

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)*

OUTUBRO/2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA			
LANCHE MATUTINO - 7:30 VESPERTINO - 14:20	Leite	Leite	logurte natural batido polpa de fruta	Leite	Leite			
ALMOÇO MATUTINO - 09:40 VESPERTINO - 12:30	Estrogonofe de frango / Arroz	Macarrão ao alho e óleo / Brócolis comum refogado / Feijão Maçã	Carne moída refogada com couve e cenoura / Arroz / Feijão Banana nanica	Frango assado com mandioquinha salsa / Arroz / Feijão / Salada de tomate cereja Mamão	Torta de peixe com milho, ervilha e tomate / Arroz / Feijão / Salada de alface com cenoura Tangerina			
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				
	337,95 Kcal	45g 54%	12g 14%	13g 33%	142,79	33,75	224,51	1,68



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)

OUTUBRO/2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA			5ª FEIRA	6ª FEIRA	
LANCHE MATUTINO - 7:40 VESPERTINO - 14:30	Leite com cacau / Biscoito rosquinha	Leite com cacau / Pão com requeijão	Iogurte natural batido polpa de fruta / Bolo simples			Leite com cacau / Bolo de banana com aveia e uva-passa	Suco de polpa / Pão com carne moída	
ALMOÇO MATUTINO - 09:50 VESPERTINO - 12:40	Estrogonofe de frango / Arroz	Macarrão ao alho e óleo / Brócolis comum refogado / Feijão Maçã	Carne moída refogada com couve e cenoura / Arroz / Feijão Banana nanica			Frango assado com mandioquinha salsa / Arroz / Feijão / Salada de tomate cereja Mamão	Torta de peixe com milho, ervilha e tomate / Arroz / Feijão / Salada de alface com cenoura Tangerina	
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				
		492,74 Kcal	70g	17g				
		56%	13%	31%				



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)*

OUTUBRO/2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO - 7:50 VESPERTINO - 14:40	Leite com cacau / Biscoito rosquinha	Leite com cacau / Pão com requeijão	logurte natural batido polpa de fruta / Bolo simples	Leite com cacau / Bolo de banana com aveia e uva-passa	Suco de polpa / Pão com carne moída
ALMOÇO MATUTINO - 10:00 VESPERTINO - 12:50	Estrogonofe de frango / Arroz	Macarrão ao alho e óleo / Brócolis comum refogado / Feijão Maçã	Carne moída refogada com couve e cenoura / Arroz / Feijão Banana nanica	Frango assado com mandioquinha salsa / Arroz / Feijão / Salada de tomate cereja Mamão	Torta de peixe com milho, ervilha e tomate / Arroz / Feijão / Salada de alface com cenoura Tangerina
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
		514,77 Kcal	75g	18g	17g
			58%	13%	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

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.

OUTUBRO/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 de banana com aveia e uva-passa	Suco de polpa / Pão vegano com carne moída
ALMOÇO MATUTINO 10:00	Estrogonofe de frango ao molho ferrugem / Arroz	Macarrão ao alho e óleo / Brócolis comum refogado / Feijão preto Maçã	Carne moída refogada com couve e cenoura / Arroz / Feijão preto Banana nanica	Frango assado com mandioquinha salsa / Arroz / Feijão preto / Salada de cenoura Mamão	Frango cozido com cenoura / Arroz / Feijão preto / Salada de alface Tangerina

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 (apresenta intolerância ao leite zero lactose)

OUTUBRO/2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE VESPERTINO - 14:40	Chá / Biscoito vegano	Suco de polpa / Biscoito vegano	Chá / Bolo simples*	Chá / Bolo de banana com aveia e uva-passa	Suco de polpa / Pão vegano com carne moída
ALMOÇO VESPERTINO - 12:50	Estrogonofe de frango ao molho ferrugem / Arroz	Macarrão ao alho e óleo / Brócolis comum refogado / Feijão Maçã	Carne moída refogada com couve e cenoura / Arroz / Feijão Banana nanica	Frango assado com mandioquinha salsa / Arroz / Feijão / Salada de tomate cereja Mamão	Torta de peixe com milho, ervilha e tomate / Arroz / Feijão / Salada de alface com cenoura Tangerina

***ORIENTAÇÕES/RECOMENDAÇÕES:**

→ **NÃO PODE** consumir leite de vaca, queijos, manteiga, requeijão 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;

→ **APRESENTA INTOLERÂNCIA AO LEITE ZERO LACTOSE;**

→ **NUNCA** utilizar margarina para produção de refeições, bolos, tortas e pães do aluno, pois contém **LACTOSE;**

→ No preparo de bolos e tortas, substituir o leite 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;

→ 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

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)*

OUTUBRO/2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO 08:40	Estrogonofe de frango / Arroz	Macarrão ao alho e óleo / Brócolis comum refogado / Feijão	Carne moída refogada com couve e cenoura / Arroz / Feijão	Tiras de frango empanado / Arroz / Feijão / Salada de tomate cereja	Carne bovina acebolada na pressão / Arroz / Feijão / Salada de alface com cenoura
VESPERTINO 13:50					
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
			57g	14g	8g
			64%	15%	21%



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.

OUTUBRO/2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE VESPERTINO 13:50	Estrogonofe de frango ao molho ferrugem / Arroz	Macarrão ao alho e óleo / Brócolis comum refogado / Feijão	Carne moída refogada com couve e cenoura / Arroz / Feijão Banana nanica	Tiras de frango empanado* / Arroz / Feijão / Salada de tomate cereja Tangerina	Carne bovina acebolada na pressão / Arroz / Feijão / Salada de alface com cenoura Mamão

ORIENTAÇÕES/RECOMENDAÇÕES:

→ ***NÃO USAR FUBÁ PARA EMPANAR O FRANGO.**→ **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)*

OUTUBRO/2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE 14:00	Estrogonofe de frango / Arroz	Macarrão ao alho e óleo / Brócolis comum refogado / Feijão	Carne moída refogada com couve e cenoura / Arroz / Feijão Banana nanica	Tiras de frango empanado / Arroz / Feijão / Salada de tomate cereja Tangerina	Carne bovina acebolada na pressão / Arroz / Feijão / Salada de alface com cenoura Mamão
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
			57g	14g	8g
			64%	15%	21%



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)

OUTUBRO/2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ 9:00	Leite com cacau / Biscoito rosquinha	Leite batido com maçã e banana / Pão com requeijão	iogurte natural batido polpa de fruta / Bolo simples	Leite com cacau / Bolo de banana com aveia e uva- passa	Suco de polpa / Pão com carne moída
ALMOÇO 11:30	Estrogonofe de frango / Arroz	Macarrão ao alho e óleo / Brócolis comum refogado / Feijão Maçã	Carne moída refogada com couve e cenoura / Arroz / Feijão Banana nanica	Tiras de frango empanado / Arroz / Feijão / Salada de tomate cereja Tangerina	Carne bovina acebolada na pressão / Arroz / Feijão / Salada de alface com cenoura Mamão
LANCHE DA TARDE 14:10	Leite batido com polpa de fruta / Broa de fubá	Suco de polpa / Torta de carne com legumes	Suco de polpa / Pão com queijo e alface	Suco de polpa / Torta de peixe com milho, ervilha e tomate	Salada de frutas (maçã, banana e mamão) / Biscoito maisena
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
		925,88 Kcal	136g	33g	30g
			58%	14%	28%



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)

OUTUBRO/2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ 9:00	Leite com cacau / Biscoito rosquinha	Leite batido com maçã e banana / Pão com requeijão	iogurte natural batido polpa de fruta / Bolo simples	Leite com cacau / Bolo de banana com aveia e uva- passa	Suco de polpa / Pão com carne moída
ALMOÇO 11:30	Estrogonofe de frango / Arroz	Macarrão ao alho e óleo / Brócolis comum refogado / Feijão Maçã	Carne moída refogada com couve e cenoura / Arroz / Feijão Banana nanica	Tiras de frango empanado / Arroz / Feijão / Salada de tomate cereja Tangerina	Carne bovina acebolada na pressão / Arroz / Feijão / Salada de alface com cenoura Mamão
LANCHE DA TARDE 14:10	Leite batido com polpa de fruta / Broa de fubá	Suco de polpa / Torta de carne com legumes	Suco de polpa / Pão com queijo e alface	Suco de polpa / Torta de peixe com milho, ervilha e tomate	Salada de frutas (maçã, banana e mamão) / Biscoito maisena
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
			176g	45g	33g
			60%	15%	25%



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.