



REFEIÇÕES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DIAS DO MÊS				01	02
CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h					
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h					
ALMOÇO – 12:00 às 13:00h					
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h					

Observação: Sujeito a alterações pela disponibilidade do alimento, intercorrências na entrega pelo fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos (grau de maturação em hortifrutis e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição, caso necessite de mudanças complexas, entrar em contato com o nutricionista.



CARDÁPIO MAIO
ESCOLA ARISTIDES 2025
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

REFEIÇÕES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DIAS DO MÊS	05	06	07	08	09
CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h	Bolacha salgada Leite com Cacau 50% 2	Bolacha rosquinha Café com Leite	Bolacha rosquinha Leite com Cacau 50%	Bolacha Salgada Leite com Cacau 50%	Bolacha Maisena Café com Leite
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h	Pão Doce Café com leite	Cereal com iogurte	Pão Frances com margarina	Pão Frances com margarina Suco de Uva	Cereal com Leite Banana
ALMOÇO – 12:00 às 13:00h	Arroz Cozido Feijão Cozido Quirerinha com carne em Iscas Salada de Beterraba	Arroz com frango e milho Feijão Cozido Abobrinha Refogada Salada de Alface	Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suíno com batatas Salada de Couve Laranja	Arroz Cozido Virado de Feijão Carne em Iscas Refogada Maçã	Arroz Cozido Feijão Cozido Polenta cremosa Carne moída Laranja
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h	Arroz doce	Bolo de chocolate Chá	Mingau de aveia Banana	Pão Dog com manteiga Café com leite	Mingau de Aveia com chocolate 50%

Observação: Sujeito a alterações pela disponibilidade do alimento, intercorrências na entrega pelo fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos (grau de maturação em hortifrutis e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição, caso necessite de mudanças complexas, entrar em contato com o nutricionista.



REFEIÇÕES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DIAS DO MÊS	12	13	14	15	16
CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h	Bolacha Rosquinha Café com Leite	Bolacha Maisena Chá	Bolacha Salgada Achocolatado 50% cacau	Bolacha Rosquinha Chá	Bolacha Maisena Achocolatado 50%
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h	Pão Doce Chá	Cereal com leite	Pão Dog com margarina Café com leite	Pão Frances com margarina Suco de uva	Cereal com logurte
ALMOÇO – 12:00 às 13:00h	Arroz Cozido Feijão Cozido Sopa de Macarrão (Ave Maria) com carne moída ao molho de tomate e legumes	Arroz Cozido Feijão Cozido Quirerinha com Pernil Salada de Couve	Arroz Cozido Feijão Cozido Purê de Batatas Carne moída ao molho de tomate Salada de Alface Banana	Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em Iscas com batatas Maçã	Arroz Cozido Feijão Cozido Quirerinha com frango Laranja
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h	Cereal com leite	Bolo de fubá Achocolatado	Mingau de aveia	Bolachinha rosquinha Smoothie de Banana	Canjica Cremosa

Observação: Sujeito a alterações pela disponibilidade do alimento, intercorrências na entrega pelo fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos (grau de maturação em hortifrutis e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição, caso necessite de mudanças complexas, entrar em contato em contato com o nutricionista.



CARDÁPIO MAIO
ESCOLA ARISTIDES 2025
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

REFEIÇÕES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DIAS DO MÊS	19	20	21	22	23
CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h	Bolacha Rosquinha Café com Leite	Bolacha Maisena Chá	Bolacha Salgada Achocolatado 50% cacau	Bolacha Rosquinha Chá	Bolacha Maisena Achocolatado 50%
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h	Cereal com leite	Cereal com iogurte	Pão Frances com margarina Suco de uva.	Pão dog com margarina	Pão Frances margarina Café com leite
ALMOÇO – 12:00 às 13:00h	Arroz cozido. Feijão cozido. Quirerinha com pernil. Chuchu Refogado.	Arroz cozido. Feijão cozido. Carne em iscas com batatas Salada de Repolho. Maçã.	Arroz cozido. Feijão cozido. Farofa de Carne em iscas com Legumes. Salada de Alface. Laranja.	Arroz cozido. Feijão cozido. Sopa de macarrão (AVE MARIA) com carne moída e legumes. Mexerica	Arroz cozido Feijão cozido Quirerinha com Frango Laranja
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h	Mingau de chocolate 50% cacau.	Torta de Frango com Requeijão Suco de Uva	Mingau de chocolate	Bolacha maisena Vitamina de fruta	Arroz Doce Banana

Observação: Sujeito a alterações pela disponibilidade do alimento, intercorrências na entrega pelo fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos (grau de maturação em hortifrutis e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição, caso necessite de mudanças complexas, entrar em contato em contato com o nutricionista.



CARDÁPIO MAIO
ESCOLA ARISTIDES 2025
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

REFEIÇÕES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DIAS DO MÊS	26	27	28	29	30
CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h	Bolacha Rosquinha Café com Leite	Bolacha Maisena Chá	Bolacha Salgada Achocolatado 50% cacau	Bolacha Rosquinha Chá	Bolacha Maisena Achocolatado 50%
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h	Pão Dog com margarina	Pão Doce Achocolatado 50%	Cereal com leite	Pão Frances com Frango desfiado e milho Laranja	Cereal comiogurte Banana
ALMOÇO – 12:00 às 13:00h	Arroz Cozido Feijão Cozido Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho de tomate	Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em Iscas Refogada Salada de Repolho	Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suíno com mandioca Salada de Brócolis Laranja	Arroz Cozido com milho Feijão Cozido Frango ao molho Salada de Repolho Banana	Arroz Cozido Feijão Cozido Quirerinha com Pernil Suíno Laranja
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h	Arroz Doce	Torta a Bolonesa Suco de Uva	Canjica Cremosa	Pão Doce Café com Leite	Mingau de Aveia

Observação: Sujeito a alterações pela disponibilidade do alimento, intercorrências na entrega pelo fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos (grau de maturação em hortifrutis e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição, caso necessite de mudanças complexas, entrar em contato em contato com o nutricionista.



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS:

Pré-Escola, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)
Período Integral (70% das Necessidades diárias)

Categoria	Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)
			55% a 65% do VET	10 % a 15% do VET	25% a 35% do VET
Pré-escola	4 - 5 anos	945	130 a 154	24 a 35	26 a 37
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	1150	158 a 187	29 a 43	32 a 45
	11 - 15 anos	1656	228 a 269	41 a 62	46 a 64
Ensino Médio	16 - 18 anos	1902	262 a 309	48 a 71	53 a 74
EJA	19 - 30 anos	1668	229 a 271	42 a 63	28 a 56
	31 - 60 anos	1607	221 a 261	40 a 60	27 a 54

Fonte: Energia – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004; Carboidrato, Proteína e Lipídio – Organização Mundial de Saúde (OMS), 2004 e 2007. *Para uso de referência dessa resolução, usou-se faixa de carboidrato de 55% a 65% do Valor Energético Total da Dieta (VET).

Média Diária	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Média Semana 1	-	-	-	-
Média Semana 2	1168	181	39	32
Média Semana 3	1129	180	37	29
Média Semana 4	1174	190	36	30
Média Semana 5	1159	182	38	31

Observação: Sujeito a alterações pela disponibilidade do alimento, intercorrências na entrega pelo fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos (grau de maturação em hortifrutis e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição, caso necessite de mudanças complexas, entrar em contato em contato com o nutricionista.

Faltou algum alimento ?

Faça a troca pelo mesmo grupo de alimentos:

Carnes

Patinho moído
Peito de Frango
Carne em Iscas
Almôndegas
Pernil Suíno

Frutas

Laranja
Maçã
Mexerica
Banana
Caqui
Pêssego
Ameixa
Melancia

Carboidratos

Arroz
Quirerinha
Fubá
Macarrão
Purê de Batata

Legumes Verduras

Abobrinha
Chuchu
Alface
Repolho
Couve- Manteiga
Couve-flor
Brócolis
Beterraba



Observação: Sujeito a alterações pela disponibilidade do alimento, intercorrências na entrega pelo fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos (grau de maturação em hortifrutis e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição, caso necessite de mudanças complexas, entrar em contato em contato com o nutricionista.

Observação: Sujeito a alterações pela disponibilidade do alimento, intercorrências na entrega pelo fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos (grau de maturação em hortifrutis e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição, caso necessite de mudanças complexas, entrar em contato em contato com o nutricionista.



Resolução do FNDE N°06 de 08 de Maio de 2020.

Art. 18 Os cardápios devem ser planejados para atender, em média, as necessidades nutricionais estabelecidas na forma do disposto no Anexo IV desta resolução.

Toda semana, recebemos ingredientes culinários frescos e naturais da agricultura familiar, incluindo pimentões, salsinha e cebolinha, além de frutas, verduras e legumes da estação. A variedade depende da produção dos agricultores locais e pode incluir abacaxi, mexerica (pokan), banana, laranja, maracujá, brócolis, repolho, alface e outros produtos sazonais.

- **Atenção aos alunos com necessidades alimentares especiais: É fundamental estar sempre atento às informações contidas nos rótulos dos alimentos.**
- **Comunicação eficaz entre nutricionista e a escola: A comunicação deve ser constante e clara. Em caso de qualquer dúvida, é importante entrar em contato com o nutricionista.**

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM / @MERENDAESCOLARSENGES

Nutricionista Responsável Técnico (RT):
JÚLIO APARECIDO LEITE DA ROSA MELO
CRN 8 17043 / @JULIOMELONUTRI

Observação: Sujeito a alterações pela disponibilidade do alimento, intercorrências na entrega pelo fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos (grau de maturação em hortifrutis e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição, caso necessite de mudanças complexas, entrar em contato em contato com o nutricionista.