



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA

Diretoria Municipal de Educação | Alimentação Escolar | Cozinha Piloto 3671-2488

E-mail: merendaescolar@saoluizdoparaitinga.sp.gov.br

NOVEMBRO / 2024

CARDÁPIO 10/2024 ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		ETAPA DE ENSINO CRECHE / PRÉ ESCOLA FUNDAMENTAL I E II ZONA RURAL		FAIXA ETÁRIA: 2,5 A 15 ANOS PERÍODO PARCIAL		EMEIEF PROFESSORA MARIA VITÓRIA DE CAMPOS AZEVEDO																																																																																
Horário Tipo de Refeição		2º SEGUNDA-FEIRA 04/11	3º TERÇA-FEIRA 05/11	4º QUARTA-FEIRA 06/11	5º QUINTA-FEIRA 07/11	6º SEXTA-FEIRA 08/11																																																																																
Manhã 7:00 Café		CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA (1)	VITAMINA (LEITE COM FRUTA E AVEIA)	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE (2) C/ MANTEIGA	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE (3) C/ MARGARINA	BEBIDA LACTEA SABOR MORANGO COM AVEIA																																																																																
9:30 Refeição Principal Tarde		ARROZ FEIJÃO FAROFA DE OVOS COM ESPINAFRE SALADA: ACELGA FRUTA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM MILHO SALADA: ALFACE	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS COM ABOBRINHA SALADA: COUVE	ARROZ INTEGRAL ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA: ACELGA	ARROZ FEIJÃO CAÇÃO ASSADO COM BATATA SALADA: ALFACE FRUTA																																																																																
12:30 Refeição Principal 15:30 Lanche																																																																																						
Informação Nutricional <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Categoria / Média</th> <th colspan="2">Energia</th> <th colspan="2">Carboidrato</th> <th colspan="2">Proteínas</th> <th colspan="2">Lipídios</th> </tr> <tr> <th>(kcal)</th> <th>(g)</th> <th>(g)</th> <th>(g)</th> <th>(g)</th> <th>(g)</th> <th>(g)</th> <th>(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Creche 3 anos</td> <td>199,77</td> <td>24,07</td> <td>9,33</td> <td>7,35</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Pre Escola 4-5 anos</td> <td>286,36</td> <td>32,1</td> <td>12,44</td> <td>9,8</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <th rowspan="2">Categoria Fundamental</th> <th colspan="2">Energia</th> <th colspan="2">Carboidrato</th> <th colspan="2">Proteínas</th> <th colspan="2">Lipídios</th> </tr> <tr> <th>(kcal)</th> <th>(g)</th> <th>(g)</th> <th>(g)</th> <th>(g)</th> <th>(g)</th> <th>(g)</th> <th>(g)</th> </tr> <tr> <td>6 - 10 anos</td> <td>332,96</td> <td>40,13</td> <td>15,56</td> <td>12,25</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>11 - 15 anos</td> <td>432,84</td> <td>52,16</td> <td>20,22</td> <td>15,92</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">Média</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Categoria / Média	Energia		Carboidrato		Proteínas		Lipídios		(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	Creche 3 anos	199,77	24,07	9,33	7,35					Pre Escola 4-5 anos	286,36	32,1	12,44	9,8					Categoria Fundamental	Energia		Carboidrato		Proteínas		Lipídios		(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	6 - 10 anos	332,96	40,13	15,56	12,25					11 - 15 anos	432,84	52,16	20,22	15,92					Média									11/11	12/11	13/11	14/11	15/11	
			Categoria / Média	Energia		Carboidrato		Proteínas		Lipídios																																																																												
		(kcal)		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)																																																																												
		Creche 3 anos	199,77	24,07	9,33	7,35																																																																																
		Pre Escola 4-5 anos	286,36	32,1	12,44	9,8																																																																																
		Categoria Fundamental	Energia		Carboidrato		Proteínas		Lipídios																																																																													
			(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)																																																																												
		6 - 10 anos	332,96	40,13	15,56	12,25																																																																																
		11 - 15 anos	432,84	52,16	20,22	15,92																																																																																
		Média																																																																																				
		LEITE COM CACAU 100% BISCOITO DOCE (1)	VITAMINA (LEITE COM FRUTA E AVEIA)	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE (2) C/ MANTEIGA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE (3) C/ MANTEIGA																																																																																	
		MACARRÃO PENNE A BOLONHESA (CARNE MOIDA COM POLPA DE TOMATE) SALADA: REPOLHO	ARROZ FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA: COUVE FRUTA	ARROZ FEIJÃO ATUM COM BATATA SALADA: ALFACE FRUTA	RISOTO DE FRANGO: ARROZ, FRANGO DESFIADO COM POLPA DE TOMATE, MILHO, ERVILHA E CENOURA SALADA: COUVE SUCO	FERIADO																																																																																
		18/11	19/11	20/11	21/11			22/11																																																																														
		CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA (1)	LEITE COM FLOCOS DE MILHO OU AVEIA		CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE (2) C/ MANTEIGA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE (3) C/ MARGARINA																																																																																
		ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO COM ORA PRO NOBIS SALADA: ACELGA FRUTA	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO COXINHA DAS ASAS COM CENOURA SALADA: "TABULE" (TRIGO PRA QUIBE COM TOMATE, CEBOLA E PEPINO)	FERIADO	ARROZ FEIJOADA: FEIJÃO PRETO COM PERNIL SALADA: COUVE	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO CARNE ISCAS COM CENOURA SALADA: TOMATE FRUTA																																																																																
		25/11	26/11	27/11	28/11	29/11																																																																																
		LEITE COM CACAU 100% BISCOITO DOCE (1)	LEITE COM FLOCOS DE MILHO OU AVEIA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE (2) C/ MANTEIGA	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE (3) C/ MANTEIGA	VITAMINA (LEITE COM FRUTA E AVEIA)																																																																																
		ARROZ FEIJÃO FRANGO EM PEDAÇO COM CENOURA SALADA: BETERRABA	ARROZ FEIJÃO CAÇÃO ASSADO COM BATATA SALADA: ALFACE E TOMATE FRUTA	MACARRÃO ESPAGUETE A BOLONHESA (CARNE MOIDA COM POLPA DE TOMATE) SALADA: ACELGA	ARROZ FEIJÃO OVO COZIDO SALADA: CENOURA RALADA	ULTIMA SEXTA DO MÊS LANCHE: PÃO FRANCES COM SALSICHA COM POLPA DE TOMATE COM CENOURA E BETERRABA SUCO FRUTA																																																																																

OBS: Usar copo descartável somente em situação de emergência como falta de água e outros.

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 17/10/2024. **ATUALIZADO EM 01/11/2024.** Natália Irina - Nutricionista CRN 3 22325.

Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega.

Assinado por 1 pessoa: NATÁLIA IRINA DOS SANTOS SILVA
Documento assinado digitalmente/electronicamente. Confira as assinaturas no link: <https://saoluizdoparaitinga.flowdocs.com.br:2096/public/assinaturas/CBA8A>





PREFEITURA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA

PRAÇA DR. OSWALDO CRUZ, 03

CEP: 12140-000

CNPJ: 46.631.248/0001-51



CÓDIGO DE ACESSO

C8AB5D625884453CAEF8C75FE77579D8

VERIFICAÇÃO DAS ASSINATURAS

Este documento foi assinado digitalmente/eletronicamente pelos seguintes signatários nas datas indicadas

Para verificar a validade das assinaturas acesse o link abaixo

<https://saoluizdoparaitinga.flowdocs.com.br:2096/public/assinaturas/C8AB5D625884453CAEF8C75FE77579D8>