



**Cardápio para o Mês de Janeiro/Fevereiro para atender as Escolas Municipais do Sistema**

**Municipal de Ensino.**

A Secretaria Municipal de Educação disponibiliza mensalmente os cardápios da merenda que é oferecida dos estudantes da Educação Infantil (Creches e Pré escola), Ensino Fundamental I e Atendimento Educacional Especializado, Educação de Jovens e Adultos (EJA), Ensino de Tempo Integral e Jornada Ampliada. Os cardápios são elaborados por uma equipe composta por nutricionista e Coordenador da Alimentação Escolar, seguindo as orientações do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).

A prioridade é dada para alimentos com alto teor nutricional, bem como frutas e legumes regionais e da estação.

Estudantes que possuem alguma restrição alimentar, como diabetes e intolerância ao glúten ou à lactose, recebem produtos específicos

Augustinópolis - TO, 15 de Janeiro de 2025.

**MARIA JOSE LIMA DE OLIVEIRA**

**Sec. Mun. de Educação**

**Dec. 073/2021 de 05/01/2021**

Confira os cardápios: **Cardápio - JANEIRO de 2025**

CARDÁPIO PNAE 1ª PARCELA 2025 – POLO ZONA URBANA E RURAL PRÉ ESCOLA / ENSINO FUNDAMENTAL)		
Período:		
DIAS DA SEMANA	HORARIOS	CARDÁPIO
2ª FEIRA:	(9:00/9:30) (15:00/15:30)	Suco de fruta + biscoito salgado amanteigado
3ª FEIRA:	(9:00/9:30) (15:00/15:30)	Frango no molho com batatas cozidas + Baião de dois
4ª FEIRA:	(9:00/9:30) (15:00/15:30)	Assado de panela + Arroz com cenoura + Repolho picado + couve
5ª FEIRA:	(9:00/9:30) (15:00/15:30)	Leite com chocolate em pó + Cuscuz de milho com margarina
6ª FEIRA:	(9:00/9:30) (15:00/15:30)	Maria Isabel + salada de couve com beterraba ralada
OBS. Aos alunos da PRÉ ESCOLA – CARDÁPIO DE TERÇA FEIRA (PEITO DE FRANGO)		
Aos alunos intolerantes a lactose, servir produtos SEM lactose		

ANÁLISE NUTRICIONAL											
CARDÁPIO	Calorias Kcal	CHO	PTN	LIP	Fib Alim	Vit A	Vit C	Mg	Zn	Fe	Ca
Suco de fruta + biscoito salgado amanteigado	215,47	33,35	3,37	8,45	1,10	46,18	311,62	16,43	0,38	0,77	11,03
Frango no molho com batatas cozidas + Baião de dois	276,69	36,31	16,66	6,85	3,91	7,55	9,34	61,67	1,22	1,75	30,01
Assado de panela + Arroz com cenoura + Repolho picado + couve	279,24	36,88	16,75	6,86	4,14	91,60	8,92	62,37	1,24	1,76	30,54
Leite com chocolate em pó + Cuscuz de milho com margarina	259,34	39,20	6,66	8,99	3,04	74,66	0,01	12,01	0,44	0,08	121,01
Maria Isabel + salada de couve com beterraba ralada	299,85	38,64	17,19	7,95	1,93	8,74	14,57	33,15	3,32	1,77	28,84



CARDÁPIO PNAE 1ª PARCELA 2025 – POLO ZONA URBANA E RURAL EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA) / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO Período:		
DIA S DA SEMANA	HORÁRIOS	CARDÁPIO
2ª FEIRA:	(20:00/20:30)	Baião de 3 (Arroz /feijão/carne bovina) + salada de couve com repolho
3ª FEIRA:	(20:00/20:30)	Galinhada + Salada de repolho com tomate + Melancia
4ª FEIRA:	(20:00/20:30)	Assado de panela + Arroz branco com cenoura + Feijão preto
5ª FEIRA:	(20:00/20:30)	Frango ao molho com batatas + arroz branco + Salada de couve c/ repolho picados
6ª FEIRA:	(20:00/20:30)	Macarronada com molho de carne bovina
<b>Aos alunos intolerantes a lactose, servir produtos SEM lactose</b>		

ANÁLISE NUTRICIONAL											
CARDÁPIO	Calorias Kcal	CHO	PTN	LIP	Fib Alim	Vit A	Vit C	Mg	Zn	Fe	Ca
Baião de 3 (Arroz /feijão/carne bovina) + salada de couve com repolho	424,25	63,77	20,51	8,71	3,74	127,51	2,89	56,39	3,41	2,47	24,41
Galinhada + Salada de repolho com tomate + Melancia	463,70	58,47	17,34	17,37	1,76	40,25	15,45	50,47	1,69	1,31	25,35
Assado de panela + Arroz branco com cenoura + Feijão preto	393,46	57,02	17,76	9,81	3,79	134,18	6,88	57,46	2,45	2,38	25,43
Frango ao molho com batatas + arroz branco + Salada de couve c/ repolho picados	438,88	52,01	16,78	17,40	1,90	11,77	17,24	44,03	1,64	1,14	24,53
Macarronada com molho de carne bovina	330,89	33,30	16,40	14,24	1,53	11,19	2,66	24,29	3,00	1,62	102,00

CARDÁPIO PNAE 1ª PARCELA 2025 – POLO ZONA URBANA E RURAL JORNADA AMPLIADA Período:		
DIA S DA SEMANA	HORÁRIOS	CARDÁPIO
2ª FEIRA:	(9:00/9:30)(15:00/15:30)	Leite com cacau em pó + Biscoito doce
3ª FEIRA:	(9:00/9:30)(15:00/15:30)	Leite com cacau em pó + Bolo sabores
4ª FEIRA:	(9:00/9:30)(15:00/15:30)	Leite com cacau em pó + Tapioca amanteigada
5ª FEIRA:	(9:00/9:30)(15:00/15:30)	Leite com cacau em pó + Pão doce c/ margarina
6ª FEIRA:	(9:00/9:30)(15:00/15:30)	Farofa de cuscuz com ovos mexidos
<b>Aos alunos intolerantes a lactose, servir produtos SEM lactose</b>		

ANÁLISE NUTRICIONAL											
CARDÁPIO	Calorias Kcal	CHO	PTN	LIP	Fib Alim	Vit A	Vit C	Mg	Zn	Fe	Ca
Leite com cacau em pó + Biscoito doce	234,18	32,87	6,84	8,48	1,01	34,12	0,00	12,80	0,50	0,05	136,40
Leite com cacau em pó + Bolo sabores	270,33	36,58	7,78	11,10	1,01	34,12	0,00	12,80	0,50	0,05	136,40
Leite com cacau em pó + Tapioca amanteigada	204,85	36,95	4,74	4,25	1,08	34,12	0,00	14,03	0,50	0,21	144,62
Leite com cacau em pó + Pão doce c/ margarina	306,82	38,83	7,19	14,15	2,02	102,24	0,03	21,90	0,75	1,10	152,87
Farofa de cuscuz com ovos mexidos	231,41	32,18	6,91	8,69	3,24	20,00	2,12	5,14	0,31	0,44	14,01



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE CARDÁPIO PNAE 1ª PARCELA 2025 – POLO ZONA URBANA E RURAL - ENSINO INTEGRAL PERÍODO INTEGRAL (20/01/2025 a 30/06/2025)		
DIAS DA SEMANA	HORÁRIOS	CARDÁPIO
2ª FEIRA:	Desjejum (7:30 a 8:00)	Leite com cacau em pó + Cuscuz de milho com manteiga
	Almoço (11:30 a 12:30)	Arroz branco/ Feijão carioca/Tomate com couve picados/ Isca de carne bovina
	Lanche (14:00 a 15:00)	Suco de fruta com biscoito
3ª FEIRA:	Desjejum (7:30 a 8:00)	Leite com cacau em pó + Pão massa fina com manteiga
	Almoço (11:30 a 12:30)	Galinhada + salada de couve picado com repolho.
	Lanche (14:00 a 15:00)	Leite com cacau em pó + Tapioca amanteigada
4ª FEIRA:	Desjejum (7:30 a 8:00)	Leite com cacau em pó + Farofa de ovos temperada
	Almoço (11:30 a 12:30)	Arroz branco/ Feijão preto/ Frango cozido com batata picada / couve picado com repolho.
	Lanche (14:00 a 15:00)	Vitamina de banana + Biscoito
5ª FEIRA:	Desjejum (7:30 a 8:00)	Todinho caseiro (leite líquido gelado c/cacau em pó) com bolo de trigo
	Almoço (11:30 a 12:30)	Baião de 3 (arroz/feijão carioca/carne em cubos) + Melancia
	Lanche (14:00 a 15:00)	Leite com cacau em pó + Tapioca amanteigada
6ª FEIRA:	Desjejum (7:30 a 8:00)	Leite com cacau em pó + Cuscuz de milho com manteiga
	Almoço (11:30 a 12:30)	Arroz branco/ Feijão carioca/couve picados/ carne bovina moída com batata
	Lanche (14:00 a 15:00)	Suco de fruta com Biscoito

Aos alunos intolerantes a lactose, servir produtos SEM lactose

ANÁLISE NUTRICIONAL										
Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	
3345,55	432,54	152,47	97,28	26,74	814,21	101,25	413,58	14,85	16,40	

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE CARDÁPIO PNAE 1ª PARCELA 2025 – POLO ZONA URBANA E RURAL - ENSINO INTEGRAL PERÍODO INTEGRAL (20/01/2025 a 30/06/2025)		
DIAS DA SEMANA	HORÁRIOS	CARDÁPIO
2ª FEIRA:	Desjejum (7:30 a 8:00)	Leite com cacau em pó com cuscuz de milho
	Almoço (11:30 a 12:30)	Arroz branco + Feijão carioca + Carne bovina com batata em cubinhos + Tomate com couve picados
	Lanche (14:00 a 15:00)	Melancia
3ª FEIRA:	Jantar (16:00 a 16:30)	Sopa de macarrão com peito de frango desfiado e legumes
	Desjejum (7:30 a 8:00)	Todinho caseiro + Pão massa fina
	Almoço (11:30 a 12:30)	Arroz com cenoura + Feijão carioca + Frango em cubos + Vinagrete
4ª FEIRA:	Lanche (14:00 a 15:00)	Melancia
	Jantar (16:00 a 16:30)	Sopa de frango com Carne bovina e legumes
	Desjejum (7:30 a 8:00)	Leite integral + Cuscuz de milho com ovos mexidos
5ª FEIRA:	Almoço (11:30 a 12:30)	Arroz branco + Feijão Preto + Carne bovina com batata e abobora picados + Couve em tirinhas
	Lanche (14:00 a 15:00)	Banana
	Jantar (16:00 a 16:30)	Sopa de macarrão com frango em cubos com legumes
6ª FEIRA:	Desjejum (7:30 a 8:00)	Leite integral + Bolo de trigo
	Almoço (11:30 a 12:30)	Arroz branco + Feijão carioca + Peito de frango em cubos + Tomate e repolho picados
	Lanche (14:00 a 15:00)	Banana

ANÁLISE NUTRICIONAL										
Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	
3258,55	415,30	151,11	110,05	29,90	785,43	100,79	417,09	15,47	15,06	



A autenticidade deste documento pode ser conferida pelo QRCode ou no Site <https://diario.augustinopolis.to.gov.br/assinex-validador> por meio do Código de Verificação: **Tipo de Acesso: 1002** e **Chave: MAT-205231-150120251641103367**