



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E DESPORTO
PNAE – PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO ROTATIVO ESCOLAS MUNICIPAIS até 500 alunos
Vigência Junho, Julho e Agosto 2024.

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche* Lanche Pré 8:30h	Frutas Frutas ou Ovos*	Frutas Frutas ou Ovos*	Frutas Frutas	Frutas Frutas	Frutas Frutas
CARDÁPIO MANHÃ	Arroz, Aipim Carne em cubos com cenoura refogada Saladas* (chuchu refogado, pepino)	Arroz Frango assado c/ batatas doce (ou sassami no molho de tomate) (repolho roxo e brócolis)	Minestra de Macarrão Carne suína assada (beterraba cozida, pimentão) Laranja	Café com Leite Pão francês c/ Carne Molda* Tomate e Alface	Sopa de Frango (frango inteiro) Fruta (Caqui, pêra, ou maçã)
CARDÁPIO TARDE	Arroz, Aipim Carne em cubos com cenoura refogada Saladas* (chuchu refogado, pepino)	Arroz Frango assado c/ batatas doce (ou sassami no molho de tomate) (repolho roxo e brócolis)	Minestra de Macarrão Carne suína assada (beterraba cozida, pimentão) Laranja	Café com Leite Pão francês c/ Carne Molda* Tomate e Alface	Sopa de Frango (frango inteiro) Fruta (Caqui, pêra, ou maçã)
Lanche Pré 16:30h	Frutas ou Ovos*	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas

- *Lanche - Lei – Café da manhã nas Escolas – Frutas da época antes do início das aulas.
- ▼ As frutas do primeiro lanche: frutas da época: (abacate, maçã, caqui, laranja, pera, manga, banana e mamão), conforme a maturação da mesma.
- ▼ Essas frutas devem ficar à disposição dos alunos no refeitório antes do início da aula)
- ▼ Priorizar as frutas da época - **VARIAZ** (Maça, Pera, Caqui, Laranja Crava e Abacate)
- ▼ Proibido trocar os dias das preparações, seguir o cardápio estipulado;
- ▼ * Ovo pode ser cozido ou mexido;
- ▼ *Fazer saladas variadas e coloridas, utilizando sempre verduras do cardápio, podendo variar conforme a maturação.

Juliana Ricken S. Weber
Nutricionista CRN1296

Gisele Heidekann Oenning
Nutricionista CRN1688



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E DESPORTO
CARDÁPIO ROTATIVO ESCOLAS MUNICIPAIS até 500 alunos – João Batista da Silva
Vigência Junho, Julho e Agosto de 2024.

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche* 8:30h	Frutas Frutas ou Ovos*	Frutas Frutas ou Ovos*	Frutas Frutas	Frutas Frutas	Frutas Frutas
LANCHE DA MANHÃ	Arroz Batata ensopada Carne moída refogada Saladas* (repolho roxo, tomate)	Arroz Alpim Carne em cubos refogada Saladas* (chuchu refogado, pepino)	Sopa de Frango (frango inteiro) Fruta (Caqui, pêra, ou maçã)	Arroz Parbolizado Feijão Ovo Mexido Saladas* (beterraba cozida, pimentão) Laranja	Café com Leite Pão francês c/ Frango desfiado (Sassami) Refogado* c/ requeijão (tomate e alface)
LANCHE DA TARDE	Arroz Batata ensopada Carne moída refogada Saladas* (repolho roxo, tomate)	Arroz Alpim Carne em cubos refogada Saladas* (chuchu refogado, pepino)	Sopa de Frango (frango inteiro) Fruta (Caqui, pêra, ou maçã)	Arroz Parbolizado Feijão Ovo Mexido Saladas* (beterraba cozida, pimentão) Laranja	Café com Leite Pão francês c/ Frango desfiado (Sassami) Refogado* c/ requeijão (tomate e alface)
Lanche Pré 16:30h	Frutas ou Ovos*	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas

- *Lanche - Lei – Café da manhã nas Escolas – Frutas da época antes do início das aulas.
- ▼ Priorizar as frutas da época - **VARIAR** (banana, maçã, mamão, laranja lima e pera temos o ano todo)
 - ▼ Proibido trocar os dias das preparações, seguir o cardápio estipulado;
 - ▼ *Fazer saladas variadas e coloridas, utilizando sempre verduras do cardápio, podendo variar conforme a maturação.
 - ▼ *Ovo pode ser cozido ou mexido.
 - ▼ As frutas do primeiro lanche: frutas da época: (abacate, maçã, caqui, laranja, pera, manga, banana e mamão), conforme a maturação da mesma.
- (Essas frutas devem ficar à disposição dos alunos no refeitório antes do início da aula)

Juliana Ricken S. Weber
Nutricionista CRN1296

Gisele Herdemann Oenning
Nutricionista CRN1688



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E DESPORTO
PNAE – PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO ROTATIVO ESCOLAS MUNICIPAIS acima de 500 alunos
Vigência Junho, Julho e Agosto de 2024.

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche Pré 8:30h	Frutas ou Ovos*	Frutas ou Ovos*	Frutas	Frutas	Frutas
CARDÁPIO MANHÃ E DA TARDE (semana 1)	Sopa de Frango com legumes (coxa e sobrecoxa) (vagem, cenoura)	Café de Leite Pão Doce c/ manteiga Maça	Risoto de <u>frango</u> (coxa e sobrecoxa) Saladas*(tomate, alface, pepino)	Arroz Parbolizado Feijão <u>Carne moída</u> Saladas (repolho, cenoura) - Laranja	Suco de Maracujá Pão Francês c/ Carne moída Saladas* (tomate e alface)
CARDÁPIO MANHÃ E DA TARDE (semana 2)	Sopa de Frango com legumes (coxa e sobrecoxa) (vagem, cenoura)	Café de Leite Pão Doce c/ melado Pera ou Banana	Risoto de <u>carne moída</u> Saladas*(tomate, alface, pepino)	Minestra de Macarrão <u>Carne Suína</u> Saladas (repolho roxo, pimentão) - Laranja	Bebida Láctea Pão Francês c/ Carne moída Saladas* (tomate e alface)
Lanche Pré 16:30h	Frutas ou Ovos*	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas

*Lanche - Lei – Café da manhã nas Escolas – Frutas da época antes do início das aulas;

▼ Priorizar as frutas da época - **VARIAR** (banana, maçã, mamão, laranja lima e pera temos o ano todo);

• Priorizar as Frutas de Inverno: Laranja Crava, Pera, Maça, Caqui, Abacate são frutas de inverno;

▼ Proibido trocar os dias das preparações, seguir o cardápio estipulado;

▼ O cardápio deve ser intercalado entre semana 1 e semana 2;

▼ O café deve ser servido morno pra quente e com no máximo 5g de açúcar por aluno;

▼ *Fazer saladas variadas e coloridas, utilizando sempre verduras do cardápio, podendo variar conforme a maturação;

▼** Os ovos podem ser mexidos ou cozidos;


Juliana Ricken S. Weber
Nutricionista CRN1296


Gisele Helgemann Oenning
Nutricionista CRN1688



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E DESPORTO
CARDÁPIO PARA OS CEIS DA REDE MUNICIPAL DE BRAÇO DO NORTE
Alunos com 4 meses a 1 ano – Vigência 2024.

Idade	Café da manhã (8 h)	Almoço (10h30min)	Lanche da Tarde I (13 h)	Lanche da tarde II (14h00min)	Jantar (16h00min)
4 meses	Mamadeira/Copinho*	Mamadeira/Copinho	Mamadeira/Copinho	Mamadeira/Copinho	Mamadeira/Copinho
5 meses	Mamadeira/Copinho	Mamadeira/Copinho	Mamadeira/Copinho	Mamadeira/Copinho	Mamadeira/Copinho
6 meses	Mamadeira/Copinho	Papa Salgada	Mamadeira/Copinho	Papa de fruta	Mamadeira/Copinho
7 meses	Mamadeira/Copinho	Papa Salgada	Mamadeira/Copinho	Papa de fruta	Papa Salgada
8 meses a 1 anos	Mamadeira/Copinho ou Mingau de aveia* ou Bolinho de aveia* ou Frutas ou Tubérculo	Papa Salgada	Copinho (leite) (caso o aluno ainda tome)	Fruta	Papa Salgada

A INTRODUÇÃO ALIMENTAR SÓ DEVE INICIAR COM O CONSENTIMENTO DOS PAIS, QUE DEVE SER ATUALIZADO DIARIAMENTE SOBRE A ALIMENTAÇÃO QUE O ALUNO RECEBEU.

ORIENTAÇÕES:

- ☛ A mamadeira ou copinho deverá ser preparado com leite materno, se a mãe não trouxer o leite materno preparar a mamadeira/copinho com leite em pó (formula) trazido pela mãe ou o leite ofertado no CEI. **(É PROIBIDO ADICIONAR FARINHAS “EX: MUCILON, CREMOGEMA”, AÇÚCAR, MEL);**
- ☛ O copinho deve ser pequeno tipo o de café.
- ☛ É proibido a oferta de chás, mesmo com solicitação dos pais.
- ☛ O aluno que não está se alimentando de leite materno exclusivamente deve receber ÁGUA nos intervalos das refeições. (Mínimo 4 vezes ao dia)
- ☛ Os horários não são rígidos, o aluno pode ser alimentado conforme a necessidade (regra = quanto mais tempo entre a mamadeira e a comida salgada melhor (2 horas seria o ótimo), pois assim evitaremos a perda do ferro e do cálcio dos alimentos ingeridos);

PROIBIDO: QUALQUER TIPO DE AÇÚCAR, MEL, ADOÇANTE, CHÁS e CAFÉ.

Papa salgada:

- ☛ Será preparada com uma proteína: carne moída, figado bovino, peixe, frango e ovo;
 - ☛ A papa salgada deve ser preparada à base de cebola, alho e banha. Nunca utilizar tempero pronto (caldo de galinha) **E NEM SAL;**
 - ☛ Deverá ter sempre um carboidrato complexo (batata inglesa, batata doce, alpim, polenta, arroz quebrado);
 - ☛ Deverá ter um legume ou verdura (couve, beterraba, chuchu, cenoura, brócolis, abobrinha, espinafre).
- A consistência da papa deverá ser pastosa, e não caldo;**
- ☛ * Papa Salgada - receitas em anexo.



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E DESPORTO
CARDÁPIO PARA OS CEIS DA REDE MUNICIPAL DE BRASÃO DO NORTE
Alunos com 6 meses a 1 ano – Vigência Junho, Julho e Agosto de 2024.

Papa Salgada - Almoço

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
6 meses a 1 ano	Polenta Frango desfiado Repolho Refogado	Arroz com feijão Carne Suína picada Chuchu e Couve Flor	Arroz branco Macarrão Carne moída Purê de Moranga	Minestra de arroz Ovo mexido Beterraba Cozida	Sopa e Galinha com Arroz e Aletria (consistência de papa)

Conforme aceitação da criança pode ser oferecido verduras cruas também (ex: tomate, cenoura ralada, beterrada ralada...)

Papa Salgada - Jantar

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
7 meses a 1 ano	Sopa de Feijão (consistência de papa)	Arroz Branco Guinziz de couve Tiras de Figado	Sopa de Galinha com Batata e Chuchu (consistência de papa)	Arroz Branco Batata Doce Cozida Sassami refogado Couve flor cozida	Arroz Branco Purê de aipim Carne Moída Couve Flor

Conforme aceitação da criança pode ser oferecido verduras cruas também (ex: tomate, cenoura ralada, beterrada ralada...)



Almoinho 6 meses



Almoço 8 meses



Almoinho 10 Meses

Juliana Ricken S. Weber
Nutricionista CRN1296



Almoinho 1 Ano

Gisele Heijemann Oenning
Nutricionista CRN1688



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E DESPORTO
CARDÁPIO PARA OS CEIS DA REDE MUNICIPAL DE BRAÇO DO NORTE
Alunos maiores de 1 ano de idade
Vigência Junho, Julho e Agosto de 2024

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE DA MANHÃ 8 h	Leite Puro Morno ou Leite c/ cacau*	Leite Puro Morno ou Vitamina* de Abacate	Leite c/ cacau*	Leite Puro Morno ou Vitamina banana	Leite Puro Morno ou Vitamina de mamão
	Ovo mexido c/ queijo e orégano	Pão Caseiro Nata	Pão Caseiro c/ Banana Cozida (doce s/ açúcar) c/ canela	Bolo de Fubá	Boleira de banana s/ açúcar OU Hambúrguer de Legumes
ALMOÇO 11 h	Arroz Polenta Nutritiva Frango ensopada Repolho e Cenoura ralada	Arroz Feijão Carne Suína Assada Farofa de Ovo Chuchu refogado e Couve Picada	Arroz Macarrão Colorido Carne moída ensopada Moranga refogada e tomate picado	Arroz e Feijão ou Mineira de arroz Ovo mexido Brócolis e Beterraba Cozida	Sopa de Galinha (inteira) com arroz, macarrão e cenoura
	LANCHE DA TARDE 14 h	Frutas (120g)	Frutas (120g)	Frutas (120g)	Frutas (120g)
JANTA 16 h	Sopa de Feijão com Legumes	Suco do Hulk ou Suco de Laranja (intercalar) Pão de Queijo Falso	Sopa de Galinha com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Leite Puro Morno ou Leite c/ cacau* Pão Caseiro Maionese de Ovo ou Patê de Frango	Arroz Aipim (purê) Carne Moída Refogada com cenoura

- Frutas – **VARIAR**, e oferecer apenas uma por vez. (Banana, maçã, mamão, laranja lima temos o ano todo);
 - Frutas de Inverno: Caqui, Pera, Laranja Crava, Abacate;
- Proibido trocar os dias das preparações, seguir o cardápio estipulado;
- **PROIBIDO OFERECER CAFÉ**;
- Cuidar com a consistência do almoço, cortar a carne em pedaços pequenos;
- Salada: todos os dias devem ser oferecidos três tipos de salada; um tipo cozida e duas cruas; cores diferentes; se temperar usar: sal, vinagre ou limão;
- As frutas podem ser oferecidas inteiras ou picadas; também podem ser preparadas como salada de frutas; nunca acrescentar açúcar.
- **Receitas em anexo.**

Juliana Rieken S. Weber
Nutricionista CRN1296

Gisele Heldemann Oenning
Nutricionista CRN1688