

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SÃO PAULO DAS MISSÕES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO ESCOLA TEMPO INTEGRAL – DIURNO

ZONA: RURAL

FAIXA ETÁRIA 7-10 Anos

PERÍODO: INTEGRAL (70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS)

NOVEMBRO 2024

SEMANA	segunda-feira		quarta-feira	quinta-feira	
04/11 a 8/11	Café da manhã: Leite com cacau Waffle Lanche da manha: Fruta Almoço: Arroz Feijão Ovos mexidos Salada mista		-Café da manhã: Leite Sanduíche natural -Lanche manhã: Fruta: banana -Almoço: Salada (beterraba cozida) Arroz Lentilha Carne suína	-Café da manhã: Leite Pão integral nata e melado -Lanche manhã: Fruta: melão -Almoço: Salada (alface) Arroz Feijão Moranga com milho verde	

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SÃO PAULO DAS MISSÕES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO ESCOLA TEMPO INTEGRAL – DIURNO

ZONA: RURAL

FAIXA ETÁRIA 7-10 Anos

PERÍODO: INTEGRAL (70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS)

NOVEMBRO 2024

SEMANA	segunda-feira		quarta-feira	quinta-feira	
11/11 a 15/11	Café da manhã: iogurte e biscoito Lanche da manha: Fruta Almoço: Salada mista Massa com molho de carne Feijão Ovos cozidos		-Café da manhã: Leite com cacau Rosquinha -Lanche manhã: Fruta: melancia -Almoço: Salada (pepino e alface) Feijão carioca Arroz Carne suína	Café da manhã: Torrada (pão integral, queijo, ovo, tomate e orégano) Lanche da manhã: Fruta: Maçã Almoço: Carreteiro Feijão Salada (couve-flor e brócolis)	

Vandrieli Vargas
CRN 8824
Nutricionista

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SÃO PAULO DAS MISSÕES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO ESCOLA TEMPO INTEGRAL – DIURNO

ZONA: RURAL

FAIXA ETÁRIA 7-10 Anos

PERÍODO: INTEGRAL (70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS)

NOVEMBRO 2024

SEMANA	segunda-feira		quarta-feira	quinta-feira	
18/11 a 22/11	Café da manhã: Leite com cacau Waffle Lanche da manha: Fruta: maçã Almoço: Salada mista Carreteiro Feijão		FERIADO	-Café da manhã: Leite Pão de leite com nata e melado -Lanche manhã: Fruta: mamão -Almoço: Salada (alface e pepino) Galinhada Feijão	

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SÃO PAULO DAS MISSÕES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO ESCOLA TEMPO INTEGRAL – DIURNO

ZONA: RURAL

FAIXA ETÁRIA 7-10 Anos

PERÍODO: INTEGRAL (70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS)

NOVEMBRO 2024

SEMANA	segunda-feira		quarta-feira	quinta-feira	
25/11 a 29/11	Café da manhã: Café com leite e bolacha caseira Lanche da manha: Fruta Almoço: Salada mista Arroz Feijão Mandioca com carne moída		FORMAÇÃO DOS PROFESSORES	Café da manhã: Torrada (pão de sanduíche, queijo, tomate, orégano e ovos) Lanche da manhã: Fruta: Abacaxi Almoço: Arroz Lentilhada (carne suína e batata) Salada (vagem, cebola e brócolis)	

Vandrieli Vargas
CRN 8824
Nutricionista

CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
04/11	Biscoito/bolacha diversas Leite com cacau	Arroz Lentilhada (carne suína e batata) Salada (beterraba cozida)	Sanduíche natural (alface, peito de frango, maionese caseira, tomate, pepino) Fruta (banana)	Salada (alface) Moranga com milho verde Arroz Feijão	Torta salgada com legumes Fruta (melão)
11/11	iogurte Biscoito	Arroz Feijão carioca Carne suína Batata doce Salada (Pepino)	Rosquinha de polvilho Fruta (melancia)	Salada (couve flor e brócolis) Carreteiro Feijão	FERIADO
18/11	Bolo de fubá Fruta (maçã)	Massa com molho de carne Feijão Salada (repolho)	FERIADO	Galinhada Salada (alface, pepino, beterraba coz.)	Pipoca Fruta (mamão)
25/11	Leite Bolacha caseira	Feijão Mandioca com carne moída Salada (mista)	FORMAÇÃO DOS PROFESSORES	Arroz Lentilhada (carne suína e batata) Salada (vagem, cebola, brócolis)	Rosquinha Fruta (abacaxi)

Cardápio sugerido para Escolas Municipais de Ensino Fundamental de São Paulo das Missões

Observações: Este cardápio pode sofrer alterações conforme disponibilidade dos gêneros alimentícios, em especial os hortifrútis conforme safra.

Nutricionista: Vandrieli Vargas – CRN 8824.

Vandrieli Vargas
CRN 8824
Nutricionista

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO PAULO DAS MISSÕES
SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, LAZER E DESPORTO
CARDÁPIO EMEI VIVA VIDA

04 de novembro	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Colação 08:40	Fruta Pão integral com chimia caseira	Fruta Cuca	Fruta Pão de leite com ovos mexidos	Fruta Pão Integral e omelete	Fruta Cuca
Almoço 10:45	Salada cenoura e brócolis Polenta com molho de carne Feijão	Salada repolho e beterraba cozida Galinhada Feijão	Salada alface e chuchu Massa Bolinho de carne Feijão	Salada pepino e tomate Arroz Feijão Isclas de frango Milho verde	Salada vagem e cenoura cozida Arroz Feijão carioca Carne de panela
Lanche da tarde 14:00	Leite ou fruta	Leite ou fruta	Leite ou fruta	Leite ou fruta	Leite ou fruta
Lanche/jantar 16:00	Waffle e bolo simples Fruta	Empada caseira e bolacha surtida Fruta	Sagu e rosquinha Fruta	Bolacha caseira e bolo de laranja Fruta	Pão de cachorro quente com molho de carne Fruta

Frutas da semana: Mamão, maçã, laranja, banana, melão

11 de novembro	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Colação 08:40	Fruta Pão de leite Ovos mexidos	Fruta Pão integral com chimia caseira	Fruta Bolacha Maria e leite	Fruta Cuca	
Almoço 10:45	Salada cenoura e chuchu cozidos Carreteiro Feijão	Salada beterraba cozida e brócolis Arroz Feijão Carne suína Batata doce	Salada alface e couve flor Moranga com milho verde e carne Arroz Feijão carioca	Salada repolho roxo e verde Cenoura Arroz Feijão Guisadinho de batata com carne	Feriado
Lanche da tarde 14:00	Leite ou fruta	Leite ou fruta	Leite ou fruta	Leite ou fruta	
Lanche/jantar 16:00	Pizza caseira e rosquinha Fruta	Torta salgada Fruta	Pastel Fruta	Bolo de cenoura Fruta	

Frutas da semana: Laranja, banana, mamão, maçã, manga, abacaxi

Cardápio rotativo que pode sofrer alterações conforme disponibilidade dos gêneros alimentícios. Tem como prioridade usar frutas e verduras de época.

O lanche da tarde que consiste em leite ou fórmula conforme orientações dos pais e pediatras.

ATENÇÃO: açúcar e sal em excesso podem causar doenças.

Nutricionista: Vandrieli Vargas – CRN 8824.

Vandrieli Vargas
CRN 8824
Nutricionista

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO PAULO DAS MISSÕES
SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, LAZER E DESPORTO
CARDÁPIO EMEI VIVA VIDA

18 de novembro	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Colação 08:40	Fruta Omelete Pão cachorro quente	Fruta Pão integral com chimia caseira		Fruta Pão de leite com ovos mexidos	Fruta Pão integral com chimia caseira
Almoço 10:45	Salada repolho roxo e Pepino Galinhada Feijão	Salada chuchu e cenoura Arroz Feijão carioca Carne suína	Feriado	Salada beterraba cozida e couve-flor Lentilhada (carne suína e batatinha)	Salada vagem, brócolis Massa com molho Feijão Ovos cozidos
Lanche da tarde 14:00	Leite ou fruta	Leite ou fruta		Leite ou fruta	Leite ou fruta
Lanche/jantar 16:00	Bolinho de chuva Fruta	Bolo de cenoura Fruta		Pizza caseira Fruta	Cuca Fruta

Frutas da semana: mamão, maçã, laranja, banana, melancia

25 de novembro	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Colação 08:40	Fruta Pão de leite com ovos mexidos	Fruta Pão integral chimia caseira	Fruta Bolacha Maria e leite	Fruta Sanduichinho (pão de leite, queijo, chimia caseira)	Fruta Cuca
Almoço 10:45	Salada cenoura cozida e repolho Carreteiro Feijão	Salada pepino, vagem e alface Arroz Feijão Guisadinho de carne com batata	Salada alface e couve flor Arroz Feijão carioca Carne suína	Salada de brócolis e beterraba cozida Massa com molho de frango Feijão	Salada repolho e chuchu Arroz Feijão Bolinho de carne
Lanche da tarde 14:00	Leite ou fruta	Leite ou fruta	Leite ou fruta	Leite ou fruta	Leite ou fruta
Lanche/jantar 16:00	Pastel Fruta	Pão de cachorro quente com molho de carne	Bolo de laranja e rosquinha Fruta	Waffle e cuca Fruta	Empada caseira Fruta

Frutas da semana: Abacaxi, banana, laranja, maçã, mamão

Cardápio rotativo que pode sofrer alterações conforme disponibilidade dos gêneros alimentícios. Tem como prioridade usar frutas e verduras de época.

O lanche da tarde que consiste em leite ou fórmula conforme orientações dos pais e pediatras.

ATENÇÃO: açúcar e sal em excesso podem causar doenças.

Nutricionista: Vandrieli Vargas – CRN 8824.

Vandrieli Vargas
CRN 8824
Nutricionista

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO PAULO DAS MISSÕES
SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, LAZER E DESPORTO
CARDÁPIO EMEI RAIO DE SOL

04 de novembro	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-Feira
Colação 08:15	Fruta Pão integral com chimia caseira	Fruta Cuca	Fruta Pão de leite com ovos mexidos	Fruta Pão integral e omelete	Fruta Cuca
Almoço 10:30	Salada cenoura cozida e brócolis Polenta com molho de carne Feijão	Salada couve-flor e beterraba cozida Galinhada Feijão	Salada alface e chuchu Massa Bolinho de carne Feijão	Salada pepino e tomate Arroz Feijão Isclas de frango Milho verde	Salada vagem e cenoura cozida Arroz Feijão carioca Carne de panela
Lanche 14:00	Fórmula infantil ou leite ou fruta + Bolo simples	Fórmula infantil ou leite ou fruta + Bolacha surtida	Fórmula infantil ou leite ou fruta + Rosquinha	Fórmula infantil ou leite ou fruta + Bolacha caseira	Fórmula infantil ou leite ou fruta + waffle
Lanche/jantar 16:00	Waffle	Pizza caseira + fruta	Sagu e bolacha surtida	Bolo de laranja	Pão de cachorro quente com molho de carne

Frutas da semana: Mamão, maçã, laranja, banana, melão

11 de novembro	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-Feira
Colação 08:15	Fruta Pão de leite Ovos mexidos	Fruta Pão integral com chimia caseira	Fruta Bolacha Maria e leite	Fruta Cuca	
Almoço 10:30	Salada chuchu e cenoura cozidos Carreteiro Feijão	Salada beterraba cozida e brócolis Arroz Feijão Carne suína Batata doce	Salada alface e couve flor Moranga com carne e milho Arroz Feijão carioca	Salada vagem Cenoura cozida Arroz Feijão Guisadinho de batata com carne	Feriado
Lanche 14:00	Fórmula infantil ou leite ou fruta + Rosquinha	Fórmula infantil ou leite ou fruta + Bolo de fubá	Fórmula infantil/leite ou fruta + Bolacha surtida	Fórmula infantil/leite ou fruta + Bolo de cenoura	
Lanche/jantar 16:00	Pizza caseira	Sopa de feijão com arroz	Pastel	Rosquinha e fruta	

Frutas da semana: Laranja, banana, mamão, manga, maçã, abacaxi

Cardápio rotativo que pode sofrer alterações conforme disponibilidade dos gêneros alimentícios. Tem como prioridade usar frutas e verduras de época.

A colação que consiste em leite ou fórmula seguirá conforme orientações dos pais e pediatras. As consistências das preparações seguirão conforme evolução da mastigação.

ATENÇÃO! Açúcar e sal em excesso podem causar doenças, a prioridade são refeições naturais e com temperos naturais.

Nutricionista: Vandrieli Vargas, CRN2 D8824

Vandrieli Vargas
CRN 8824
Nutricionista

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO PAULO DAS MISSÕES
SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, LAZER E DESPORTO
CARDÁPIO EMEI RAIOS DE SOL

18 de novembro	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-Feira
Colação 08:15	Fruta Omelete Pão cachorro quente	Fruta Pão integral com chimia caseira		Fruta Pão de leite com ovos mexidos	Fruta Pão integral com chimia caseira
Almoço 10:30	Salada couve-flor e brócolis Galinhada Feijão	Salada chuchu e cenoura Arroz Feijão carioca Carne suína	Feriado	Salada beterraba cozida e couve-flor Lentilhada (carne suína e batatinha) Arroz	Salada vagem, brócolis Massa com molho Feijão Ovos cozidos
Lanche 14:00	Fórmula infantil/leite ou fruta + biscoito	Fórmula infantil/leite ou fruta + rosquinha		Fórmula infantil/leite ou fruta + bolacha caseira	Fórmula infantil/leite ou fruta + Cuca
Lanche/jantar 16:00	Bolinho de chuva	Bolo de cenoura		Pizza caseira	Waffle + fruta

Frutas da semana: mamão, maçã, banana, laranja, melancia

25 de novembro	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-Feira
Colação 08:15	Fruta Pão de leite com ovo mexido	Fruta Pão integral chimia caseira	Fruta Bolacha Maria e leite	Fruta Sanduichinho (pão de leite, queijo, chimia caseira)	Fruta Cuca
Almoço 10:30	Salada cenoura cozida e pepino Carreteiro Feijão	Salada mista Arroz Feijão Guisadinho de carne com batata	Salada alface e couve flor Arroz Feijão carioca Carne suína	Salada brócolis e beterraba cozida Massa com molho de frango Feijão	Salada refogado de batata, chuchu e cenoura Arroz Feijão Bolinho de carne
Lanche 14:00	Fórmula infantil/leite ou fruta + Bolacha caseira	Fórmula infantil/leite ou fruta + biscoito surtido	Fórmula infantil/leite ou fruta + Bolo de laranja	Fórmula infantil/leite ou fruta + Cuca	Fórmula infantil/ leite ou fruta + rosquinha
Lanche/jantar 16:00	Pastel e chips de batata doce	Pão de cachorro quente com molho de carne	Rosquinha e fruta	Waffle + fruta	Pizza caseira

Frutas da semana: Abacaxi, banana, laranja, maçã, mamão

Cardápio rotativo que pode sofrer alterações conforme disponibilidade dos gêneros alimentícios. Tem como prioridade usar frutas e verduras de época.

A colação que consiste em leite ou fórmula seguirá conforme orientações dos pais e pediatras. As consistências das preparações seguirão conforme evolução da mastigação.

ATENÇÃO! Açúcar e sal em excesso podem causar doenças, a prioridade são refeições naturais com temperos naturais.

Nutricionista: Vandrieli Vargas – CRN 8824

Vandrieli Vargas
CRN 8824
Nutricionista

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SÃO PAULO DAS MISSÕES					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO DA EDUCAÇÃO INFANTIL- EMEI RAIO DE SOL					
ZONA: URBANA			PERÍODO: INTEGRAL (70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS)		
Necessidade Especial: Alergia à proteína do leite de vaca					
Desjejum/Colação 08:15	Fruta Pão integral com geleia caseira	Fruta Waffle sem leite	Fruta Pão de leite sem leite com ovos mexidos	Fruta Pão integral e omelete	Fruta Bolo de laranja
Almoço 10:30	Salada cenoura cozida e brócolis cozido Polenta com molho de carne Feijão	Salada couve-flor e beterraba cozida Galinhada Feijão	Salada alface chuchu Massa Bolinho de carne Feijão	Salada pepino e tomate Arroz Feijão Isclas de frango Milho verde	Salada vagem e cenoura cozida Arroz Feijão carioca Carne de panela
Lanche tarde I 14:00	Fruta Bolo simples sem leite	Fruta Rosca de polvilho sem leite	Fruta Rosquinha sem leite	Fruta Merengue assado	Fruta Waffle sem leite
Lanche tarde II 16:00	Waffle sem leite	Pão de leite (sem leite), recheado com frango	Bolinho de carne Pão	Bolo de laranja (sem leite)	Pão de cachorro quente com molho de carne
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SÃO PAULO DAS MISSÕES					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO DA EDUCAÇÃO INFANTIL – EMEI RAIO DE SOL					
ZONA: URBANA			PERÍODO: INTEGRAL (70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS)		
Necessidade Especial: Alergia à proteína do leite de vaca					
Desjejum/Colação 08:15	Fruta Pão de leite (sem leite) Ovos mexidos	Fruta Pão integral com chimia caseira	Fruta Waffle	Fruta Pão integral e omelete	
Almoço 10:30	Salada chuchu e cenoura cozidos Carreteiro Feijão	Salada beterraba cozida e brócolis Arroz Feijão Carne suína Batata doce	Salada alface e couve flor Moranga com carne e milho Arroz Feijão carioca	Salada de vagem e cenoura cozida Arroz Feijão Guisadinho de batata com carne	Feriado
Lanche tarde I 14:00	Fruta Rosquinha sem leite	Fruta Bolo simples sem leite	Fruta Waffle	Fruta Bolo simples	
Lanche tarde II 16:00	Pizza feita com pão fatiado sem queijo (recheio de carne ou frango, tomate e orégano)	Sopa de feijão com arroz	Pastel	Rosquinha sem leite Fruta	

Cardápio rotativo que pode sofrer alterações conforme disponibilidade dos gêneros alimentícios. Tem como prioridade usar frutas e verduras de época.
O uso de fórmula nutricional seguirá conforme orientações dos pais e pediatras.