



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

**ZONA** *Urbana e rural*

**FAIXA ETÁRIA** 11 a 15 anos

**PERÍODO** *Integral*

## CARDÁPIO NOVEMBRO 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
<b>Desjejum</b> <b>07:30h</b>	08 unids. Biscoito cream cracker 01 Xícara de suco de polpa de fruta	01 Xícara de arroz doce	01 unid. Pão caseiro 01 Xícara de suco de polpa de fruta	08 unids. Biscoito de maisena 01 Xícara de suco de polpa de fruta	08 unids. Biscoito cream cracker 01 Xícara de suco de polpa de fruta	
<b>Colação</b> <b>09:00h</b>	01 unid. Fruta (banana prata)	01 unid. Fruta (laranja)	01 unid. Fruta (Banana nanica)	01 unid. Fruta (Goiaba)	01 Xícara de salada de fruta	
<b>Almoço</b> <b>11:00h</b>	01 col. Servir de arroz 02 conchas de feijão 01 col. Servir de carne moída 01 col. Servir de angu 02 col. Sopa de salada (couve)	02 col. Servir de arroz colorido (colorau, banana da terra frita, cebolinha, salsinha e cenoura ralada, frango desfiado) 02 conchas de feijão 02 col. Sopa de salada (alface)	02 col. Servir de macarrão à bolonhesa (carne moída, tempero verde, colorau e extrato de tomate) 02 conchas de feijão 02 col. Sopa de salada (repolho)	01 col. Servir de arroz 02 conchas de feijão 01 col. Servir de músculo bovino cozido 01 col. Servir de abóbora madura cozida 02 col. Sopa de salada (tomate e couve)	02 col. Servir de arroz 02 conchas de feijão 01 col. Servir de strogonoff fake (frango cozido em cubos, caldo de mandioca, tempero verde e colorau) 02 col. Sopa de salada (cenoura ralada) Sobremesa: mel	
<b>Lanche da Tarde</b> <b>14:00h</b>	08 unids. Biscoito maisena 01 Xícara de suco de polpa de fruta	08 unids. Biscoito de cream cracker 01 Xícara de suco de polpa de fruta	08 unids. Biscoito de maisena 01 Xícara de suco de polpa de fruta	01 Xícara de arroz doce	08 unids. Biscoito maisena 01 Xícara de suco de polpa de fruta	
<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>
		1206,25	G 194,0		g 36,0	g 44,0
			% 65,0		% 12,0	% 23,0
Cleidiane Patrícia de Mello Cabral Nutricionista RT – CRN 4 20101409			Yris Soroldoni de Souza 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 (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 DESPÉDÍCIO - 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 Hortifrutis do cardápio podem sofrer alterações devidas á 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.**