

PREFEITURA DE TAMANDARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CARDÁPIOS DO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE) 2022
NUTRICIONISTA: ALINE GOMES DA SILVA – CRN6: 15072

CARDÁPIOS DA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA)

JANEIRO 2022

Cuscuz recheado c/ sardinha + fruta

Produtos utilizados: flocos de milho, sardinha em conserva, pimentão, cebola, alho, tomate, melão.

Macarrão + carne guisada c/ legumes (em cubos)

Produtos utilizados: macarrão parafuso, carne bovina tipo músculo s/ osso, cenoura, batata inglesa, chuchu.

Arroz c/ cenoura + macarrão c/ molho de tomate + feijão + filé de frango assado.

Produtos utilizados: arroz parboilizado, cenoura, macarrão tipo espaguete, extrato de tomate, feijão preto, filé de frango tipo sassami.

Cuscuz + carne moída ao molho de tomate + fruta

Produtos utilizados: flocos de milho, carne bovina tipo moída, extrato de tomate, laranja pera.

Arroz + macarrão c/ molho de tomate + feijão + isca de carne acebolada + suco + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, macarrão tipo espaguete, extrato de tomate, feijão carioca, carne bovina tipo paleta s/ osso, cebola, melão.

FEVEREIRO 2022

Cuscuz + salsicha ao molho de tomate + fruta

Produtos utilizados: flocos de milho, salsicha tipo hot dog, extrato de tomate, cebola, pimentão, alho, melão.

Macarrão c/ milho e ervilha + isca de carne guisada + fruta

Produtos utilizados: macarrão espaguete, milho em conserva, ervilha em conserva, carne bovina tipo paleta, melão.

Canja

Produtos utilizados: arroz parboilizado, frango inteiro, cenoura, batata inglesa, chuchu, alho, cebola.

Arroz c/ cenoura + feijão + almôndega ao molho de tomate + laranja pera

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão carioca, almôndega bovina, extrato de tomate, laranja pera.

Sopa de carne c/ legumes

Produtos utilizados: macarrão espaguete, carne bovina tipo paleta, cenoura, batata inglesa, chuchu.

MARÇO 2022

Macarrão c/ milho verde e ervilha + feijão + salsicha e carne moída ao molho de tomate

Produtos utilizados: macarrão tipo parafuso, extrato de tomate, milho verde em conserva, ervilha em conserva, feijão preto, salsicha bovina/suína tipo hot dog, carne bovina tipo moída

Canja

Produtos utilizados: arroz branco, frango inteiro congelado, batata inglesa, cenoura, chuchu, pimentão verde.

Arroz + feijão + isca de carne guisada + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão carioca, carne bovina tipo paleta sem osso, laranja pera.

Cuscuz+ carne moída c/ legumes + fruta

Produtos utilizados: macaxeira congelada a vácuo, carne bovina moída, cenoura, batata inglesa, chuchu, melão.

Arroz c/ cenoura + sobrecoxa guisada + purê de batata + suco + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, cenoura, sobrecoxa de frango, batata inglesa, margarina, leite em pó, melão.

ABRIL 2022

Macarrão + carne moída ao molho de tomate

Produtos utilizados: macaxeira congelada a vácuo, carne bovina tipo moída.

Arroz + macarrão + feijão + carne guisada (em cubos) + legumes cozidos + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, macarrão tipo parafuso, extrato de tomate, carne bovina tipo paleta sem osso, batata inglesa, cenoura, chuchu, laranja pera.

Cuscuz + charque + fruta

Produtos utilizados: flocos de milho pré-cozido tipo flocão, carne bovina tipo charque P.A. + melão.

Macarrão + filé de frango + salada + fruta

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, extrato de tomate, linguiça calabresa, almôndega bovina, alface, tomate, cebola, pimentão verde, cenoura, melão.

Cuscuz + carne moída c/ legumes + fruta

Produtos utilizados: batata doce, carne bovina tipo moída, batata inglesa, chuchu, cenoura, laranja pera.

MAIO 2022

Cuscuz + salsicha ao molho de tomate + achocolatado

Produtos utilizados: flocos de milho, salsicha tipo hot dog, extrato de tomate, cebola, pimentão, alho, achocolatado em pó, açúcar, leite em pó.

Macarrão c/ milho e ervilha + isca de carne guisada + fruta

Produtos utilizados: macarrão espaguete, milho em conserva, ervilha em conserva, carne bovina tipo paleta, melão.

Canja + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, frango inteiro, cenoura, batata inglesa, chuchu, alho, cebola, melão.

Arroz c/ cenoura + feijão + coxa de frango guisada + laranja pera

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão carioca, coxa de frango, extrato de tomate, laranja pera.

Sopa de carne c/ legumes

Produtos utilizados: macarrão espaguete, carne bovina tipo paleta, cenoura, batata inglesa, chuchu.

JUNHO 2022

Cuscuz com ovo mexido + fruta

Produtos utilizados: flocos de milho pré-cozido tipo flocão, ovo de galinha branco, margarina, melão.

Arroz + macarrão + filé de frango guisado + salada

Produtos utilizados: arroz branco, macarrão tipo parafuso, filé de frango tipo sassami, alface, pepino, tomate, pimentão verde, cebola.

Arroz + feijão + carne guisada (em cubos) + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão preto, carne bovina tipo paleta s/ osso, uva verde s/ semente.

Sopa de carne c/ legumes

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, carne bovina tipo músculo s/ osso, batata inglesa, cenoura, chuchu.

Cuscuz + charque acebolada + fruta

Produtos utilizados: macaxeira congelada a vácuo, carne bovina tipo charque P.A., cebola, laranja pera.

JULHO 2022

Tapioca de coco + café + suco (para os estudantes que não bebem café)

Produtos utilizados: goma de mandioca, coco ralado, café em pó torrado e moído, polpa de cajá, açúcar cristal.

Cará + carne moída ao molho + suco + mamão

Produtos utilizados: cará, carne bovina tipo moída, extrato de tomate, polpa de fruta, açúcar cristal, mamão formosa.

Arroz com cenoura + feijão + isca de carne guisada + purê de batata + suco + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, cenoura, feijão macassar, carne bovina tipo paleta sem osso, batata inglesa, leite em pó integral, margarina, polpa de fruta, açúcar cristal, abacaxi.

Macarronada + coxa de frango + suco + fruta

Produtos utilizados: macarrão tipo parafuso, extrato de tomate, calabresa, carne bovina tipo moída, coxa de frango, milho verde em conserva, tomate, pimentão, cenoura, polpa de acerola, açúcar cristal, mamão formosa.

Sopa de feijão com legumes

Produtos utilizados: feijão carioca, carne bovina tipo músculo sem osso, batata inglesa, cenoura, chuchu, macarrão tipo espaguete.

AGOSTO 2022

Macaxeira + salsicha ao molho de tomate + suco

Produtos utilizados: macaxeira congelada a vácuo, fígado bovino congelado, polpa de fruta, açúcar cristal.

Cuscuz + charque temperada + suco + melancia

Produtos utilizados: flocos de milho tipo flocão, charque bovina tipo P.A., tomate, pimentão verde, cebola, polpa de graviola, açúcar cristal, melancia.

Arroz + feijão + isca de carne guisada + suco + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão carioca, carne bovina tipo paleta sem osso, polpa de fruta, açúcar cristal, mamão formosa.

Mungunzá

Produtos utilizados: milho para mungunzá, leite de coco, leite em pó integral, açúcar cristal, canela em casca, cravo da Índia.

Arroz colorido + feijão + coxa de frango guisada + purê de jerimum + suco + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, milho verde em conserva, cenoura, corte de frango (coxa), jerimum, leite em pó integral, margarina, polpa de cajá, açúcar cristal, melancia.

SETEMBRO 2022

Arroz com cenoura + peixe ao molho de tomate + legumes cozidos + suco

Produtos utilizados: arroz parboilizado, filé de peixe tipo merluza, batata inglesa, cenoura, chuchu, beterraba, polpa de fruta, açúcar cristal.

Sopa de carne com legumes + melancia

Produtos utilizados: carne bovina tipo músculo sem osso, batata inglesa, cenoura, chuchu, macarrão tipo espaguete, melancia.

Macarrão com milho verde + feijão + proteína de soja + suco + fruta

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, milho verde em conserva, feijão preto, proteína texturizada de soja, extrato de tomate, polpa de fruta, açúcar cristal, abacaxi.

Tapioca de coco + café + suco (para os estudantes que não bebem café)

Produtos utilizados: goma de mandioca, coco seco ralado, café em pó, polpa de fruta, açúcar cristal.

Cará + charque acebolada + suco + mamão

Produtos utilizados: cará, carne bovina tipo charque P.A., polpa de fruta, açúcar cristal, mamão formosa.

OUTUBRO 2022

Batata doce + carne moída ao molho de tomate + suco

Produtos utilizados: batata doce, carne bovina tipo moída, polpa de fruta, açúcar cristal.

Canja + mamão

Produtos utilizados: arroz branco, frango inteiro congelado, batata inglesa, cenoura, chuchu, mamão formosa.

Arroz + Macarrão + filé de frango guisado + salada + suco + fruta

Produtos utilizados: arroz branco, macarrão tipo parafuso, filé de frango tipo sassami, alface, pepino, tomate, pimentão verde, cebola, polpa de fruta, açúcar cristal, uva verde s/ semente.

Arroz colorido + feijão + isca de carne assada + legumes cozidos + suco + melão

Produtos utilizados: arroz parboilizado, cenoura, milho verde em conserva, ervilha em conserva, carne bovina tipo paleta s/ osso, batata inglesa, cenoura, chuchu, polpa de fruta, açúcar cristal, melão amarelo.

Macaxeira + carne moída ao molho de tomate + suco

Produtos utilizados: macaxeira congelada a vácuo, carne bovina tipo moída, polpa de fruta, açúcar cristal.

NOVEMBRO 2022

Arroz c/ cenoura + Macarrão + salsicha e carne moída ao molho de tomate + suco + mamão

Produtos utilizados: arroz parboilizado, macarrão tipo espaguete, salsicha bovina/suína tipo hot dog, carne bovina tipo moída, polpa de fruta, açúcar cristal, mamão formosa.

Tapioca de coco + café + suco (para os estudantes que não bebem café)

Produtos utilizados: goma de tapioca, coco seco ralado, café em pó, polpa de goiaba.

Sopa de feijão com carne e legumes + melancia

Produtos utilizados: feijão carioca, carne bovina tipo músculo sem osso, batata inglesa, cenoura, chuchu, macarrão tipo espaguete, melancia.

Cuscuz + ovo mexido temperado + suco

Produtos utilizados: flocos de milho tipo flocão, ovo de galinha branco, pimentão verde, tomate, polpa de fruta, açúcar cristal.

Arroz com cenoura + feijão macassar + carne guisada (em cubos) + salada + suco + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, cenoura, feijão macassar, carne bovina tipo paleta sem osso, alface, tomate, pepino caipira/comum, pimentão verde, polpa de fruta, açúcar cristal, laranja.

DEZEMBRO 2022

Cará + proteína de soja + café + suco (para os estudantes que não bebem café)

Produtos utilizados: cará, proteína texturizada de soja, café em pó torrado e moído, polpa de cajá, açúcar cristal.

Macarronada + carne guisada (em cubos) + suco + fruta

Produtos utilizados: macarrão tipo parafuso, extrato de tomate, calabresa, carne bovina tipo moída, milho verde em conserva, tomate, pimentão, cenoura, polpa de acerola, açúcar cristal, mamão formosa.

Arroz com cenoura + feijão + isca de carne guisada + purê de batata + suco + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, cenoura, feijão macassar, carne bovina tipo paleta sem osso, batata inglesa, leite em pó integral, margarina, polpa de fruta, açúcar cristal, abacaxi.

Macaxeira + carne moída ao molho + suco + fruta

Produtos utilizados: macaxeira, carne bovina tipo moída, extrato de tomate, polpa de fruta, açúcar cristal, mamão formosa.

Sopa de feijão com legumes + fruta

Produtos utilizados: feijão carioca, carne bovina tipo músculo sem osso, batata inglesa, cenoura, chuchu, macarrão tipo espaguete, melancia.

PRODUTOS FIXOS: sal iodado e refinado, cominho moído, colorífico em pó, extrato de tomate concentrado, cebola, alho, óleo de soja refinado, vinagre de álcool.

OBS.: os produtos para estudantes com algum tipo de necessidade alimentar especial serão utilizados nos cardápios acima substituindo, preferencialmente, produtos correlatos ao seu grupo alimentar. Os cardápios podem sofrer alterações.

CARDÁPIOS DO ENSINO INFANTIL

JANEIRO 2022

Papa de chocolate + fruta

Produtos utilizados: amido de milho, achocolatado em pó, leite em pó integral, açúcar, melão.

Arroz c/ cenoura + macarrão + coxa de frango guisada + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, cenoura, macarrão tipo espaguete, extrato de tomate, corte de frango (coxa), laranja mimo.

Sopa de feijão com carne e legumes

Produtos utilizados: feijão carioca, carne bovina tipo músculo sem osso, batata inglesa, cenoura, chuchu, macarrão tipo espaguete.

Cuscuz com leite

Produtos utilizados: flocos de milho tipo flocão, leite em pó integral.

Arroz com cenoura + macarrão + feijão + isca de carne guisada + purê de batata + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, cenoura, macarrão tipo espaguete, feijão carioca, carne bovina tipo paleta sem osso, batata inglesa, leite em pó integral, margarina, melão.

FEVEREIRO 2022

Arroz c/ cenoura + feijão + almôndega ao molho de tomate + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão carioca, almôndega bovina, extrato de tomate, melão.

Papa de chocolate + laranja mimo

Produtos utilizados: amido de milho, achocolatado em pó, açúcar, leite em pó, laranja mimo.

Canja

Produtos utilizados: arroz, frango inteiro, batata inglesa, cenoura, chuchu.

Biscoito + achocolatado

Produtos utilizados: biscoito tipo maisena, achocolatado em pó, leite em pó, açúcar.

Arroz + feijão + filé de frango guisado (em cubos) + cenoura cozida + fruta

Produtos utilizados: arroz, feijão carioca, filé de frango tipo sassami, cenoura, laranja mimo.

MARÇO 2022

Cuscuz com leite

Produtos utilizados: flocos de milho tipo flocão, leite em pó integral.

Canja + melão

Produtos utilizados: arroz branco, frango inteiro congelado, batata inglesa, cenoura, chuchu, melão amarelo.

Arroz + macarrão + feijão + filé de frango assado + cenoura cozida + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, macarrão tipo parafuso, feijão preto, filé de frango tipo sassami, cenoura, maçã.

Arroz c/ cenoura + macarrão + feijão + isca de carne guisada + tomate em fatias + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, cenoura, macarrão tipo espaguete, extrato de tomate, feijão carioca, carne bovina tipo paleta s/ osso, tomate, laranja mimo.

Arroz com milho + feijão + almôndegas ao molho de tomate

Produtos utilizados: arroz parboilizado, milho verde em conserva, feijão, almôndegas bovinas, extrato de tomate.

ABRIL 2022

Papa de chocolate

Produtos utilizados: amido de milho, achocolatado em pó, leite em pó, açúcar.

Arroz + macarrão + feijão + frango guisado + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, macarrão, feijão carioca, frango inteiro, melão.

Arroz + feijão + isca de carne guisada

Produtos utilizados: arroz, feijão preto, carne bovina tipo paleta.

Canja

Produtos utilizados: arroz, frango inteiro, batata inglesa, cenoura, chuchu.

Macarrão + feijão + carne moída + legumes cozidos + fruta

Produtos utilizados: macarrão parafuso, feijão carioca, carne bovina moída, cenoura, batata, chuchu, laranja mimo.

MAIO 2022

Papa de chocolate

Produtos utilizados: amido de milho, achocolatado em pó, leite em pó, açúcar.

Arroz + feijão + isca de carne guisada (em cubos) + cenoura cozida + fruta
Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão preto, cebola, carne bovina paleta s/ osso, cenoura, laranja mimo.

Macarrão + feijão + almôndegas ao molho de tomate + legumes cozidos + fruta
Produtos utilizados: macarrão, feijão carioca, almôndega bovina, batata inglesa, cenoura, chuchu, melão.

Biscoito + achocolatado
Produtos utilizados: biscoito tipo maisena, achocolatado em pó, leite em pó, açúcar.

Arroz + feijão + carne moída + legumes cozidos + melão
Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão carioca, carne bovina tipo moída, carne bovina tipo charque P.A., cenoura, batata inglesa, chuchu, melão.

JUNHO 2022

Biscoito + iogurte + fruta
Produtos utilizados: biscoito doce sem recheio tipo maisena, iogurte tipo bat gut, laranja mimo.

Cuscuz + carne moída ao molho de tomate + fruta
Produtos utilizados: flocos de milho, carne bovina tipo moída, melão.

Arroz com milho verde + feijão + isca de carne acebolada + pepino (em fatias)
Produtos utilizados: arroz parboilizado, milho verde em conserva, feijão carioca, carne bovina tipo paleta sem osso.

Canja
Produtos utilizados: arroz branco, frango inteiro congelado, batata inglesa, cenoura, chuchu.

Arroz + macarrão + feijão + filé de frango acebolado + purê de batata + fruta
Produtos utilizados: arroz parboilizado, macarrão, feijão preto, filé de frango tipo sassami, batata inglesa, leite em pó, margarina, melão.

JULHO 2022

Biscoito + bebida láctea + fruta
Produtos utilizados: biscoito tipo rosquinha, bebida láctea tipo Toddynho sabor chocolate, banana prata.

Arroz + feijão + isca de carne acebolada + legumes cozidos + suco + fruta
Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão preto, carne bovina tipo paleta sem osso, cenoura, batata inglesa, chuchu, polpa de cajá, abacaxi.

Arroz com cenoura + feijão + carne guisada (em cubos) + jerimum cozido + suco + fruta
Produtos utilizados: arroz parboilizado, cenoura, feijão carioca, carne bovina tipo paleta sem osso, jerimum, polpa de fruta, melancia.

Sopa de carne com legumes
Produtos utilizados: carne bovina tipo músculo sem osso, batata inglesa, cenoura, chuchu, macarrão tipo espaguete.

Arroz + macarrão c/ milho verde e ervilha + feijão + coxa de frango guisada + suco + fruta
Produtos utilizados: arroz parboilizado, macarrão tipo espaguete, milho verde em conserva, ervilha em conserva, feijão preto, corte de frango (coxa), polpa de fruta, maçã.

AGOSTO 2022

Papa de morango
Produtos utilizados: amido de milho, leite em pó integral, açúcar cristal, pó para o preparo de bebida láctea sabor morango, melancia.

Cará + salsicha e carne moída ao molho de tomate + suco
Produtos utilizados: cará, salsicha bovina/suína tipo hot dog, carne bovina tipo moída, polpa de acerola.

Arroz + feijão + carne acebolada (em cubos) + batata cozida + suco + fruta
Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão preto, cebola, carne bovina paleta s/ osso, batata inglesa, polpa de acerola, laranja mimo.

Arroz c/ cenoura + macarrão + feijão + isca de carne guisada + tomate em fatias + suco + fruta
Produtos utilizados: arroz parboilizado, cenoura, macarrão tipo espaguete, extrato de tomate, feijão carioca, carne bovina tipo paleta s/ osso, polpa de goiaba, tomate, melancia.

Arroz colorido + feijão + filé de frango guisado (em cubos) + suco + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, milho verde em conserva, cenoura, feijão carioca, filé de frango tipo sassami, polpa de goiaba, laranja mimo.

SETEMBRO 2022

Bolacha + achocolatado

Produtos utilizados: bolacha, achocolatado em pó, leite em pó, açúcar.

Sopa de carne com legumes + melancia

Produtos utilizados: carne bovina tipo músculo sem osso, batata inglesa, cenoura, chuchu, macarrão tipo espaguete, melancia.

Arroz com cenoura + feijão + carne moída + legumes cozidos + suco + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão carioca, carne bovina tipo moída, batata inglesa, cenoura, polpa de fruta, mamão formosa.

Arroz + macarrão + feijão + sobrecoxa de frango + cenoura cozida + suco + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, macarrão tipo parafuso, feijão preto, corte de frango (sobrecoxa), cenoura, polpa de acerola, melancia.

Macarrão com milho verde + feijão + almôndega ao molho de tomate + suco + mamão

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, milho verde em conserva, feijão carioca, almôndega bovina, polpa de fruta, mamão formosa.

OUTUBRO 2022

Cará + carne moída c/ legumes + suco

Produtos utilizados: pão francês, carne bovina tipo moída, cenoura, batata inglesa, chuchu.

Canja + fruta

Produtos utilizados: arroz branco, frango inteiro congelado, batata inglesa, cenoura, chuchu, banana prata.

Arroz + macarrão + feijão + filé de frango assado + cenoura cozida + suco + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, macarrão tipo parafuso, feijão preto, filé de frango tipo sassami, cenoura, polpa de fruta, melancia.

Arroz c/ cenoura + macarrão + feijão + isca de carne guisada + tomate em fatias + suco + melancia

Produtos utilizados: arroz parboilizado, cenoura, macarrão tipo espaguete, extrato de tomate, feijão carioca, carne bovina tipo paleta s/ osso, polpa de goiaba, tomate, melancia.

Arroz com milho verde + feijão + almôndegas ao molho de tomate + suco + melão

Produtos utilizados: arroz parboilizado, milho verde em conserva, almôndegas bovinas, extrato de tomate, polpa de fruta, melão amarelo.

NOVEMBRO 2022

Macarrão c/ milho verde + salsicha ao molho de tomate + purê de batata + suco + mamão

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, milho verde em conserva, salsicha bovina/suína tipo hot-dog, batata inglesa, leite em pó, margarina, polpa de fruta, mamão formosa.

Arroz colorido + feijão + filé de frango guisado (em cubos) + suco + laranja mimo

Produtos utilizados: arroz parboilizado, milho verde em conserva, cenoura, feijão carioca, filé de frango tipo sassami, polpa de goiaba, laranja mimo.

Sopa de feijão com carne e legumes + melancia

Produtos utilizados: feijão carioca, carne bovina tipo músculo sem osso, batata inglesa, cenoura, chuchu, macarrão tipo espaguete, melancia.

Cuscuz + coxa de frango guisada + suco + banana

Produtos utilizados: flocos de milho tipo flocão, corte de frango (coxa), polpa de fruta, banana prata.

Arroz com cenoura + feijão + carne guisada (em cubos) + legumes cozidos + suco + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, cenoura, feijão preto, carne bovina tipo paleta sem osso, batata inglesa, beterraba, chuchu, polpa de fruta, melancia.

DEZEMBRO 2022

Biscoito + iogurte + fruta

Produtos utilizados: biscoito doce sem recheio tipo maisena, iogurte tipo batgut, melão amarelo.

Cará + carne moída ao molho de tomate + melancia

Produtos utilizados: cará, carne bovina tipo moída, melancia.

Arroz com milho verde + feijão + isca de carne acebolada + pepino (em fatias) + suco + mamão

Produtos utilizados: arroz parboilizado, milho verde em conserva, feijão carioca, carne bovina tipo paleta sem osso, polpa de fruta, pepino, mamão formosa.

Canja + melancia

Produtos utilizados: arroz branco, frango inteiro congelado, batata inglesa, cenoura, chuchu, melancia.

Arroz + macarrão + feijão + filé de frango acebolado + purê de batata + suco + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, macarrão, feijão preto, filé de frango tipo sassami, batata inglesa, leite em pó, margarina, polpa de acerola, mamão formosa.

PRODUTOS FIXOS: sal iodado e refinado, cominho moído, colorífico em pó, extrato de tomate concentrado, cebola, alho, óleo de soja refinado, vinagre de álcool.

OBS.: os produtos para estudantes com algum tipo de necessidade alimentar especial serão utilizados nos cardápios acima substituindo, preferencialmente, produtos correlatos ao seu grupo alimentar. Os cardápios podem sofrer alterações.

CARDÁPIOS DO ENSINO FUNDAMENTAL - SEDE

JANEIRO 2022

Cuscuz + charque acebolada + fruta

Produtos utilizados: macaxeira congelada a vácuo, carne bovina tipo charque P.A., melão.

Arroz c/ cenoura + macarrão + coxa de frango guisada

Produtos utilizados: arroz parboilizado, cenoura, macarrão tipo espaguete, extrato de tomate, corte de frango (coxa).

Sopa de feijão com carne e legumes

Produtos utilizados: feijão carioca, carne bovina tipo músculo sem osso, batata inglesa, cenoura, chuchu, macarrão tipo espaguete.

Macarrão + carne moída ao molho de tomate c/ legumes + fruta

Produtos utilizados: cará, carne bovina tipo moída, extrato de tomate, batata inglesa, chuchu, cenoura, laranja pera.

Arroz com cenoura + macarrão + feijão + isca de carne guisada + purê de batata + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, cenoura, macarrão tipo espaguete, feijão carioca, carne bovina tipo charque P.A., carne bovina tipo paleta sem osso, batata inglesa, leite em pó integral, margarina, melão.

FEVEREIRO 2022

Cuscuz + salsicha ao molho de tomate + leite

Produtos utilizados: flocos de milho, salsicha tipo hot dog, extrato de tomate, leite em pó integral, açúcar.

Canja

Produtos utilizados: arroz parboilizado, frango inteiro congelado, batata inglesa, cenoura, chuchu.

Arroz c/ cenoura + feijão + isca de carne guisada + cenoura cozida + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão carioca, carne bovina tipo paleta, cenoura, melão.

Macarrão c/ milho + almôndega ao molho de tomate + fruta

Produtos utilizados: macarrão espaguete, almôndega bovina, extrato de tomate, melão.

Arroz + feijão + filé de frango guisado (em cubos) + legumes cozidos + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão carioca, filé de frango tipo sassami, cenoura, chuchu, batata inglesa, laranja pera.

MARÇO 2022

Cuscuz + salsicha ao molho de tomate + fruta

Produtos utilizados: flocos de milho tipo flocão, salsicha tipo hot dog, melão.

Canja

Produtos utilizados: arroz branco, frango inteiro congelado, batata inglesa, cenoura, chuchu.

Arroz + macarrão + feijão + filé de frango assado + cenoura cozida + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, macarrão tipo parafuso, feijão preto, carne bovina tipo charque P.A., linguiça calabresa, filé de frango tipo sassami, cenoura, melão.

Arroz c/ cenoura + macarrão + feijão + isca de carne guisada + tomate em fatias + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, cenoura, macarrão tipo espaguete, extrato de tomate, feijão carioca, carne bovina tipo paleta s/ osso, laranja pera.

Arroz com milho verde + feijão + almôndegas ao molho de tomate + salada + melão

Produtos utilizados: arroz parboilizado, milho verde em conserva, almôndega bovina, alface, tomate, pimentão verde, cebola, pepino, extrato de tomate, melão amarelo.

ABRIL 2022

Biscoito + achocolatado

Produtos utilizados: amido de milho, biscoito tipo maisena, achocolatado em pó, leite em pó, açúcar.

Arroz c/ cenoura + feijão + charque acebolada + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, cenoura, feijão carioca, charque acebolada, melão.

Arroz + feijão + isca de carne guisada

Produtos utilizados: arroz parboilizado, cenoura, feijão preto, carne bovina tipo paleta, melão.

Macarrão + feijão + carne moída + fruta

Produtos utilizados: macarrão espaguete, feijão carioca, carne bovina moída, laranja pera.

Cuscuz + carne moída c/ legumes + leite

Produtos utilizados: flocos de milho, carne bovina tipo moída, cenoura, chuchu, batata inglesa, leite em pó, açúcar.

MAIO 2022

Cuscuz + salsicha ao molho de tomate + achocolatado

Produtos utilizados: flocos de milho, salsicha tipo hot dog, extrato de tomate, leite em pó integral, achocolatado em pó, açúcar.

Arroz c/ cenoura + feijão + isca de carne guisada + cenoura cozida + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão carioca, carne bovina tipo paleta, cenoura, laranja pera.

Papa de chocolate

Produtos utilizados: amido de milho, achocolatado em pó, leite em pó, açúcar.

Macarrão c/ milho + feijão + carne moída c/ legumes + fruta

Produtos utilizados: macarrão espaguete, carne bovina tipo moída, cenoura, batata inglesa, chuchu, melão.

Arroz + feijão + filé de frango guisado (em cubos) + legumes cozidos + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão carioca, filé de frango tipo sassami, cenoura, chuchu, batata inglesa, melão.

JUNHO 2022

Biscoito + achocolatado

Produtos utilizados: biscoito doce sem recheio tipo maisena, achocolatado em pó, leite em pó, açúcar.

Cuscuz + carne moída ao molho de tomate + fruta

Produtos utilizados: flocos de milho, carne bovina tipo moída, melão.

Arroz com milho verde + feijão + isca de carne acebolada + pepino (em fatias) + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, milho verde em conserva, feijão carioca, carne bovina tipo paleta sem osso, uva verde s/ caroço, pepino.

Canja

Produtos utilizados: arroz branco, frango inteiro congelado, batata inglesa, cenoura, chuchu.

Arroz + macarrão + feijão + filé de frango acebolado + legumes cozidos + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, macarrão, feijão preto, filé de frango tipo sassami, batata inglesa, cenoura, chuchu, laranja pera.

JULHO 2022

Bolacha + bebida láctea

Produtos utilizados: bolacha, bebida láctea tipo Toddynho sabor chocolate.

Arroz + feijão + isca de carne acebolada + legumes cozidos + suco + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão preto, carne bovina tipo paleta sem osso, cenoura, batata inglesa, chuchu, polpa de cajá, açúcar cristal, abacaxi.

Arroz com cenoura + feijão + carne guisada (em cubos) + jerimum cozido + suco + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, cenoura, feijão carioca, carne bovina tipo paleta sem osso, jerimum, polpa de fruta, açúcar cristal, melancia.

Sopa de carne com legumes

Produtos utilizados: carne bovina tipo músculo sem osso, batata inglesa, cenoura, chuchu, macarrão tipo espaguete, melancia.

Arroz + macarrão c/ milho verde e ervilha + feijão + coxa de frango guisada + suco + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, macarrão tipo espaguete, milho verde em conserva, ervilha em conserva, feijão preto, corte de frango (coxa), polpa de fruta, açúcar cristal, maçã.

AGOSTO 2022

Papa de morango

Produtos utilizados: amido de milho, leite em pó integral, açúcar cristal, pó para o preparo de bebida láctea sabor morango, açúcar cristal, melancia.

Cará + salsicha e carne moída ao molho de tomate + suco

Produtos utilizados: cará, salsicha bovina/suína tipo hot-dog, carne bovina tipo moída, polpa de acerola, açúcar cristal.

Arroz + feijão + carne acebolada (em cubos) + batata cozida + suco + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão preto, linguiça calabresa, cebola, carne bovina paleta s/ osso, batata inglesa, polpa de acerola, açúcar cristal, laranja pera.

Arroz c/ cenoura + macarrão + feijão + isca de carne guisada + tomate em fatias + suco + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, cenoura, macarrão tipo espaguete, extrato de tomate, feijão carioca, charque P.A., carne bovina tipo paleta s/ osso, polpa de goiaba, açúcar cristal, tomate, melancia.

Arroz colorido + feijão + filé de frango guisado (em cubos) + suco + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, milho verde em conserva, cenoura, feijão carioca, filé de frango tipo sassami, polpa de goiaba, laranja pera.

SETEMBRO 2022

Biscoito de coco + achocolatado

Produtos utilizados: biscoito doce sem recheio tipo rosquinha sabor coco, achocolatado em pó, leite em pó, açúcar.

Cará + proteína de soja + bebida láctea sabor morango

Produtos utilizados: cará, proteína texturizada de soja, pó para bebida láctea sabor morango, açúcar cristal, leite em pó.

Arroz com cenoura + feijão + carne moída + legumes cozidos + suco + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão carioca, carne bovina tipo moída, batata inglesa, cenoura, polpa de fruta, açúcar cristal, mamão formosa.

Arroz + macarrão + feijão + sobrecoxa de frango + cenoura cozida + suco + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, macarrão tipo parafuso, feijão preto, corte de frango (sobrecoxa), cenoura, polpa de acerola, açúcar cristal, melancia.

Macarrão com milho verde + feijão + almôndega ao molho de tomate + suco + mamão

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, milho verde em conserva, feijão carioca, almôndega bovina, polpa de fruta, açúcar cristal, mamão formosa.

OUTUBRO 2022

Macaxeira + carne moída c/ legumes + suco

Produtos utilizados: macaxeira, carne bovina tipo moída, cenoura, batata inglesa, chuchu, polpa de fruta, açúcar cristal.

Canja + suco

Produtos utilizados: arroz branco, frango inteiro congelado, batata inglesa, cenoura, chuchu, polpa de graviola, açúcar cristal, melão amarelo.

Arroz + macarrão + feijão + filé de frango assado + cenoura cozida + suco + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, macarrão tipo parafuso, feijão preto, filé de frango tipo sassami, cenoura, polpa de fruta, açúcar cristal, melancia.

Arroz c/ cenoura + macarrão + feijão + isca de carne guisada + tomate em fatias + suco + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, cenoura, macarrão tipo espaguete, extrato de tomate, feijão carioca, carne bovina tipo paleta s/ osso, polpa de goiaba, açúcar cristal, tomate, melancia.

Arroz com milho verde + feijão + almôndegas ao molho de tomate + suco + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, milho verde em conserva, almôndegas bovinas, extrato de tomate, polpa de fruta, açúcar cristal, melão amarelo.

NOVEMBRO 2022

Macarrão c/ milho verde + salsicha ao molho de tomate + purê de batata + suco + fruta

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, milho verde em conserva, salsicha bovina/suína tipo hot-dog, batata inglesa, leite em pó, margarina, polpa de fruta, açúcar cristal, mamão formosa.

Arroz colorido + feijão + filé de frango guisado (em cubos) + suco + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, milho verde em conserva, cenoura, feijão carioca, filé de frango tipo sassami, polpa de goiaba, açúcar cristal, laranja pera.

Sopa de feijão com carne e legumes

Produtos utilizados: feijão carioca, carne bovina tipo músculo sem osso, batata inglesa, cenoura, chuchu, macarrão tipo espaguete.

Cuscuz + coxa de frango guisada + suco

Produtos utilizados: flocos de milho tipo flocão, corte de frango (coxa), polpa de fruta, açúcar cristal.

Arroz com cenoura + feijão + carne guisada (em cubos) + legumes cozidos + suco + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, cenoura, feijão preto, carne bovina tipo paleta sem osso, batata inglesa, beterraba, chuchu, polpa de fruta, açúcar cristal, melancia.

DEZEMBRO 2022

Bolacha + iogurte

Produtos utilizados: bolacha tipo cream cracker, iogurte tipo batgut.

Cará + proteína de soja + fruta

Produtos utilizados: cará, proteína texturizada de soja, melancia.

Arroz com milho verde + feijão + isca de carne acebolada + salada + suco + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, milho verde em conserva, feijão carioca, carne bovina tipo paleta sem osso, polpa de fruta, açúcar cristal, alface, tomate, pimentão verde, cenoura ralada, pepino, mamão formosa.

Canja + melancia

Produtos utilizados: arroz branco, frango inteiro congelado, batata inglesa, cenoura, chuchu, melancia.

Arroz + macarrão + feijão + filé de frango acebolado + purê de batata + suco + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, macarrão, feijão preto, filé de frango tipo sassami, batata inglesa, leite em pó, margarina, polpa de acerola, açúcar cristal, mamão formosa.

PRODUTOS FIXOS: sal iodado e refinado, cominho moído, colorífico em pó, extrato de tomate concentrado, cebola, alho, óleo de soja refinado, vinagre de álcool.

OBS.: os produtos para estudantes com algum tipo de necessidade alimentar especial serão utilizados nos cardápios acima substituindo, preferencialmente, produtos correlatos ao seu grupo alimentar. Os cardápios podem sofrer alterações.

CARDÁPIOS DO ENSINO FUNDAMENTAL - RURAL

JANEIRO 2022

Lanche da manhã/tarde: Biscoito + achocolatado

Produtos utilizados: biscoito doce sem recheio tipo maisena, leite em pó integral, achocolatado em pó, açúcar cristal.

Almoço: Arroz com cenoura + carne moída + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, cenoura, carne bovina tipo moída.

Lanche da manhã/tarde: Cuscuz com leite

Produtos utilizados: flocos de milho, leite em pó.

Almoço: Macarrão + feijão + coxa de frango guisada + cenoura cozida + fruta

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, corte de frango (coxa), melão.

Lanche da manhã/tarde: Cuscuz + carne moída ao molho de tomate

Produtos utilizados: flocos de milho pré-cozido tipo flocão, carne bovina tipo moída, extrato de tomate.

Almoço: Arroz + macarrão + feijão + carne guisada (em tiras) + cenoura cozida + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, cenoura, macarrão tipo parafuso, feijão preto, carne bovina tipo paleta sem osso, laranja pera.

Lanche da manhã/tarde: Bolacha + fruta

Produtos utilizados: bolacha tipo cream cracker, melão.

Almoço: Macarrão + feijão + carne moída + fruta

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, feijão carioca, carne bovina tipo moída, laranja pera.

Lanche da manhã/tarde: Cuscuz + salsicha ao molho de tomate

Produtos utilizados: flocos de milho, salsicha bovina/suína tipo hot-dog, extrato de tomate.

Almoço: Arroz + feijão + frango guisado + legumes cozidos + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão carioca, frango inteiro congelado, batata inglesa, cenoura, chuchu, melão.

FEVEREIRO 2022

Lanche manhã/tarde: Papa de chocolate

Produtos utilizados: amido de milho, achocolatado em pó, leite em pó, açúcar.

Almoço: Arroz + feijão + almôndega ao molho de tomate + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão carioca, almôndega bovina, extrato de tomate, melão.

Lanche manhã/tarde: Bolacha + achocolatado

Produtos utilizados: bolacha tipo cream cracker, achocolatado em pó, leite em pó, açúcar.

Almoço: Macarrão c/ milho + feijão + isca de carne guisada + fruta

Produtos utilizados: macarrão espaguete, milho em conserva, feijão preto, charque tipo P.A., carne bovina paleta, laranja pera.

Lanche manhã/tarde: cuscuz + salsicha ao molho de tomate

Produtos utilizados: flocos de milho, salsicha tipo hot dog, extrato de tomate.

Almoço: Arroz + feijão + filé de frango guisado (em cubos) + cenoura cozida

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão carioca, filé de frango tipo sassami, cenoura.

Lanche manhã/tarde: Biscoito + leite

Produtos utilizados: biscoito tipo maisena + leite em pó integral, açúcar.

Almoço: Arroz + feijão + carne acebolada (em cubos) + fruta

Produtos utilizados: arroz, feijão preto, carne bovina tipo paleta, laranja pera.

Lanche manhã/tarde: Cuscuz recheado c/ sardinha

Produtos utilizados: flocos de milho, sardinha em conserva

Almoço: Macarrão + feijão + almôndega ao molho de tomate + fruta

Produtos utilizados: macarrão, feijão carioca, almôndega bovina, melão.

MARÇO 2022

Lanche da manhã/tarde: Papa de morango

Produtos utilizados: amido de milho, leite em pó integral, achocolatado em pó sabor morango, açúcar cristal.

Almoço: Arroz + Macarrão + carne moída + cenoura cozida + suco

Produtos utilizados: arroz parboilizado, macarrão tipo espaguete, carne bovina tipo moída, cenoura.

Lanche da manhã/tarde: Biscoito de coco + fruta

Produtos utilizados: biscoito doce sem recheio tipo rosquinha sabor coco, melão.

Almoço: Arroz + feijão + isca de carne guisada + legumes cozidos

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão macassar, carne bovina tipo paleta sem osso, batata inglesa, cenoura, chuchu.

Lanche da manhã/tarde: Cuscuz + salsicha ao molho de tomate + achocolatado

Produtos utilizados: flocos de milho, salsicha hot dog, leite em pó integral, açúcar.

Almoço: Macarrão + feijão + frango guisado + fruta

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, feijão preto, frango inteiro congelado, melão.

Lanche da manhã/tarde: Sopa de carne com legumes

Produtos utilizados: carne bovina tipo músculo sem osso, macarrão tipo espaguete, batata inglesa, cenoura, chuchu.

Almoço: Arroz + feijão + carne acebolada (em tiras) + cenoura cozida

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão preto, carne bovina tipo paleta sem osso, cenoura.

Lanche da manhã/tarde: Cuscuz + charque acebolada + leite

Produtos utilizados: flocos de milho, charque tipo P.A., leite em pó, açúcar cristal.

Almoço: Arroz + feijão + frango guisado + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão macassar, frango inteiro congelado, melão.

ABRIL 2022

Lanche da manhã/tarde: Cuscuz + salsicha ao molho de tomate

Produtos utilizados: flocos de milho pré-cozido tipo flocão, salsicha bovina/suína tipo hot-dog.

Almoço: Macarrão + carne moída ao molho de tomate + fruta

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, carne bovina tipo moída.

Lanche da manhã/tarde: Bolacha + leite

Produtos utilizados: bolacha tipo cream cracker, leite em pó integral, açúcar cristal.

Almoço: Arroz c/ cenoura + feijão + filé de frango guisada + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão preto, filé de frango tipo sassami, cenoura, melão.

Lanche da manhã/tarde: Papa de chocolate

Produtos utilizados: amido de milho, leite em pó integral, achocolatado em pó sabor chocolate, açúcar cristal.

Almoço: Arroz + feijão + coxa de frango + cenoura cozida

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão preto, coxa de frango, carne bovina tipo charque P.A., cenoura.

Lanche da manhã/tarde: Bolacha + achocolatado

Produtos utilizados: bolacha cream cracker, achocolatado em pó, leite em pó, açúcar.

Almoço: Arroz + feijão + isca de carne guisada

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, feijão, carne bovina tipo paleta.

Lanche da manhã/tarde: Cuscuz + charque assada + leite

Produtos utilizados: flocos de milho, charque tipo P.A., leite em pó, açúcar.

Almoço: Arroz c/ milho + feijão + salsicha ao molho de tomate

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão carioca, salsicha tipo hot dog.

MAIO 2022

Lanche da manhã/tarde: Papa de chocolate

Produtos utilizados: amido de milho, leite em pó integral, achocolatado em pó, açúcar cristal.

Almoço: Macarrão + feijão + almôndega ao molho de tomate c/ legumes

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, feijão carioca, almôndega bovina, cenoura, batata inglesa, chuchu.

Lanche da manhã/tarde: Biscoito + achocolatado

Produtos utilizados: biscoito doce sem recheio tipo maisena, leite em pó integral, achocolatado em pó, açúcar cristal.

Almoço: Arroz + feijão + isca de carne guisada + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão preto, carne bovina tipo paleta sem osso, laranja pera.

Lanche da manhã/tarde: Cuscuz + salsicha ao molho de tomate

Produtos utilizados: flocos de milho pré-cozido tipo flocão, salsicha bovina/suína tipo hot-dog.

Almoço: Arroz + feijão + filé de frango guisado + cenoura cozida

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão carioca, filé de frango sassami, cenoura.

Lanche manhã/tarde: Bolacha + leite

Produtos utilizados: bolacha tipo cream cracker, leite em pó, açúcar.

Almoço: Macarrão + feijão + carne acebolada + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão preto, carne bovina tipo paleta, melão.

Lanche da manhã/tarde: Cuscuz c/ sardinha + achocolatado

Produtos utilizados: flocos de milho, sardinha em conserva, achocolatado em pó, leite em pó, açúcar.

Almoço: Arroz com cenoura + feijão + coxa de frango guisada + pepino + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, cenoura, feijão carioca, coxa de frango, pepino, melão.

JUNHO 2022

Lanche da manhã/tarde: Papa de maisena + fruta

Produtos utilizados: amido de milho, leite em pó integral, açúcar cristal, laranja pera.

Almoço: Arroz + Macarrão + almôndega ao molho de tomate

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, carne bovina tipo moída.

Lanche da manhã/tarde: Cuscuz com leite

Produtos utilizados: flocos de milho tipo flocão, leite em pó integral.

Almoço: Arroz + feijão + carne guisada + legumes cozidos + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão preto, carne bovina tipo paleta sem osso, batata inglesa, cenoura, chuchu, polpa de fruta, açúcar cristal, melão.

Lanche da manhã/tarde: Biscoito + achocolatado

Produtos utilizados: biscoito doce sem recheio tipo maisena, achocolatado em pó, leite em pó, açúcar.

Almoço: Macarrão + feijão + isca de carne acebolada + tomate (em fatias)

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, feijão carioca, carne bovina tipo paleta sem osso, tomate.

Lanche da manhã/tarde: Cuscuz + charque assada + leite

Produtos utilizados: flocos de milho, charque P.A., leite em pó, açúcar cristal.

Almoço: Arroz + feijão + frango guisado + legumes cozidos

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão preto, frango inteiro congelado, batata inglesa, cenoura, chuchu.

Lanche da manhã/tarde: Sopa de carne com legumes

Produtos utilizados: carne bovina tipo músculo sem osso, macarrão tipo espaguete, batata inglesa, cenoura, chuchu.

Almoço: Arroz com cenoura e milho verde + feijão + carne guisada (em cubos) + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, cenoura, milho verde em conserva, feijão preto, carne bovina tipo paleta sem osso, laranja pera.

JULHO 2022

Lanche da manhã/tarde: Tapioca de coco + achocolatado

Produtos utilizados: goma de mandioca, coco seco ralado, leite em pó integral, achocolatado em pó, açúcar cristal.

Almoço: Arroz + feijão + carne moída + cenoura ralada + suco

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão carioca, carne bovina tipo moída, polpa de fruta, açúcar cristal, cenoura.

Lanche da manhã/tarde: Cuscuz + ovo mexido + suco

Produtos utilizados: flocos de milho pré-cozido tipo flocão, ovo de galinha branco, polpa de fruta, açúcar cristal.

Almoço: Arroz com cenoura + feijão + carne guisada (em cubos) + purê de batata + suco

Produtos utilizados: arroz parboilizado, cenoura, feijão preto, carne bovina tipo paleta sem osso, carne bovina tipo charque P.A., batata inglesa, leite em pó integral, margarina, polpa de fruta, açúcar cristal.

Lanche da manhã/tarde: Frutas (melancia e melão)

Produtos utilizados: melancia, melão amarelo.

Almoço: Macarrão + frango guisado + legumes cozidos + suco

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, frango inteiro congelado, batata inglesa, cenoura, chuchu, polpa de fruta, açúcar.

Lanche da manhã/tarde: Biscoito + achocolatado sabor chocolate

Produtos utilizados: biscoito doce sem recheio tipo maisena, achocolatado em pó sabor chocolate, leite em pó integral, açúcar cristal.

Almoço: Pirão de carne com legumes + arroz + suco

Produtos utilizados: carne bovina tipo músculo sem osso, farinha de mandioca, batata inglesa, cenoura, chuchu, jerimum, arroz parboilizado, polpa de fruta, açúcar cristal.

Lanche da manhã/tarde: Papa de maisena

Produtos utilizados: amido de milho, leite em pó integral, açúcar cristal.

Almoço: Macarrão + feijão + carne acebolada + suco (sobremesa: melancia)

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, carne bovina tipo paleta sem osso, polpa de fruta, açúcar, melancia.

AGOSTO 2022

Lanche da manhã/tarde: Papa de maisena + melancia

Produtos utilizados: amido de milho, leite em pó integral, açúcar cristal, melancia.

Almoço: Macarrão + carne moída ao molho de tomate + abacaxi

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, carne bovina tipo moída, abacaxi.

Lanche da manhã/tarde: Cará + proteína de soja + suco

Produtos utilizados: cará, proteína texturizada de soja, polpa de fruta, açúcar cristal.

Almoço: Arroz + feijão + frango guisado + legumes cozidos + melancia

Produtos utilizados: arroz parboilizado, frango inteiro congelado, batata inglesa, beterraba, cenoura, melancia.

Lanche da manhã/tarde: Frutas (mamão e melão)

Produtos utilizados: mamão formosa, melão amarelo.

Almoço: Arroz + Macarrão + feijão + isca de carne acebolada + suco

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, feijão carioca, carne bovina tipo paleta sem osso, carne bovina tipo charque P.A., polpa de fruta, açúcar cristal.

Lanche da manhã/tarde: Mungunzá + fruta

Produtos utilizados: milho para mungunzá, leite de coco, leite em pó integral, açúcar cristal, canela em casca, cravo da Índia.

Almoço: Arroz colorido + frango guisado + suco (sobremesa: laranja pera)

Produtos utilizados: arroz parboilizado, milho verde em conserva, cenoura, frango inteiro congelado, polpa de fruta, açúcar cristal, laranja pera.

Lanche da manhã/tarde: Biscoito + achocolatado sabor morango

Produtos utilizados: biscoito doce sem recheio tipo maisena, achocolatado em pó sabor morango, leite em pó integral, açúcar cristal.

Almoço: Arroz + feijão + carne guisada (em cubos) + cenoura cozida + suco

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão macassar, carne bovina tipo paleta sem osso, cenoura, polpa de fruta, açúcar cristal.

SETEMBRO 2022

Lanche da manhã/tarde: Biscoito + suco

Produtos utilizados: biscoito doce sem recheio tipo maisena, polpa de fruta, açúcar cristal.

Almoço: Arroz com cenoura + feijão + carne moída + legumes cozidos + suco

Produtos utilizados: arroz parboilizado, carne bovina tipo moída, batata inglesa, cenoura, polpa de fruta, açúcar cristal.

Lanche da manhã/tarde: Cuscuz recheado com sardinha + suco

Produtos utilizados: flocos de milho pré-cozido tipo flocão, sardinha em conserva, polpa de fruta, açúcar cristal.

Almoço: Macarrão com milho verde + feijão + frango guisado + suco + fruta

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, milho verde em conserva, feijão carioca, carne bovina tipo charque P.A., frango inteiro congelado, polpa de fruta, açúcar cristal.

Lanche da manhã/tarde: Papa de morango

Produtos utilizados: amido de milho, achocolatado em pó sabor morango, leite em pó integral, açúcar cristal.

Almoço: Sopa de carne com legumes

Produtos utilizados: carne bovina tipo músculo sem osso, batata inglesa, cenoura, chuchu, macarrão tipo espaguete.

Lanche da manhã/tarde: Macaxeira + carne moída + suco + fruta

Produtos utilizados: macaxeira, carne bovina moída, polpa de fruta + melancia

Almoço: Arroz com cenoura + feijão + isca de carne guisada + suco

Produtos utilizados: arroz parboilizado, cenoura, feijão preto, carne bovina tipo paleta sem osso, polpa de fruta, açúcar.

Lanche da manhã/tarde: Bolacha + suco

Produtos utilizados: bolacha salgada tipo cream cracker, polpa de fruta, açúcar cristal.

Almoço: Arroz + macarrão + salsicha ao molho de tomate + suco (sobremesa: abacaxi)

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, salsicha bovina/suína tipo hot-dog, polpa de fruta, açúcar cristal, abacaxi.

OUTUBRO 2022

Lanche da manhã/tarde: Biscoito + leite + melão

Produtos utilizados: biscoito doce sem recheio tipo maisena sabor chocolate, leite em pó integral, açúcar cristal, melão.

Almoço: Macarrão + feijão + carne moída + cenoura cozida + suco

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, feijão carioca, carne bovina tipo moída, polpa de fruta, açúcar cristal.

Lanche da manhã/tarde: Cará + proteína de soja + suco

Produtos utilizados: cará, proteína texturizada de soja, polpa de fruta, açúcar.

Almoço: Arroz + peixe ao molho de tomate + purê de batata + suco

Produtos utilizados: arroz parboilizado, peixe tipo filé de merluza, batata inglesa, margarina, leite em pó integral, polpa de fruta, açúcar cristal.

Lanche da manhã/tarde: Papa de chocolate

Produtos utilizados: amido de milho, leite em pó integral, achocolatado em pó, açúcar cristal.

Almoço: Pirão de carne com legumes + arroz + suco

Produtos utilizados: carne bovina tipo músculo sem osso, batata inglesa, cenoura, chuchu, jerimum, arroz parboilizado, polpa de fruta, açúcar cristal.

Lanche da manhã/tarde: Papa de maisena + fruta

Produtos utilizados: amido de milho, leite em pó, açúcar cristal.

Almoço: Macarronada + charque assada temperada + suco (sobremesa: melancia)

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, carne bovina tipo moída, carne bovina tipo charque P.A., milho verde em conserva, pimentão verde, tomate, polpa de fruta, açúcar cristal, melancia.

Lanche da manhã/tarde: Biscoito + suco

Produtos utilizados: biscoito doce sem recheio tipo maisena + polpa de fruta, açúcar cristal.

Almoço: Arroz com cenoura + feijão + carne acebolada (em cubos) + suco

Produtos utilizados: arroz parboilizado, cenoura, feijão carioca, carne bovina tipo paleta sem osso, polpa de fruta, açúcar cristal.

NOVEMBRO 2022

Lanche da manhã/tarde: Cuscuz + salsicha ao molho de tomate + suco

Produtos utilizados: flocos de milho pré-cozido tipo flocão, salsicha bovina/suína tipo hot-dog, polpa de fruta, açúcar cristal.

Almoço: Macarrão + carne moída ao molho de tomate + suco (sobremesa: mamão)

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, carne bovina tipo moída, polpa de fruta, açúcar cristal, mamão formosa.

Lanche da manhã/tarde: Mungunzá

Produtos utilizados: milho para mungunzá, leite de coco, leite em pó integral, açúcar cristal, canela em casca, cravo da Índia.

Almoço: Sopa de feijão com carne e legumes + fruta

Produtos utilizados: feijão carioca, carne bovina tipo músculo sem osso, batata inglesa, cenoura, chuchu, macarrão tipo espaguete, melancia.

Lanche da manhã/tarde: Biscoito + bebida láctea sabor morango

Produtos utilizados: biscoito doce sem recheio tipo maisena, pó para bebida láctea sabor morango, leite em pó integral, açúcar cristal.

Almoço: Arroz com cenoura + feijão + carne guisada (em cubos) + salada + suco

Produtos utilizados: arroz parboilizado, cenoura, feijão preto, carne bovina tipo paleta sem osso, alface, tomate, pepino caipira/comum, pimentão verde, polpa de fruta, açúcar cristal.

Lanche da manhã/tarde: Cará + frango guisado + suco

Produtos utilizados: cará, frango inteiro congelado, polpa de fruta, açúcar cristal, banana prata.

Almoço: Macarrão + feijão + carne guisada + suco

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, carne bovina tipo paleta sem osso, polpa de fruta, açúcar cristal.

Lanche da manhã/tarde: Papa de maisena

Produtos utilizados: amido de milho, leite em pó integral, açúcar cristal.

Almoço: Arroz com milho verde + feijão + frango assado + suco

Produtos utilizados: arroz parboilizado, milho verde em conserva, feijão carioca, frango inteiro congelado, polpa de fruta, açúcar cristal.

DEZEMBRO 2022

Lanche da manhã/tarde: Bolacha + suco + fruta

Produtos utilizados: bolacha tipo cream cracker, polpa de fruta, açúcar cristal.

Almoço: Arroz com cenoura + feijão + carne moída + suco (sobremesa: melancia)

Produtos utilizados: arroz parboilizado, cenoura, carne moída, feijão carioca, carne bovina tipo charque P.A., pimentão verde, tomate, polpa de fruta, açúcar cristal, melancia.

Lanche da manhã/tarde: Mungunzá

Produtos utilizados: milho para mungunzá, leite de coco, leite em pó integral, açúcar cristal, canela em casca.

Almoço: Arroz + feijão + frango guisado + legumes cozidos + suco

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão preto, frango inteiro congelado, batata inglesa, cenoura, chuchu, polpa de fruta, açúcar cristal.

Lanche da manhã/tarde: Cuscuz + ovo mexido + suco

Produtos utilizados: flocos de milho tipo flocão, ovo de galinha branco, polpa de fruta, açúcar cristal.

Almoço: Macarrão + feijão + isca de carne acebolada + suco

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, carne bovina tipo paleta sem osso, polpa de fruta, açúcar cristal.

Lanche da manhã/tarde: Tapioca de coco + suco

Produtos utilizados: goma de mandioca, coco ralado, polpa de fruta, açúcar cristal.

Almoço: Arroz colorido + feijão + coxa de frango guisada + suco + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, cenoura, milho verde em conserva, feijão macassar, corte de frango (coxa), polpa de fruta, açúcar cristal, melão.

Lanche da manhã/tarde: Melancia + melão c/ aveia

Produtos utilizados: melancia, melão, aveia em flocos.

Almoço: Macarrão + feijão + carne moída ao molho de tomate + purê de batata + suco

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, feijão preto, carne bovina tipo moída, batata inglesa, margarina, leite em pó integral, polpa de fruta, açúcar cristal.

PRODUTOS FIXOS: sal iodado e refinado, cominho moído, colorífico em pó, extrato de tomate concentrado, cebola, alho, óleo de soja refinado, vinagre de álcool. OBS.: Os produtos para estudantes com algum tipo de necessidade alimentar especial serão

utilizados nos cardápios acima substituindo, preferencialmente, produtos correlatos ao seu grupo alimentar. Os cardápios podem sofrer alterações.

CARDÁPIOS DA ESCOLA EM TEMPO INTEGRAL - ENSINO FUNDAMENTAL

JANEIRO 2022

Lanche da manhã: Cuscuz + ovo mexido

Produtos utilizados: flocos de milho pré-cozido tipo flocão, ovo de galinha branco.

Almoço: Arroz com cenoura + macarrão + feijão preto + carne moída ao molho de tomate + suco (sobremesa: laranja)

Produtos utilizados: arroz parboilizado, cenoura, feijão preto, carne bovina tipo charque P.A., carne bovina tipo moída, laranja pera.

Lanche da tarde: Mungunzá

Produtos utilizados: milho para mungunzá, leite de coco, leite em pó integral, açúcar cristal, canela em casca.

Lanche da manhã: Biscoito + bebida láctea sabor morango

Produtos utilizados: biscoito doce sem recheio tipo maisena, pó para bebida láctea sabor morango, leite em pó integral, açúcar cristal.

Almoço: Arroz + macarrão + feijão carioca + isca de carne guisada + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão carioca, carne bovina tipo paleta sem osso, melão.

Lanche da tarde: Papa de chocolate + fruta

Produtos utilizados: amido de milho, achocolatado em pó sabor chocolate, leite em pó integral, açúcar cristal, uva verde s/ caroço.

Lanche da manhã: Cuscuz recheado + sardinha

Produtos utilizados: flocos de milho pré-cozido tipo flocão, sardinha.

Almoço: Arroz + Macarrão + feijão preto + sobrecoxa de frango guisado + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, macarrão tipo parafuso, feijão preto, corte de frango (sobrecoxa), laranja pera.

Lanche da tarde: Biscoito + leite

Produtos utilizados: biscoito doce sem recheio tipo maisena, leite em pó integral, açúcar cristal.

Lanche da manhã: Cuscuz + salsicha ao molho

Produtos utilizados: flocos de milho, salsicha tipo hot dog, polpa de acerola, açúcar cristal.

Almoço: Pirão de carne com legumes + arroz

Produtos utilizados: carne bovina tipo músculo sem osso, farinha de mandioca, cenoura, batata inglesa, chuchu, jerimum, arroz parboilizado.

Lanche da tarde: Papa de morango

Produtos utilizados: amido de milho, leite em pó integral, achocolatado em pó sabor morango, açúcar cristal.

Lanche da manhã: Canja

Produtos utilizados: arroz branco, frango inteiro congelado, batata inglesa, cenoura, chuchu.

Almoço: Arroz + feijão carioca + carne acebolada (em cubos) + salada + suco

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão carioca, carne bovina tipo paleta sem osso, alface, cenoura, pepino caipira/comum, pimentão verde, tomate, polpa de fruta, açúcar cristal.

Lanche da tarde: Biscoito + fruta

Produtos utilizados: biscoito doce sem recheio tipo maisena, melão.

FEVEREIRO 2022

Lanche manhã/tarde: Cuscuz + salsicha ao molho de tomate + achocolatado

Produtos utilizados: flocos de milho, salsicha tipo hot dog, achocolatado em pó, leite em pó, açúcar.

Lanche manhã/tarde: Arroz c/ milho e ervilha + feijão + filé de frango guisado (em cubos) + cenoura cozida + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, milho em conserva, ervilha em conserva, feijão carioca, filé de frango sassami, cenoura, melão.

Lanche manhã/tarde: Sopa de carne c/ legumes

Produtos utilizados: macarrão espaguete, carne bovina tipo paleta, cenoura, chuchu, batata inglesa.

Lanche manhã/tarde: Arroz c/ cenoura + feijão + carne acebolada (em cubos) + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, cenoura, feijão preto, carne bovina tipo paleta, laranja pera.

Lanche manhã/tarde: macarrão c/ milho e ervilha + feijão + almôndega ao molho de tomate + legumes cozidos + fruta

Produtos utilizados: macarrão parafuso, milho em conserva, ervilha em conserva, feijão carioca, almôndega bovina, cenoura, chuchu, batata, melão.

MARÇO 2022

Lanche da manhã: Papa de chocolate

Produtos utilizados: amido de milho, leite em pó integral, achocolatado em pó sabor chocolate, açúcar cristal.

Almoço: Arroz + macarrão com milho verde + feijão + coxa de frango assada + tomate e pepino + fruta.

Produtos utilizados: arroz parboilizado, macarrão tipo espaguete, milho verde em conserva, feijão preto, corte de frango (coxa), carne bovina tipo charque P.A., polpa de fruta, tomate, melão.

Lanche da tarde: Biscoito + bebida láctea sabor chocolate + fruta

Produtos utilizados: biscoito doce sem recheio tipo maisena, bebida láctea tipo Toddynho sabor chocolate, melão.

Lanche da manhã: Cuscuz + carne moída ao molho de tomate + leite

Produtos utilizados: cará, carne bovina tipo moída, leite em pó, açúcar cristal.

Almoço: Arroz + macarrão + feijão carioca + filé de frango guisado + purê de batata

Produtos utilizados: arroz parboilizado, macarrão tipo espaguete, feijão carioca, filé de frango tipo sassami, batata inglesa, margarina, leite em pó integral.

Lanche da tarde: Bolacha + fruta

Produtos utilizados: bolacha cream cracker, laranja pera.

Lanche da manhã: Papa de chocolate

Produtos utilizados: amido de milho, leite em pó integral, achocolatado em pó sabor chocolate, açúcar cristal.

Almoço: Arroz + macarrão + feijão macassar + isca de carne acebolada + legumes cozidos

Produtos utilizados: arroz parboilizado, macarrão tipo parafuso, feijão macassar, carne bovina tipo paleta sem osso, batata inglesa, cenoura, chuchu.

Lanche da tarde: Biscoito + iogurte

Produtos utilizados: biscoito tipo maisena, iogurte tipo bat gut.

Lanche da manhã: Sopa de carne + legumes

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, carne bovina tipo músculo sem osso, batata inglesa, cenoura, chuchu.

Almoço: Macarrão + feijão preto + filé de frango assado

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, feijão preto, filé de frango tipo sassami.

Lanche da tarde: Bolacha + leite

Produtos utilizados: bolacha salgada tipo cream cracker, leite em pó.

Lanche da manhã: cuscuz + carne moída

Produtos utilizados: flocos de milho, carne bovina tipo moída.

Almoço: Arroz + macarrão + feijão carioca + carne guisada (em cubos) + salada

Produtos utilizados: arroz parboilizado, macarrão tipo espaguete, feijão carioca, carne bovina tipo paleta sem osso, alface, cenoura, pepino caipira/comum, pimentão verde, tomate.

Lanche da tarde: Canja

Produtos utilizados: arroz branco, frango inteiro congelado, batata inglesa, cenoura, chuchu.

ABRIL 2022

Lanche da manhã/tarde: Papa de chocolate

Produtos utilizados: amido de milho, achocolatado em pó, leite em pó, açúcar.

Almoço: Macarrão c/ milho e ervilha + feijão + salsicha ao molho de tomate + fruta

Produtos utilizados: macarrão espaguete, milho em conserva, ervilha em conserva, salsicha hot dog, melão.

Lanche da manhã/tarde: Canja

Produtos utilizados: arroz branco, frango inteiro congelado, batata inglesa, cenoura, chuchu.

Almoço: Arroz c/ milho + feijão + carne moída + legumes cozidos + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, milho em conserva, feijão preto, carne moída, cenoura, chuchu, batata inglesa.

Lanche da manhã: Sopa de feijão

Produtos utilizados: macarrão espaguete, carne paleta, cenoura, chuchu, batata inglesa.

Almoço: Arroz + feijão + isca de carne guisada

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão preto, carne bovina tipo paleta sem osso.

Lanche da tarde: Bolacha + achocolatado

Produtos utilizados: bolacha cream cracker, achocolatado em pó, leite em pó, açúcar.

Lanche da manhã/tarde: Cuscuz + charque assada + achocolatado

Produtos utilizados: flocos de milho pré-cozido tipo flocão, charque, achocolatado em pó, leite em pó, açúcar.

Almoço: Macarrão + feijão + carne moída

Produtos utilizados: macarrão parafuso, feijão carioca, carne bovina moída.

Lanche da manhã/tarde: Biscoito + fruta

Produtos utilizados: biscoito maisena, laranja pera.

Almoço: Arroz + feijão + frango guisado + legumes cozidos

Produtos utilizados: arroz parboilizado, cenoura, batata inglesa, chuchu, feijão preto, frango inteiro congelado.

MAIO 2022

Lanche da manhã: cuscuz + salsicha ao molho de tomate + achocolatado

Produtos utilizados: flocos de milho, salsicha hot dog, achocolatado em pó, leite em pó, açúcar.

Almoço: Arroz c/ cenoura + feijão + carne moída + fruta

Produtos utilizados: arroz parboilizado, cenoura, feijão preto, carne bovina moída, melão.

Lanche da tarde: Papa de chocolate

Produtos utilizados: amido de milho, achocolatado em pó, leite em pó, açúcar.

Lanche da manhã: Canja

Produtos utilizados: arroz, frango inteiro, cenoura, batata inglesa, chuchu.

Almoço: Macarrão c/ milho e ervilha + feijão + isca de carne guisada + cenoura + fruta

Produtos utilizados: macarrão, milho em conserva, ervilha em conserva, feijão carioca, carne bovina tipo paleta, cenoura, laranja pera.

Lanche da tarde: Biscoito + leite

Produtos utilizados: biscoito doce sem recheio tipo maisena, leite em pó, açúcar.

Lanche da manhã: Sopa de carne + legumes

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, carne bovina tipo músculo sem osso, batata inglesa, cenoura, chuchu, açúcar cristal.

Almoço: Arroz + feijão + filé de frango guisado (em cubos) + legumes cozidos

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão preto, filé de frango tipo sassami, cenoura, batata, chuchu.

Lanche da tarde: Papa de chocolate

Produtos utilizados: amido de milho, leite em pó integral, achocolatado em pó sabor chocolate, açúcar cristal.

Lanche da manhã: Cuscuz + coxa de frango + fruta

Produtos utilizados: flocos de milho, coxa de frango, melão.

Almoço: Macarrão c/ milho e ervilha + feijão + isca de carne acebolada + batata e chuchu cozidos

Produtos utilizados: macarrão, milho em conserva, ervilha em conserva, feijão carioca, carne bovina tipo paleta, batata inglesa, chuchu.

Lanche da tarde: Papa de chocolate

Produtos utilizados: amido de milho, leite em pó integral, achocolatado em pó sabor chocolate, açúcar cristal.

Lanche da manhã: Sopa de feijão c/ carne e legumes

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, feijão carioca, carne bovina tipo músculo sem osso, batata inglesa, cenoura, chuchu.

Almoço: Arroz c/ cenoura + feijão preto + frango guisado + salada + maçã

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão preto, frango inteiro, alface, cenoura, pepino caipira/comum, pimentão verde, tomate, maçã.

Lanche da tarde: Biscoito + iogurte

Produtos utilizados: biscoito tipo rosquinha sabor coco, iogurte tipo bat gut.

JUNHO 2022

Lanche da manhã: Biscoito + achocolatado sabor chocolate

Produtos utilizados: biscoito doce sem recheio tipo maisena, achocolatado em pó sabor chocolate, leite em pó integral, açúcar cristal.

Almoço: Macarrão + feijão + carne moída c/ legumes + suco (sobremesa: melancia)

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, feijão preto, cenoura, batata inglesa, chuchu, carne bovina tipo charque P.A., pimentão verde, tomate, polpa de fruta, açúcar cristal, melancia.

Lanche da tarde: Biscoito + frutas (laranja e melão)

Produtos utilizados: biscoito tipo maisena, laranja pera, melão amarelo.

Lanche da manhã: Mungunzá

Produtos utilizados: milho para mungunzá, leite de coco, leite em pó integral, açúcar cristal, canela em casca.

Almoço: Arroz + feijão preto + frango guisado + cenoura cozida

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão preto, frango inteiro congelado, cenoura.

Lanche da tarde: Biscoito + iogurte

Produtos utilizados: biscoito doce sem recheio tipo maisena, iogurte tipo batgut.

Lanche da manhã: Cuscuz recheado + sardinha + leite

Produtos utilizados: flocos de milho pré-cozido tipo flocão, sardinha, leite em pó, açúcar cristal.

Almoço: Pirão de carne + legumes cozidos + arroz

Produtos utilizados: carne bovina tipo músculo, farinha de mandioca, batata inglesa, cenoura, chuchu, jerimum, arroz parboilizado.

Lanche da tarde: Papa de chocolate + fruta

Produtos utilizados: amido de milho, leite em pó integral, achocolatado em pó sabor chocolate, açúcar cristal.

Lanche da manhã: Cuscuz + carne moída + achocolatado

Produtos utilizados: flocos de milho, carne bovina tipo moída, achocolatado em pó, leite em pó açúcar cristal.

Almoço: Arroz com cenoura + feijão carioca + frango guisado

Produtos utilizados: arroz parboilizado, cenoura, feijão carioca, frango inteiro congelado.

Lanche da tarde: Biscoito + bebida láctea sabor morango

Produtos utilizados: biscoito doce sem recheio tipo maisena, pó para bebida láctea sabor morango, leite em pó integral, açúcar cristal.

Lanche da manhã: Canja

Produtos utilizados: arroz branco, frango inteiro congelado, batata inglesa, cenoura, chuchu.

Almoço: Arroz + feijão preto + carne acebolada + salada

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão preto, carne bovina tipo paleta sem osso, alface, cenoura, pepino caipira/comum, pimentão verde, tomate.

Lanche da tarde: Melancia

Produtos utilizados: melancia.

JULHO 2022

Lanche da manhã: Papa de chocolate

Produtos utilizados: amido de milho, leite em pó integral, achocolatado em pó sabor chocolate, açúcar cristal.

Almoço: Arroz + carne moída ao molho de tomate + cenoura cozida + suco

Produtos utilizados: arroz parboilizado, carne bovina tipo moída, cenoura, polpa de fruta, açúcar cristal.

Lanche da tarde: Melancia

Produtos utilizados: melancia.

Lanche da manhã: Macaxeira + frango guisado + suco

Produtos utilizados: macaxeira congelada a vácuo, frango inteiro congelado, polpa de fruta, açúcar cristal.

Almoço: Macarrão + feijão carioca + carne acebolada (em cubos) + suco (sobremesa: laranja)

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, feijão carioca, carne bovina tipo paleta sem osso, polpa de fruta, açúcar cristal, laranja pera.

Lanche da tarde: Biscoito + achocolatado sabor chocolate

Produtos utilizados: biscoito doce sem recheio tipo maisena, achocolatado em pó sabor chocolate, leite em pó integral, açúcar cristal.

Lanche da manhã: Sopa de carne + legumes

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, carne bovina tipo músculo sem osso, batata inglesa, cenoura, chuchu.

Almoço: Arroz + feijão macassar + frango guisado + suco

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão macassar, frango inteiro congelado, polpa de fruta, açúcar cristal.

Lanche da tarde: Tapioca de coco + suco

Produtos utilizados: goma de mandioca, coco seco ralado, polpa de fruta, açúcar.

Lanche da manhã: Cuscuz + carne moída ao molho de tomate + suco

Produtos utilizados: flocos de milho pré-cozido tipo flocão, carne bovina tipo moída, polpa de fruta, açúcar cristal.

Almoço: Arroz + feijão carioca + carne guisada + suco (sobremesa: maçã)

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão carioca, carne bovina tipo paleta sem osso, polpa de fruta, açúcar cristal, maçã.

Lanche da tarde: Papa de morango

Produtos utilizados: amido de milho, leite em pó integral, pó para bebida láctea sabor morango, açúcar cristal.

Lanche da manhã: Cará + salsicha ao molho de tomate + suco

Produtos utilizados: cará, salsicha bovina/suína tipo hot-dog, polpa de fruta, açúcar cristal.

Almoço: Macarrão + feijão preto + frango guisado + legumes cozidos + suco

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, feijão preto, frango inteiro congelado, batata inglesa, cenoura, chuchu, polpa de fruta, açúcar cristal.

Lanche da tarde: Biscoito + suco

Produtos utilizados: biscoito doce sem recheio tipo maisena, polpa de fruta, açúcar cristal.

AGOSTO 2022

Lanche da manhã: Biscoito + achocolatado sabor morango

Produtos utilizados: biscoito doce sem recheio tipo maisena, pó para bebida láctea sabor morango, leite em pó integral, açúcar cristal.

Almoço: Macarronada + salsicha ao molho de tomate + carne moída + suco

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, carne moída, salsicha bovina/suína tipo hot-dog, polpa de fruta, açúcar cristal.

Lanche da tarde: Frutas (melancia e mamão)

Produtos utilizados: melancia, mamão formosa.

Lanche da manhã: Canja

Produtos utilizados: arroz branco, frango inteiro congelado, batata inglesa, cenoura, chuchu.

Almoço: Arroz + feijão carioca + carne acebolada + suco

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão carioca, carne bovina tipo paleta sem osso, polpa de fruta, açúcar cristal.

Lanche da tarde: Biscoito + suco

Produtos utilizados: biscoito doce sem recheio tipo maisena, polpa de fruta, açúcar cristal.

Lanche da manhã: Macaxeira + carne moída ao molho de tomate + suco

Produtos utilizados: macaxeira congelada a vácuo, carne bovina tipo moída, polpa de fruta, açúcar cristal.

Almoço: Arroz + feijão preto + frango guisado + suco (sobremesa: melão)

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão preto, frango inteiro congelado, polpa de fruta, açúcar cristal, melão amarelo.

Lanche da tarde: Papa de chocolate

Produtos utilizados: amido de milho, leite em pó integral, achocolatado em pó sabor chocolate, açúcar cristal.

Lanche da manhã: Cuscuz + ovo mexido + suco

Produtos utilizados: flocos de milho pré-cozido tipo flocão, ovo de galinha branco, polpa de fruta, açúcar cristal.

Almoço: Macarrão + feijão carioca + coxa de frango guisada + legumes cozidos + suco

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, feijão carioca, corte de frango (coxa), batata inglesa, cenoura, chuchu, polpa de fruta, açúcar cristal.

Lanche da tarde: Biscoito + iogurte

Produtos utilizados: biscoito doce sem recheio tipo maisena, iogurte tipo batgut.

Lanche da manhã: Frutas (abacaxi e melancia)

Produtos utilizados: abacaxi, melancia.

Almoço: Arroz + feijão preto + carne guisada + suco

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão preto, carne bovina tipo paleta sem osso, polpa de fruta, açúcar cristal.

Lanche da tarde: Cará + proteína de soja + iogurte

Produtos utilizados: cará, proteína texturizada de soja, iogurte tipo batgut.

SETEMBRO 2022

Lanche da manhã: Cuscuz recheado com sardinha + suco

Produtos utilizados: flocos de milho pré-cozido tipo flocão, sardinha, polpa de fruta, açúcar cristal.

Almoço: Arroz + feijão carioca + carne moída + suco

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão carioca, carne bovina tipo moída, polpa de fruta, açúcar cristal.

Lanche da tarde: Biscoito + achocolatado sabor chocolate

Produtos utilizados: biscoito doce sem recheio tipo maisena, achocolatado em pó sabor chocolate, leite em pó integral, açúcar cristal.

Lanche da manhã: Sopa de carne com legumes

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, carne bovina tipo músculo sem osso, batata inglesa, cenoura, chuchu.

Almoço: Arroz + feijão preto + carne guisada (em cubos) + suco

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão preto, carne bovina tipo paleta sem osso, polpa de fruta, açúcar cristal.

Lanche da tarde: Abacaxi e melão.

Produtos utilizados: abacaxi, melão.

Lanche da manhã: Cará + carne moída ao molho de tomate + suco

Produtos utilizados: cará, carne bovina tipo moída, polpa de fruta, açúcar cristal.

Almoço: Macarrão + frango guisado + suco (sobremesa: goiabada)

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, frango inteiro congelado, polpa de fruta, açúcar cristal, goiabada em barra.

Lanche da tarde: Biscoito + suco

Produtos utilizados: biscoito doce sem recheio tipo maisena, polpa de fruta, açúcar cristal.

Lanche da manhã: Canja

Produtos utilizados: arroz branco, frango inteiro congelado, batata inglesa, cenoura, chuchu.

Almoço: Arroz + feijão carioca + isca de carne + jerimum cozido + suco

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão carioca, carne bovina tipo paleta sem osso, jerimum, polpa de fruta, açúcar cristal.

Lanche da tarde: Melancia

Produtos utilizados: melancia.

Lanche da manhã: Macaxeira + charque assada + suco

Produtos utilizados: macaxeira congelada a vácuo, carne bovina tipo charque P.A., polpa de fruta, açúcar cristal.

Almoço: Arroz com milho + feijão preto + frango guisado + suco (sobremesa: maçã)

Produtos utilizados: arroz parboilizado, milho verde em conserva, feijão preto, frango inteiro congelado, polpa de fruta, açúcar cristal, maçã.

Lanche da tarde: Tapioca de coco

Produtos utilizados: goma de mandioca, coco seco ralado.

OUTUBRO 2022

Lanche da manhã: Quarenta + carne moída ao molho de tomate + suco

Produtos utilizados: flocos de milho tipo flocão, margarina, carne bovina tipo moída, polpa de fruta, açúcar cristal.

Almoço: Arroz + peixe ao molho de tomate + purê de jerimum + suco

Produtos utilizados: arroz parboilizado, peixe tipo filé de merluza, jerimum, leite em pó integral, margarina, polpa de fruta, açúcar cristal.

Lanche da tarde: Melancia

Produtos utilizados: melancia.

Lanche da manhã: Cuscuz + ovo + suco

Produtos utilizados: flocos de milho tipo flocão, ovo de galinha branco, polpa de fruta, açúcar cristal.

Almoço: Macarrão + feijão carioca + frango assado + salada + suco

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, feijão carioca, frango inteiro congelado, alface, cenoura, pepino caipira/comum, pimentão verde, tomate, polpa de fruta, açúcar cristal.

Lanche da tarde: Biscoito + iogurte

Produtos utilizados: biscoito doce sem recheio tipo maisena, iogurte tipo batgut.

Lanche da manhã: Sopa de carne com legumes

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, carne bovina tipo músculo sem osso, batata inglesa, cenoura, chuchu.

Almoço: Arroz com cenoura + feijão macassar + cenoura cozida + isca de carne guisada + suco

Produtos utilizados: arroz parboilizado, cenoura, feijão macassar, cenoura, carne bovina tipo paleta sem osso, polpa de fruta, açúcar cristal.

Lanche da tarde: Biscoito de coco + suco + fruta.

Produtos utilizados: biscoito s/ recheio rosquinha sabor coco, polpa de fruta, açúcar, melancia.

Lanche da manhã: Frutas (laranja e banana)

Produtos utilizados: laranja pera, banana prata.

Almoço: Arroz com cenoura + bife acebolado + legumes cozidos + suco

Produtos utilizados: arroz parboilizado, carne bovina tipo paleta s/ osso, batata inglesa, , cenoura, chuchu, polpa de fruta, açúcar cristal.

Lanche da tarde: Biscoito de chocolate + melancia

Produtos utilizados: biscoito doce sem recheio tipo maisena sabor chocolate, melancia.

Lanche da manhã: Cará + charque assada + suco

Produtos utilizados: cará, carne bovina tipo charque P.A., polpa de fruta, açúcar cristal.

Almoço: Macarrão + feijão preto + frango guisado + purê de batata + suco

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, feijão preto, frango inteiro congelado, batata inglesa, leite em pó integral, margarina, polpa de fruta, açúcar cristal.

Lanche da tarde: Biscoito + suco

Produtos utilizados: biscoito doce sem recheio tipo maisena, polpa de fruta, açúcar cristal.

NOVEMBRO 2022

Lanche da manhã: Bolacha + suco

Produtos utilizados: bolacha salgada tipo cream cracker, polpa de fruta, açúcar cristal.

Almoço: Macarrão + proteína de soja + suco (sobremesa: maçã)

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, proteína texturizada de soja, polpa de fruta, açúcar cristal, maçã.

Lanche da tarde: Papa de morango

Produtos utilizados: amido de milho, leite em pó integral, achocolatado em pó sabor morango, açúcar cristal.

Lanche da manhã: Sopa de feijão com carne e legumes

Produtos utilizados: feijão carioca, macarrão tipo espaguete, carne bovina tipo músculo sem osso, batata inglesa, cenoura, chuchu.

Almoço: Arroz com milho + feijão carioca + frango guisado + suco

Produtos utilizados: arroz parboilizado, milho verde em conserva, feijão carioca, frango inteiro congelado, polpa de fruta, açúcar.

Lanche da tarde: Melão

Produtos utilizados: melão.

Lanche da manhã: Cuscuz recheado com sardinha + suco

Produtos utilizados: flocos de milho pré-cozido tipo flocão, sardinha, polpa de fruta, açúcar cristal.

Almoço: Pirão de carne com legumes + arroz + suco

Produtos utilizados: carne bovina tipo músculo sem osso, farinha de mandioca, batata inglesa, cenoura, chuchu, jerimum, arroz parboilizado, polpa de fruta, açúcar cristal.

Lanche da tarde: Melancia

Produtos utilizados: melancia.

Lanche da manhã: Biscoito de chocolate + leite

Produtos utilizados: biscoito doce sem recheio tipo maisena, leite em pó integral, açúcar cristal.

Almoço: Macarrão + frango guisado + suco (sobremesa: melancia)

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, frango inteiro congelado, polpa de fruta, açúcar cristal, melancia.

Lanche da tarde: Tapioca de coco

Produtos utilizados: goma de mandioca, coco seco ralado.

Lanche da manhã: Salada de frutas com aveia

Produtos utilizados: abacaxi, banana prata, laranja pera, mamão, melão, aveia em flocos.

Almoço: Arroz + feijão preto + carne guisada (em cubos) + salada + suco

Produtos utilizados: arroz parboilizado, feijão preto, carne bovina tipo paleta sem osso, cenoura, pepino caipira/comum, pimentão verde, tomate, polpa de fruta, açúcar cristal.

Lanche da tarde: Papa de chocolate

Produtos utilizados: amido de milho, leite em pó integral, achocolatado em pó sabor chocolate, açúcar cristal.

DEZEMBRO 2022

Lanche da manhã: Cará + salsicha ao molho de tomate + suco

Produtos utilizados: cará, salsicha bovina/suína tipo hot-dog, polpa de fruta, açúcar cristal.

Almoço: Arroz + macarrão + carne moída + legumes cozidos + suco

Produtos utilizados: arroz parboilizado, carne bovina tipo moída, cenoura, batata inglesa, chuchu, polpa de fruta, açúcar cristal.

Lanche da tarde: Mamão

Produtos utilizados: mamão formosa.

Lanche da manhã: Mungunzá

Produtos utilizados: milho para mungunzá, leite em pó integral, leite de coco, açúcar cristal, canela em casca.

Almoço: Macarrão + feijão carioca + isca de carne acebolada + suco

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, feijão carioca, carne bovina tipo paleta sem osso, polpa de fruta, açúcar cristal.

Lanche da tarde: Melancia

Produtos utilizados: melancia.

Lanche da manhã: Macaxeira + frango guisado + suco

Produtos utilizados: macaxeira congelada a vácuo, frango inteiro congelado, polpa de fruta, açúcar cristal.

Almoço: Arroz com cenoura + feijão preto + carne em cubos ao molho + legumes cozidos + suco

Produtos utilizados: arroz parboilizado, cenoura, feijão preto, carne bovina paleta s/ osso, batata inglesa, cenoura, chuchu, polpa de fruta, açúcar cristal.

Lanche da tarde: Mamão

Produtos utilizados: mamão formosa.

Lanche da manhã: Biscoito + achocolatado

Produtos utilizados: biscoito doce sem recheio tipo maisena, achocolatado em pó, leite em pó integral, açúcar cristal.

Almoço: Macarrão + feijão + carne acebolada + purê de batata + suco

Produtos utilizados: macarrão tipo espaguete, carne bovina tipo paleta sem osso, batata inglesa, leite em pó integral, margarina, polpa de fruta, açúcar cristal.

Lanche da tarde: Laranja + melão

Produtos utilizados: laranja pera.

Lanche da manhã: Biscoito + bebida láctea sabor morango

Produtos utilizados: biscoito doce sem recheio tipo maisena, pó para bebida láctea sabor morango, leite em pó integral, açúcar cristal.

Almoço: Pirão de carne com legumes + arroz + suco

Produtos utilizados: carne bovina tipo músculo sem osso, farinha de mandioca, batata inglesa, cenoura, chuchu, jerimum, arroz parboilizado, polpa de fruta, açúcar cristal.

Lanche da tarde: Tapioca de coco

Produtos utilizados: goma de mandioca, coco seco ralado.

PRODUTOS FIXOS: sal iodado e refinado, cominho moído, colorífico em pó, extrato de tomate concentrado, cebola, alho, óleo de soja refinado, vinagre de álcool. OBS.: Os produtos para estudantes com algum tipo de necessidade alimentar especial serão utilizados nos cardápios acima substituindo, preferencialmente, produtos correlatos ao seu grupo alimentar. Os cardápios podem sofrer alterações.