



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE GUAÇUÍ  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



**CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO** *Ensino Fundamental II*

**ZONA** *urbana e rural*

**FAIXA ETÁRIA** 11 a 15 anos

**PERÍODO** *parcial – matutino*

## CARDÁPIO NOVEMBRO 2025

|                                                                                  | 2ª FEIRA                                                                                                                                                                                 | 3ª FEIRA                                                                                                                                                                                                                   | 4ª FEIRA                                                                                                                                                                                                  | 5ª FEIRA                                                                                                                                                                                                               | 6ª FEIRA                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Desjejum -<br/>Matutino:<br/>07:30h</b>                                       | 08 unids. Biscoito cream cracker<br>01 Xícara de suco de polpa de fruta                                                                                                                  | 01 Xícara de arroz doce                                                                                                                                                                                                    | 01 unid. Pão caseiro<br>01 Xícara de suco de polpa de fruta                                                                                                                                               | 08 unids. Biscoito de maisena<br>01 Xícara de suco de polpa de fruta                                                                                                                                                   | 08 unids. Biscoito cream cracker<br>01 Xícara de suco de polpa de fruta                                                                                                                                                |
| <b>Almoço -<br/>Matutino:<br/>10:00h<br/>Jantar -<br/>Vespertino:<br/>15:00h</b> | 01 col. Servir de arroz<br>02 conchas de feijão<br>01 col. Servir de carne moída<br>01 col. Servir de angu<br>02 col. Sopa de salada (couve)<br>Sobremesa: 01 unid. Fruta (banana prata) | 02 col. Servir de arroz colorido (colorau, banana da terra frita, cebolinha, salsinha e cenoura ralada, frango desfiado)<br>02 conchas de feijão<br>02 col. Sopa de salada (alface)<br>Sobremesa: 01 unid. Fruta (laranja) | 01 col. Servir de macarrão à bolonhesa (carne moída, tempero verde, colorau e extrato de tomate)<br>02 conchas de feijão<br>02 col. Sopa de salada (repolho)<br>Sobremesa: 01 unid. Fruta (Banana nanica) | 02 col. Servir de arroz<br>02 conchas de feijão<br>01 col. Servir de músculo bovino cozido<br>01 col. Servir de abóbora madura cozida<br>02 col. Sopa de salada (tomate e couve)<br>Sobremesa: 01 unid. Fruta (Goiaba) | 02 col. Servir de arroz<br>02 conchas de feijão<br>01 col. Servir de strogonoff fake (frango cozido em cubos, caldo de mandioca, tempero verde e colorau)<br>02 col. Sopa de salada (cenoura ralada)<br>Sobremesa: mel |
| <b>Composição nutricional (Média semanal)</b>                                    |                                                                                                                                                                                          | <b>Energia (Kcal)</b>                                                                                                                                                                                                      | <b>CHO (g)</b>                                                                                                                                                                                            | <b>PTN (g)</b>                                                                                                                                                                                                         | <b>LPD (g)</b>                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                            | <b>55% a 65% do VET</b>                                                                                                                                                                                   | <b>10% a 15% do VET</b>                                                                                                                                                                                                | <b>15% a 35% do VET</b>                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                          | 923,25                                                                                                                                                                                                                     | g 143,00                                                                                                                                                                                                  | G 31,00                                                                                                                                                                                                                | g 44,00                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                            | % 63,00                                                                                                                                                                                                   | % 13,00                                                                                                                                                                                                                | % 24,00                                                                                                                                                                                                                |
| Cleidiane Patrícia de Mello Cabral<br>Nutricionista RT – CRN 4 20101409          |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                            | Yris Soroldoni de Souza<br>Nutricionista QT – CRN 4 23103335                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                        |

## NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS

**Certifique-se de substituir ingredientes conforme as necessidades alimentares específicas de cada aluno, evitando alérgenos e intolerâncias. Consulte sempre a lista de restrições e ofereça alternativas seguras, como opções sem lactose, sem glúten ou substitutos de ovos, quando necessário.**

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE (APLV)</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Alimentos recomendados:</b> Pães e cereais SEM LEITE; Todas as frutas, verduras e legumes; Leite, iogurte e queijos somente a base de soja (substituir o leite por alimento de soja); Qualquer tipo de carne e leguminosas.</li> <li>• <b>Evite:</b> Pães e cereais com leite e derivados. Todas as formas de leite de vaca e preparações com leite e derivados.</li> </ul> |
| <b>INTOLERÂNCIA À LACTOSE</b>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Alimentos recomendados:</b> Pães e cereais sem lactose; Todas as frutas, verduras e legumes; Leite sem lactose, iogurte e queijos de soja; Qualquer tipo de carne e leguminosas.</li> <li>• <b>Evite:</b> Pães e cereais com lactose. Todas as formas de leite de vaca e preparações com leite e derivados</li> </ul>                                                       |
| <b>DIABETES MELLITUS</b>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Alimentos recomendados:</b> Alimentos integrais; Frutas de baixo índice glicêmico; Leite; Sucos, pães, bolos e vitaminas sem açúcar ou com pouco açúcar; Qualquer tipo de carne e leguminosas.</li> <li>• <b>Evite:</b> Frutas com alto índice glicêmico, sucos e outras bebidas açucaradas, bolos com açúcar, etc.</li> </ul>                                              |
| <b>DOENÇA CELÍACA<br/>(Intolerância ao glúten)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Alimentos recomendados:</b> Todas as frutas, verduras e legumes; Todos os tipos de leite e derivados; Qualquer tipo de carne e leguminosas.</li> <li>• <b>Evite:</b> Todas as preparações que incluam glúten (pães, vitaminas com aveia, bolos..)</li> </ul>                                                                                                                |

### **CRONOGRAMA DE ENTREGA DE PÃO FRANCÊS OU PROVENIENTE DA AGRICULTURA FAMILAR**

O cronograma de entrega do pão será realizado conforme o planejamento nutricional e enviado previamente às instituições de ensino, considerando a logística envolvida.

#### **SUGESTÃO DE PREPARO**

|                                    |                                 |                                      |
|------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|
| 01 unid. de pão*                   | 01 unid. de pão *               | 01 unid. de pão*                     |
| 01 unid. Ponta de faca de manteiga | 02 col. Sopa de molho de frango | 02 col. Sopa de molho de carne moída |

\*OBS: O porcionamento do pão (1 unidade ou ½ unidade) é referente à unidade de ensino da instituição.

### **ORIENTAÇÕES:**

- ✓ **PRIORIZAREM A UTILIZAÇÃO DOS PRODUTOS QUE ESTÃO COM DATA DE VALIDADE PRÓXIMA.**
- ✓ Dar preferência ao consumo de fruta *in natura*, porém se a escola tiver polpa congelada poderá ofertar em forma de suco conforme prescrito no cardápio;
- ✓ **Conforme a legislação, o mel só pode ser servido como preparação regional doce, respeitando os seguintes limites: Até 2x por mês nas escolas de período parcial, e até 1x por semana nas escolas de período integral;**
- ✓ O fornecimento de pão francês será informado previamente pelo Setor de Alimentação Escolar, conforme descrito na tabela acima;

- ✓ A opção proteica de toda segunda é ovo (mexido ou omelete), em falta no estoque, substituir por outra carne (proteína);
- ✓ A instituição que não tiver macarrão espaguete ou goela (padre nosso) pode substituir pelo arroz;
- ✓ Onde estiverem as opções de legumes, verduras e/ou frutas a escola deve utilizar conforme descrito no cardápio e dar prioridade **aos mais perecíveis;**
- ✓ Não oferecer café aos alunos (café não faz parte da alimentação escolar);
- ✓ **EVITE DESPÉDICO - As saladas e frutas disponíveis em estoque na instituição podem ser consumidas mesmo não constando no cardápio;**
- ✓ Formas de preparo dos alimentos:
  - Ovo: mexido, cozido, omelete, com legumes ou misturado no arroz;
  - Frango: cortado em iscas, cubos ou filé ou ensopado;
  - Carne em cubo: cortada em isca, cubinhos, assada, refogada ou ensopada no arroz;
  - Macarrão: ensopado, ao alho e óleo, ao molho, com legumes (utilizar aqueles que tiverem disponível em estoque – mais perecíveis);
  - Canjiquinha: com legumes, carnes, tomate, mista; Deve ser servida somente em dias mais frios como uma opção de caldo pode acrescentar carne, frango, cebolinha, couve etc.
- ✓ **Sugestões de substituições (deve priorizar as preparações descritas no cardápio, porem eventualmente, pode haver modificações de acordo com a orientação das nutricionistas do setor. Para realizar qualquer substituição nos cardápios, é necessário informar previamente e obter autorização da equipe técnica do setor de alimentação escolar!).**
  - Stroganoff fake;
  - Salada de trigoilho;
  - Lombo assado com baz;
  - Purê de batata inglesa, purê de inhame, purê de batata doce e/ou purê de aipim;
  - Caldo de mandioca, caldo verde (feito com mandioca e/ou batata e couve), caldo abóbora e/ou caldo de batata;
  - Salpicão;
  - Angu à baiana;
  - Quibe assado de abóbora (trigo para quibe, cebola, sal, abóbora).
- ✓ **Os Hortifrutos do cardápio podem sofrer alterações devidas à safra, colheita, clima ou problemas no fornecimento.**
- ✓ Suco de Polpa: servir conforme prescrito no cardápio e de acordo com disponibilidade em estoque;
- ✓ **TODOS OS ALIMENTOS DEVEM SER OFERTADOS AOS ALUNOS (O ALUNO NÃO ESCOLHE O QUE COME);**
- ✓ As nutricionistas elaboram o cardápio com base nos alimentos adquiridos por licitação ou chamada pública vigente.
- ✓ É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade, conforme orientações do FNDE - RESOLUÇÃO No 06, DE 08 DE 2020.
- ✓ Qualquer dúvida relacionada a alguma preparação entrar em contato com o Nutricionista responsável;
- ✓ **A elaboração dos cardápios da alimentação escolar é de responsabilidade do nutricionista, conforme previsto no Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), estabelecido pelo Art. 12 da Lei nº 11.947/2009 e pelo Art. 17 da Resolução CD/FNDE nº 06/2020. Essa atribuição também está definida na Resolução CFN nº 600/2018.**
- ✓ **TODOS OS ALIMENTOS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SÃO PARA CONSUMO EXCLUSIVO DOS ALUNOS, CONFORME PORTARIA N. 009/2019**

**OBSERVAÇÃO: É OBRIGATÓRIO SEGUIR O CARDÁPIO.**

**SEU DESCUMPRIMENTO É O MESMO QUE DESCUMPRIR A RESOLUÇÃO Nº 26, DE 17 DE JUNHO DE 2013  
sobre planejamento e cumprimento de cardápio escolar.**