

**PREFEITURA MUNICIPAL DE TIJUCAS DO SUL**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**  
 Departamento de Alimentação Escolar  
 Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE

**CARDÁPIO ED. INFANTIL INTEGRAL – FAIXA ETÁRIA DE 4 A 5 ANOS E 11 MESES / ENS. FUNDAMENTAL INTEGRAL– FAIXA ETÁRIA 6 A 10 ANOS**

| REFEIÇÃO                 |   | TERÇA-FEIRA<br>01/10/24  | QUARTA-FEIRA<br>02/10/24  | QUINTA-FEIRA<br>03/10/24          |   | SEXTA-FEIRA<br>04/10/24           |   |
|--------------------------|---|--|---|-----------------------------------|---|-----------------------------------|---|
| CAFÉ DA MANHÃ<br>07h15   |   | Biscoito de polvilho<br>Leite c/ cacau   | Pão caseiro de aveia c/<br>manteiga<br>Chá mate                                     | <b>LANCHE<br/>MANHÃ<br/>10h30</b> | Pão caseiro de aveia c/<br>ovos mexidos<br>Suco de uva  | <b>LANCHE<br/>MANHÃ<br/>10h30</b> | Polenta cremosa c/<br>molho de carne<br>moída c/ pimentão,<br>salada de repolho<br>ralada |
| COLAÇÃO 10h00            |   | Banana   | Manga   |                                   |   |                                   |   |
| ALMOÇO 11h00             |   | Arroz, feijão, pirão de<br>frango desfiado, salada<br>de repolho ralada            | Arroz, feijão, iscas de<br>carne c/ cenoura em<br>cubos, salada de alface<br>picada |                                   |   |                                   |   |
| LANCHE DA TARDE<br>14h30 |   | Focaccia c/ queijo<br>ralado, cebola e<br>orégano<br>Chá mate                      | Sopa de macarrão c/<br>feijão e legumes<br>(cenoura, batata-doce)                   |                                   |   |                                   |   |
| REFEIÇÃO                 | SEGUNDA-FEIRA<br>07/10/24   | TERÇA-FEIRA<br>08/10/24  | QUARTA-FEIRA<br>09/10/24  | QUINTA-FEIRA<br>10/10/24          |   | SEXTA-FEIRA<br>11/10/24           |   |
| CAFÉ DA MANHÃ<br>07h15   | Bolacha salgada<br>Leite morno s/ açúcar  | Pão caseiro de cenoura<br>c/ manteiga<br>Chá mate                                  | Pão caseiro de cenoura<br>c/ manteiga<br>Leite c/ cacau                             | <b>LANCHE<br/>MANHÃ<br/>10h30</b> | Risoto de frango c/<br>açafraão, salada de<br>brócolis – sorvete de<br>banana c/ morango s/<br>açúcar | <b>LANCHE<br/>MANHÃ<br/>10h30</b> | Arroz, feijão, empanado<br>de tilápia assado, salada<br>de alface                         |
| COLAÇÃO 10h00            | Mamão   | Banana   | Melancia  |                                   |   |                                   |   |
| ALMOÇO 11h00             | Arroz, feijão, iscas de<br>carne c/ mandioca<br>ensopada<br>Salada de cenoura<br>ralada | Arroz, feijão, carne<br>suína refogada, batata<br>doce cozida, salada de<br>alface | Polenta cremosa, molho<br>de carne desfiada c/<br>chuchu                            |                                   |   |                                   |   |
| LANCHE DA TARDE<br>14h30 | Farofa de batata c/<br>ovos<br>Chá mate   | Biscoito de polvilho<br>Vitamina de banana   | Esfirra de carne<br>Suco de uva   |                                   |   |                                   |   |

| REFEIÇÃO                 | SEGUNDA-FEIRA<br>14/10/24   | TERÇA-FEIRA<br>15/10/24  | QUARTA-FEIRA<br>16/10/24  | QUINTA-FEIRA<br>17/10/24          |  | SEXTA-FEIRA<br>18/10/24           |  |
|--------------------------|---|--|---|-----------------------------------|--|-----------------------------------|--|
| CAFÉ DA MANHÃ<br>07h15   | <b>Recesso</b>  | <b>Dia do Professor</b>  | Pão caseiro c/ manteiga<br>Chá mate   | <b>LANCHE<br/>MANHÃ<br/>10h30</b> | Virado de feijão c/ ovos<br>Chá mate   | <b>LANCHE<br/>MANHÃ<br/>10h30</b> | Pão caseiro c/ patê de frango e cenoura<br>Suco de morango |
| COLAÇÃO 10h00            |   |  | Banana  |                                   |  |                                   |  |
| ALMOÇO 11h00             |   |  | Arroz, feijão, coxa c/<br>sobrecoca assada c/<br>batata, salada de pepino<br>palito |                                   |  |                                   |  |
| LANCHE DA TARDE<br>14h30 |   |  | Quirera c/ frango<br>desfiado e acelga  |                                   |  |                                   |  |
| REFEIÇÃO                 | SEGUNDA-FEIRA<br>21/10/24   | TERÇA-FEIRA<br>22/10/24  | QUARTA-FEIRA<br>23/10/24  | QUINTA-FEIRA<br>24/10/24          |  | SEXTA-FEIRA<br>25/10/24           |  |
| CAFÉ DA MANHÃ<br>07h15   | Bolacha salgada<br>Leite morno  | Pão caseiro c/<br>requeijão caseiro<br>Leite morno c/ cacau                                    | Pão c/ requeijão caseiro<br>Chá mate  | <b>LANCHE<br/>MANHÃ<br/>10h30</b> | Arroz, feijão, omelete de forno<br>c/ legumes (cenoura,<br>abobrinha) salada de brócolis | <b>LANCHE<br/>MANHÃ<br/>10h30</b> | Bolo toalha felpuda<br>Vitamina de morango                 |
| COLAÇÃO 10h00            | Manga   | Banana   | Laranja   |                                   |  |                                   |  |
| ALMOÇO 11h00             | Arroz, feijão, pernil<br>em cubos refogado,<br>batata assada, salada<br>de repolho ralada | Arroz, feijão, músculo<br>ensopado c/ chuchu<br>salada de pepino<br>rodela                     | Arroz. Feijão, carne<br>moída c/ pimentão, purê<br>de batata, salada de<br>brócolis |                                   |  |                                   |  |
| LANCHE DA TARDE<br>14h30 | Revirado de feijão c/<br>ovos<br>Chá de erva doce   | Sopa de macarrão c/<br>carne, repolho e<br>abobrinha   | Sopa de lentilha c/<br>frango desfiado e acelga                                     |                                   |  |                                   |  |
| REFEIÇÃO                 | SEGUNDA-FEIRA<br>28/10/24   | TERÇA-FEIRA<br>29/10/24  | QUARTA-FEIRA<br>30/10/24  | QUINTA-FEIRA<br>31/10/2024        |  |                                   |  |
| CAFÉ DA MANHÃ<br>07h15   | Bolacha salgada<br>Leite morno  | Pão caseiro c/<br>margarina<br>Leite morno s/ açúcar   | Biscoito de polvilho<br>Capuccino   | <b>LANCHE<br/>MANHÃ<br/>10H30</b> | Torta de frango c/<br>legumes (abobrinha,<br>cenoura, cebola)                            |                                   |  |
| COLAÇÃO 10h00            | Creme de abacate c/<br>leite em pó  | Banana   | Laranja   |                                   |  |                                   |  |
| ALMOÇO 11h00             | Arroz, feijão, carne<br>moída c/ abobrinha,<br>salada de repolho                          | Arroz, feijão, iscas de<br>frango ensopada,<br>farofa de legumes<br>(cenoura, couve,<br>milho) | Risoto de frango c/<br>açafraão, salada de alface                                   |                                   |  |                                   |  |
| LANCHE DA TARDE          | Sopa de macarrão c/<br>feijão, moída e<br>abobrinha                                       | Polenta cremosa,<br>molho de carne<br>moída c/ tomate  | Focaccia c/ queijo,<br>orégano e cebola<br>Chá mate                                 |                                   |  |                                   |  |

**Não é permitida a alteração no cardápio sem autorização prévia da Nutricionista, exceto nos casos citados acima, onde outro item será enviado para compor a preparação.**

Eventualmente alguma preparação poderá ser adaptada conforme necessidade devido a prazo de validade dos ingredientes, disponibilidade e grau de maturação ou mesmo por desabastecimento nas Centrais de Distribuição. Caso ocorra, será feita a mudança no cardápio sem prejuízos quanto a sua composição nutricional e a recomendação de acordo com a Resolução nº06/2060 do FNDE.

Nutricionista Responsável técnica: Cíntia Cristina Santos - CRN8 13614

  
Cíntia Cristina Santos  
Nutricionista  
CRN-8 13614