMENDOIM.** Deve-se retirar a porção da aluna antes de adicionar estes ingredientes à preparação para os demais alunos;
- **NÃO PODE CONSUMIR CORANTE VERMELHO; AMIDO DE MILHO E FUBÁ;**
- **NÃO PODE CONSUMIR FEIJÃO VERMELHO E BRANCO.** Utilizar FEIJÃO PRETO ou substituir por outros tipos de leguminosas como: soja, grão-de-bico, ervilha, lentilha, vagem;
- Molho ferrugem (feito com o próprio caldo da carne ou frango);
- **LEIA O RÓTULO SEMPRE.**



Suellen Vinci, CRN-3 51558

Cardápio sujeito a alterações.

NOTA: Usar os hortifrutícolas no cardápio de acordo com a disponibilidade de entrega. O cardápio deve ser fixado na parede da cozinha e em local visível aos alunos e comunidade escolar.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE DE JARAGUARI – MS

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CEINF SANTA RITA DE CÁSSIA POLO

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA I – ANTHONY ALEXANDRE DIAS DA ROCHA

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos)

PERÍODO PARCIAL

Necessidades Alimentares Especiais: INTOLERÂNCIA A LACTOSE (sensibilidade ao leite zero lactose) / ALERGIA AO OVO, CORANTES ARTIFICIAIS AMARELO E VERMELHO

DEZEMBRO / 2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE VESPERTINO - 14:40	Chá / Biscoito vegano	Suco de limão / Biscoito vegano	Chá / Bolo simples*	Chá / Bolo simples*	Suco de laranja / Pão vegano com geleia
ALMOÇO VESPERTINO - 12:50	Carne moída / Batata cozida / Arroz / Feijão	Macarrão (sem ovos) com carne moída Salada de cenoura Banana prata	Arroz / Feijão / Frango refogado com cenoura e couve Laranja	Arroz com carne moída, cenoura, ervilha e cheiro verde / Salada de acelga e tomate Abacaxi	Risoto de frango com quiabo Banana

ORIENTAÇÕES/RECOMENDAÇÕES:

→ **NÃO PODE** consumir leite de vaca, queijos, manteiga, requeijão, creme de leite e demais derivados de **LEITE**, preparações à base de leite (bolos, pães, tortas, cremes, molhos, entre outros), bolachas e biscoitos que possuem leite em sua composição;

→ Não oferecer **leite “zero lactose”** e demais derivados, pois o aluno **APRESENTA SENSIBILIDADE AO LEITE ZERO LACTOSE**;

→ Não oferecer **OVOS** e preparações que contenham ovos;

→ Leia o rótulo do macarrão para verificar se contém ovos;

→ Não ofertar qualquer alimento que contenha **CORANTES OU AROMATIZANTES ARTIFICIAIS** (NA DÚVIDA, NÃO OFERTAR);

→ Molho ferrugem (feito com o próprio caldo da carne ou frango);

→ **LEIA O RÓTULO SEMPRE.**



Suellen Vinci, CRN-3 15558

Cardápio sujeito a alterações.

NOTA: Usar os hortifrutícolas no cardápio de acordo com a disponibilidade de entrega. O cardápio deve ser fixado na parede da cozinha e em local visível aos alunos e comunidade escolar.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE DE JARAGUARI – MS

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

EMEF FRANCISCO ANTONIO DE SOUZA POLO

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL I

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (6 A 10 anos)

PERÍODO PARCIAL

Necessidades Alimentares Especiais: *(se for o caso)*

DEZEMBRO/2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO 08:40 VESPERTINO 13:50	Picadinho de carne / Purê de batata / Arroz / Feijão	Sanduíche natural (pão de forma, patê de frango, cenoura e alface) / logurte	Feijoada light (feijão preto com carne bovina e linguiça calabresa) / Arroz / Farofa de couve Laranja	Arroz com carne moída, cenoura, ervilha e cheiro verde / Salada de acelga e tomate Abacaxi	Macarrão com almôndegas Banana prata
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 422,74 Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		59g	17g	14g	
		56%	16%	29%	



Suellen Vinci, CRN-3 51558

Cardápio sujeito a alterações.

NOTA: Usar os hortifrutícolas no cardápio de acordo com a disponibilidade de entrega. O cardápio deve ser fixado na parede da cozinha e em local visível aos alunos e comunidade escolar.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE DE JARAGUARI – MS

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

EMEF FRANCISCO ANTONIO DE SOUZA POLO

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL I – SOFIA EMANUELLI BATISTA

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (6 a 10 anos)

PERÍODO PARCIAL

Necessidades Alimentares Especiais: INTOLERÂNCIA A LACTOSE. ALERGIA AO MILHO.

DEZEMBRO/2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE VESPERTINO 13:50	Picadinho de carne / Purê de batata* / Arroz / Feijão	Sanduíche natural (pão de forma, <u>frango desfiado</u> , cenoura e alface) / <u>Suco de limão</u>	Feijoada light (feijão preto com carne bovina e linguiça calabresa) / Arroz / Farofa de couve Laranja	Arroz com carne moída, cenoura, ervilha e cheiro verde / Salada de acelga e tomate Abacaxi	Macarrão com almôndegas Banana prata

ORIENTAÇÕES/RECOMENDAÇÕES:

→ ***Para o purê:** usar leite zero lactose e não usar manteiga.

→ Substituir o patê de frango por frango desfiado e o iogurte por suco de limão.

→ **NÃO PODE CONSUMIR LEITE DE VACA, QUEIJOS, MANTEIGA, REQUEIJÃO E DEMAIS DERIVADOS DE LEITE COM LACTOSE, PREPARAÇÕES À BASE DE LEITE (BOLOS, PÃES, TORTAS, CREMES, MOLHOS, ENTRE OUTROS), BOLACHAS E BISCOITOS QUE POSSUEM LEITE EM SUA COMPOSIÇÃO;**

→ SUBSTITUIR O LEITE INTEGRAL PELO ZERO LACTOSE;

→ Molho ferrugem (feito com o próprio caldo da carne ou frango).

→ Deve-se retirar a porção da aluna antes de adicionar os ingredientes que a mesma tem alergia à preparação para os demais alunos.

→ **LEIA O RÓTULO SEMPRE.**



Suellen Vinci, CRN-3 51558

Cardápio sujeito a alterações.

NOTA: Usar os hortifrutícolas no cardápio de acordo com a disponibilidade de entrega. O cardápio deve ser fixado na parede da cozinha e em local visível aos alunos e comunidade escolar.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE DE JARAGUARI – MS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
ESCOLA MUNICIPAL LUIZ DE ALBUQUERQUE POLO

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL I
ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA (6 – 10 anos)
PERÍODO PARCIAL

Necessidades Alimentares Especiais: *(se for o caso)*

DEZEMBRO /2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE 14:00	Picadinho de carne / Purê de batata / Arroz / Feijão	Sanduíche natural (pão de forma, patê de frango, cenoura e alface) / logurte	Feijoada light (feijão preto com carne bovina e linguiça calabresa) / Arroz / Farofa de couve Laranja	Arroz com carne moída, cenoura, ervilha e cheiro verde / Salada de acelga e tomate Abacaxi	Macarrão com almôndegas Banana prata
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 422,74 Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		59g	17g	14g	
		56%	16%	29%	



Suellen Vinci, CRN-3 51558

Cardápio sujeito a alterações.

NOTA: Usar os hortifrutícolas no cardápio de acordo com a disponibilidade de entrega. O cardápio deve ser fixado na parede da cozinha e em local visível aos alunos e comunidade escolar.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE DE JARAGUARI – MS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
ESCOLA MUNICIPAL DIONÍZIO ANTÔNIO VIEIRA

CARDÁPIO – PRÉ-ESCOLA
QUILOMBOLA
ZONA RURAL
FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos)
PERÍODO INTEGRAL

Necessidades Alimentares Especiais: *(se for o caso)*

DEZEMBRO/2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ 9:00	Leite com cacau / Pão com manteiga e queijo	Leite batido com banana e aveia / Pão com requeijão	logurte / Bolo de cenoura	Leite com cacau / Pão com requeijão	Leite batido com polpa de fruta / Pão com presunto e queijo
ALMOÇO 11:30	Picadinho de carne / Purê de batata / Arroz / Feijão	Macarrão com almôndegas Salada de cenoura Banana prata	Feijoada light (feijão preto com carne bovina e linguiça calabresa) / Arroz / Farofa de couve Laranja	Arroz com carne moída, cenoura, ervilha e cheiro verde / Salada de acelga e tomate Abacaxi	Risoto de frango com quiabo Banana
LANCHE DA TARDE 14:10	Suco de polpa de fruta / Bolo de fubá	Suco de limão / Sanduíche natural (pão de forma, patê de frango, cenoura e alface)	logurte / Pão com presunto e queijo	Suco de polpa de fruta / Torta de sardinha com cenoura, ervilha e tomate	Suco de polpa de fruta / Torta de frango
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		885,39 Kcal	125g	34g	29g
			56%	15%	29%



Suellen Vinci, CRN-3 51558

Cardápio sujeito a alterações.

NOTA: Usar os hortifrutícolas no cardápio de acordo com a disponibilidade de entrega. O cardápio deve ser fixado na parede da cozinha e em local visível aos alunos e comunidade escolar.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE DE JARAGUARI – MS

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

ESCOLA MUNICIPAL DIONÍZIO ANTÔNIO VIEIRA

CARDÁPIO – ENSINO FUNDAMENTAL I

QUILOMBOLA

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA (6 - 10 anos)

PERÍODO INTEGRAL

Necessidades Alimentares Especiais: *(se for o caso)*

DEZEMBRO/2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ 9:00	Leite com cacau / Pão com manteiga e queijo	Leite batido com banana e aveia / Pão com requeijão	logurte / Bolo de cenoura	Leite com cacau / Pão com requeijão	Leite batido com polpa de fruta / Pão com presunto e queijo
ALMOÇO 11:30	Picadinho de carne / Purê de batata / Arroz / Feijão	Macarrão com almôndegas Salada de cenoura Banana prata	Feijoada light (feijão preto com carne bovina e linguiça calabresa) / Arroz / Farofa de couve Laranja	Arroz com carne moída, cenoura, ervilha e cheiro verde / Salada de acelga e tomate Abacaxi	Risoto de frango com quiabo Banana
LANCHE DA TARDE 14:10	Suco de polpa de fruta / Bolo de fubá	Suco de limão / Sanduíche natural (pão de forma, patê de frango, cenoura e alface)	logurte / Pão com presunto e queijo	Suco de polpa de fruta / Torta de sardinha com cenoura, ervilha e tomate	Suco de polpa de fruta / Torta de frango
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		1188,25 Kcal	157g	48g	43g
			53%	16%	33%



Suellen Vinci, CRN-3 51558

Cardápio sujeito a alterações.

NOTA: Usar os hortifrutícolas no cardápio de acordo com a disponibilidade de entrega. O cardápio deve ser fixado na parede da cozinha e em local visível aos alunos e comunidade escolar.