

DIÁRIO



OFICIAL

Nº 451 | 18 de dezembro de 2024

PODER EXECUTIVO

MUNICÍPIO DE ARMAÇÃO DOS BÚZIOS

PODER LEGISLATIVO

www.buzios.rj.gov.br



PREFEITURA DA CIDADE DE ARMAÇÃO DE BÚZIOS

PREFEITO

Alexandre de Oliveira Martins

VICE PREFEITO

Miguel Pereira de Souza

ORGÃOS DO PODER EXECUTIVO

Gabinete do Prefeito e do Vice-Prefeito (GAB)

DOUGLAS THOMAZ DE OLIVEIRA SANT'ANNA

Secretaria Municipal de Governo (SEGOV)

MARCUS VALLERIUS DA SILVA LODEOSE

Secretaria Municipal de Administração (SECAD)

MESSIAS CARVALHO DA SILVA

Secretaria Municipal de Educação, Ciência e Tecnologia (SEMED)

RODRIGO RAMALHO DE ALMEIDA

Secretaria Municipal de Finanças e Arrecadação (SEFIN)

ANDRÉ GONÇALVES COUTINHO

Secretaria Municipal de Serviços Públicos (SEPub)

MARCELO LUIZ LIBONATI JÚNIOR

Secretaria Municipal da Mulher (SEMU)

KAREN COUTINHO PEREIRA

Secretaria Municipal de Saúde (SESAU)

LEONIDAS HERINGER FERNANDES

Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social, Trabalho e Renda (SEDESER)

JOICE LÚCIA COSTA DOS SANTOS SALME

Secretaria Municipal de Segurança e Ordem Pública (SEORP)

SÉRGIO FERREIRA DOS SANTOS

Secretaria Municipal de Ambiente e Urbanismo (SEAU)

EVANILDO CARDOSO NASCIMENTO

Secretaria Municipal de Obras e Projetos (SEMOP)

CAIO CORRÊA CANELLAS - INTERINO

Secretaria Municipal de Turismo (SETUR)

PATRICIA MORAES BURLAMAQUI DE FREITAS CHAVES

Secretaria Municipal de Cultura e Patrimônio Histórico (SECEP)

ALAN MARTINS CÂMARA

Secretaria Municipal de Lazer e do Esporte (SELESP)

LUIZ AUGUSTO DA SILVA BRAGA

Procuradoria Geral (PGM)

CRISTIANO CAVALCANTE DE OLIVEIRA

Controladoria Geral (CGM)

LUCIANA DE AZEVEDO LEITE VIEIRA

Secretaria Municipal de Planejamento de Ações Estratégicas e Integração

LEANDRO PEREIRA DOS SANTOS

Secretaria Municipal de Pesca, Agricultura e Esportes Náuticos (SEPEN)

GENILSON DRUMOND DE PINA

Secretaria Municipal do Idoso (SEMID)

PATRÍCIA MONTEIRO DA SILVA MARTINS VITAL DE OLIVEIRA

Secretaria Municipal de Saneamento e Drenagem (SESAD)

AZIEL DA SILVA VIEIRA

Secretaria Municipal de Governança e Compliance (SECOMP)

CAIO CORRÊA CANELLAS

Secretaria Municipal da Pessoa com Deficiência (SPCD)

LUCIANA ARAÚJO DE SANT'ANNA



PODER LEGISLATIVO

PRESIDENTE

Rafael Aguiar Pereira de Souza

VICE-PRESIDENTE

Josué Pereira dos Santos

1º SECRETÁRIO

Victor de Almeida dos Santos

2º SECRETÁRIO

Adiel da Silva Vieira

VEREADORES

Aurelio Barros Areas

Gelmires da Costa Gomes Filho

João Carlos de Souza dos Anjos

Nilton César Alves de Almeida

Raphael Amaral da Lima Braga

EXPEDIENTE



PREFEITURA DA CIDADE DE ARMAÇÃO DOS BÚZIOS
GABINETE DO PREFEITO

LEI COMPLEMENTAR Nº 71, DE 18 DE DEZEMBRO 2024

Regulamenta a padronização dos uniformes dos Guardas Municipais Ambientais - GMA, descreve suas características e disciplina a sua utilização.

O PREFEITO DO MUNICÍPIO DE ARMAÇÃO DOS BÚZIOS

Faço saber que a Câmara Municipal aprovou e eu sanciono a seguinte Lei Complementar:

CAPÍTULO I
Disposições Gerais
SEÇÃO I
Princípios

Art. 1º O uso dos uniformes da Guarda Municipal Ambiental de Armação dos Búzios – GMA, tem por objetivos primordiais:

- I - o pronto reconhecimento do Guarda Municipal Ambiental;
- II - o conforto ao servidor durante a execução de suas atividades laborais;
- III - a funcionalidade e utilidade de acordo com a natureza de uso;
- IV - a adaptabilidade às condições climáticas;
- V - a uniformidade e a coerência da comunicação visual; e
- VI - o fortalecimento da identidade institucional da Guarda Municipal de Ambiental de Armação dos Búzios.

SEÇÃO II
Finalidade

Art. 2º O Regulamento de Uniformes da Guarda Municipal de Ambiental de Armação dos Búzios, tem por finalidade:

- I - definir as peças que compõem os uniformes da e Guarda Municipal Ambiental de Armação dos Búzios;
- II - regular a classificação, composição e uso dos uniformes da Guarda Municipal Ambiental de Armação dos Búzios;
- III - definir os parâmetros de apresentação pessoal para os servidores da Guarda Municipal Ambiental de Armação dos Búzios; e
- IV - regular o uso de símbolos e distintivos nos uniformes da Guarda Municipal Ambiental de Armação dos Búzios.

SEÇÃO III Definições

Art. 3º Para efeitos deste Regulamento são adotadas as seguintes definições:

I - Uniforme: vestuário oficial, utilizado por servidores ocupantes do cargo de Guarda Municipal Ambiental de Armação dos Búzios, de acordo com a especificidade da atividade realizada, composto por peças fundamentais e complementares;

II - Emblema Guarda Municipal Ambiental de Armação dos Búzios:

III - Distintivo de identificação nominal: identificação individual do servidor, composta por parte ou partes do nome e sobrenome, definida pelo Inspetor Geral.

IV - Manicaca de hierarquia: tarjeta de uso obrigatório, quando aplicável, identificando função ou cargo de chefia ocupado pelo servidor;

V - Distintivo de especialidade: brevês que indicam a formação, capacitação ou especialização do servidor, em cursos providos, homologados ou autorizados pela Guarda Municipal de Ambiental de Armação dos Búzios;

VI - Condecoração: símbolo que identifica uma distinção honorífica de ordem civil;

VII - Peça fundamental: item indispensável e obrigatório na composição do uniforme;

VIII - Peça complementar: peça de uso facultativo que pode ser empregada em conjunto com as peças fundamentais do uniforme;

CAPÍTULO II Classificação e Composição dos Uniformes

Art. 4º Os uniformes da Guarda Municipal Ambiental de Armação dos Búzios são classificados em:

I - operacionais; e

II - de representação.

Art. 5º As peças que compõem os uniformes da Guarda Municipal Ambiental de Armação dos Búzios são classificadas:

I - quanto ao uso:

a) Fundamental: de uso obrigatório;

b) Complementar: de uso facultativo;

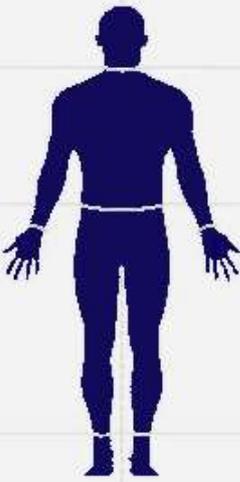
II - quanto à região do corpo humano que será empregado:

a) Grupo 1: utilizado na cabeça;

b) Grupo 2: utilizado no tronco;

c) Grupo 3: utilizado no membros inferiores e mãos; e

d) Grupo 4: utilizado nos pés.

GRUPOS	UNIFORME	
	PEÇAS FUNDAMENTAIS	PEÇAS COMPLEMENTARES
 GRUPO 1		
 GRUPO 2		
 GRUPO 3		
 GRUPO 4		

Art. 6º Os Uniformes Operacionais da Guarda Municipal Ambiental de Armação dos Búzios são classificados de acordo com as especificidades das atividades desenvolvidas pelos servidores, sendo eles:

I – Uniforme Operacional C1: utilizado pelo Guarda Municipal Ambiental para o patrulhamento em viaturas terrestres ou marítimas.

I – Uniforme Operacional C2: utilizado pelo Guarda Municipal Ambiental em patrulhamento em praias e em locais autorizados pelo Comandante Geral, Terrestre ou Marítimo.

Art. 7º O Uniforme Operacional C1 será utilizado pelos Guardas Municipais Ambiental para patrulhamento terrestre ou marítimo.

Art. 8º O Uniforme Operacional C1 será composto por:

I - Peças Fundamentais:

a) Grupo II:

1. Camisa gola careca; ou
2. *Combat Shirt*;

b) Grupo III:

1. Cinto de lona; e
2. Calça Tática;
3. Cinto Tático de Guarnição;

c) Grupo IV:

1. Bota Tática; ou
2. Coturno;

II - Peças Complementares:

a) Grupo I:

1. Boné;

b) Grupo II:

1. Jaqueta;
2. Segunda Pele Torso; e
3. Colete Tático;
4. Colete flutuante em cor chamativa para patrulhamento marítimo.

c) Grupo III:

1. Bernal Tático;
2. Acessórios para o cinto;
3. Luva Tática;

Parágrafo único. A calça tática deverá estar sobrepondo o coturno ou bota tática, de forma que seja possível mostrar a barra.

UNIFORME OPERACIONAL C1	
ITEM	ESPECIFICAÇÕES
PEÇAS FUNDAMENTAIS	
GRUPO II	
CAMISA	TECIDO POLIESTER, POLIAMIDA, <i>DRY-FIT</i> ALGODÃO OU TECIDO SEMELHANTE, NA COR VERDE ESCURO
	TONALIDADE ENTRE OS CÓDIGOS HEXADECIMAIS #008000 (MÍNIMO) e #006400(MÁXIMO).
	GOLA REDONDA (CARECA), MANGA CURTA OU LONGA.
	PADRÃO CONFORME ESTABELECIDO NO ANEXO I
<i>COMBAT SHIRT</i>	TECIDO <i>DRY-FIT</i> NO PEITO E RIP STOP NAS MANGAS NA CAMUFLAGEM WOODLAND DIGITAL.
	GOLA POLO, MANGA LONGA
	MANICACA COM A CLASSE DO GMA EM AMBAS AS MANGAS (BORDADO).
	BRASÃO DO GRUPAMENTO MANGA ESQUERDA (BORDADO)
	BANDEIRA DO BRASIL NA MANGA DIREITA (BORDADO), COR NEGATIVA.
GRUPO III	
CINTO DE LONA	COR PRETA
CALÇA TÁTICA	CALÇA TÁTICA NA CAMUFLAGEM <i>WOODLAND</i> DIGITAL, CÓS COM PASSANTES
	BOLSOS FRONTAIS, LATERAIS DA PERNA E TRASEIROS
	PORTINHOLA ABOTOÁVEL
CINTO TÁTICO DE GUARNIÇÃO	CINTO TÁTICO NA COR TAN, TAMANHO MINIMO DE 5 CM DE LARGURA
GRUPO IV	
BOTA TÁTICA OU COTURNO	COR TAN/MARROM SEM DETALHES
PEÇAS COMPLEMENTARES	
GRUPO I	
BONÉ	NA CAMUFLAGEM <i>WOODLAND</i> DIGITAL
GRUPO II	
JAQUETA	COR VERDE ESCURO, MATERIAL <i>SPANDEX</i> , ACETATO OU <i>RIP STOP</i>
	COM BRASÃO DA GMA NA MANGA ESQUERDA
	CAPUZ OPCIONAL
SEGUNDA PELE	COR VERDE ESCURO

TORSO	
CAPA DE COLETE TÁTICO	COR TAN SEM DETALHES
	BRASÃO DA GMAAB NO PEITO
	OS ACESSÓRIOS DEVEM CORRESPONDER AO USO
COLETE FLUTUANTE	EM CORES CHAMATIVAS, VERMELHA OU LARANJA
GRUPO III	
BORNAL TÁTICO	COR TAN
ACESSÓRIOS PARA O CINTO	TODOS NA COR TAN
	O ACESSÓRIO DEVE CORRESPONDER AO USO
LUVA TÁTICA	NA COR TAN, INTEIRA OU MEIO DEDO

Art. 9º O Uniforme Operacional C2 será utilizado pelos Guardas Municipais Ambientais em patrulhamento em praias e em locais autorizados pelo Comandante Geral, Terrestre ou Marítimo.

Art. 10. O Uniforme Operacional C2 é composto por:

I - Peças Fundamentais:

a) Grupo II:

1. Camisa gola careca;

b) Grupo III:

1. Bermuda *tactel*; ou

2. Bermuda *ripstop*;

3. Cinto Tático de Guarnição;

c) Grupo IV:

1. Tênis;

2. Meias;

3. Sandálias de borracha.

II - Peças Complementares:

a) Grupo I:

1. Boné;

2. Chapéu;

b) Grupo II:

1. Colete flutuante;

c) Grupo III:

1. Bernal Tático;

2. Acessórios para o cinto;

3. Luva Tática;

§ 1º As composições de peças admitidas para o Uniforme Tático estão elencadas abaixo:

§ 2º Para treinamento físico serão utilizados os itens dos grupos II e III, do Uniforme Operacional A2, podendo optar por utilização de camiseta regata, quanto ao tênis poderá ser utilizado de outras cores para atingir modelos de maior conforto.

UNIFORME OPERACIONAL C2	
ITEM	ESPECIFICAÇÕES
PEÇAS FUNDAMENTAIS	
GRUPO II	
CAMISA	IDÊNTICA AO MODELO C1
GRUPO III	
BERMUDA TACTEL	COR PRETA SEM DETALHES

BERMUDA RIPSTOP	COR PRETA SEM DETALHES, CÓS COM PASSANTES
	BOLSOS FRONTAIS E TRASEIROS
	PORTINHOLA ABOTOÁVEL
CINTO TÁTICO DE GUARNIÇÃO	CINTO TÁTICO NA COR PRETA, TAMANHO MINIMO DE 5 CM DE LARGURA
GRUPO IV	
TENIS	COR PREDOMINANTE PRETA.
SANDÁLIA DE BORRACHA	COR PREDOMINANTE PRETA.
PEÇAS COMPLEMENTARES	
GRUPO I	
BONÉ	NA CAMUFLAGEM <i>WOODLAND</i> DIGITAL
CHAPÉU	NA CAMUFLAGEM <i>WOODLAND</i> DIGITAL
GRUPO II	
COLETE FLUTUANTE	EM CORES CHAMATIVAS, VERMELHA OU LARANJA
GRUPO III	
BORNAL TÁTICO	COR PRETA
ACESSÓRIOS PARA O CINTO	TODOS NA COR PRETA
	O ACESSÓRIO DEVE CORRESPONDER AO USO
LUVA TÁTICA	NA COR PRETA, INTEIRA OU MEIO DEDO

CAPÍTULO III Do Uso das Insígnias Hierárquicas

Art. 11. As insígnias utilizadas para a classificação hierárquica da Guarda Municipal Ambiental, não obedecerá a padrões idênticos ou similares as instituições militares.

§ 1º Os níveis e classes deverão estar escritos em uma manicada conforme consta no Anexo I.

§ 2º Os integrantes da Guarda Municipal Ambiental utilizarão o mesmo padrão de manicacas da Guarda Civil Municipal alterando a sigla GCM para GMA.

CAPÍTULO IV Das Disposições Finais

Art. 12. Esta Lei Complementar entra em vigor após decorridos 30 (trinta) dias de sua publicação oficial.

Armação dos Búzios, 18 de dezembro de 2024.

ALEXANDRE DE OLIVEIRA MARTINS
Prefeito

* Com Anexos

ANEXO I
da Lei Complementar nº 71/2024

Art. 1º O brasão da Guarda Municipal Ambiental de Armação dos Búzios será conforme a baixo, possuindo 8cm de diâmetro:



Art. 2º A bandeira do Brasil poderá ser utilizada de ambas as formas, contendo 8cmx5,5cm:

I Bandeira original:



II Bandeira negativa:



Art. 3º A bandeira do Município de Armação dos Búzios poderá ser utilizada de ambas as formas, contendo 8cmx5,5cm:

I Bandeira original:

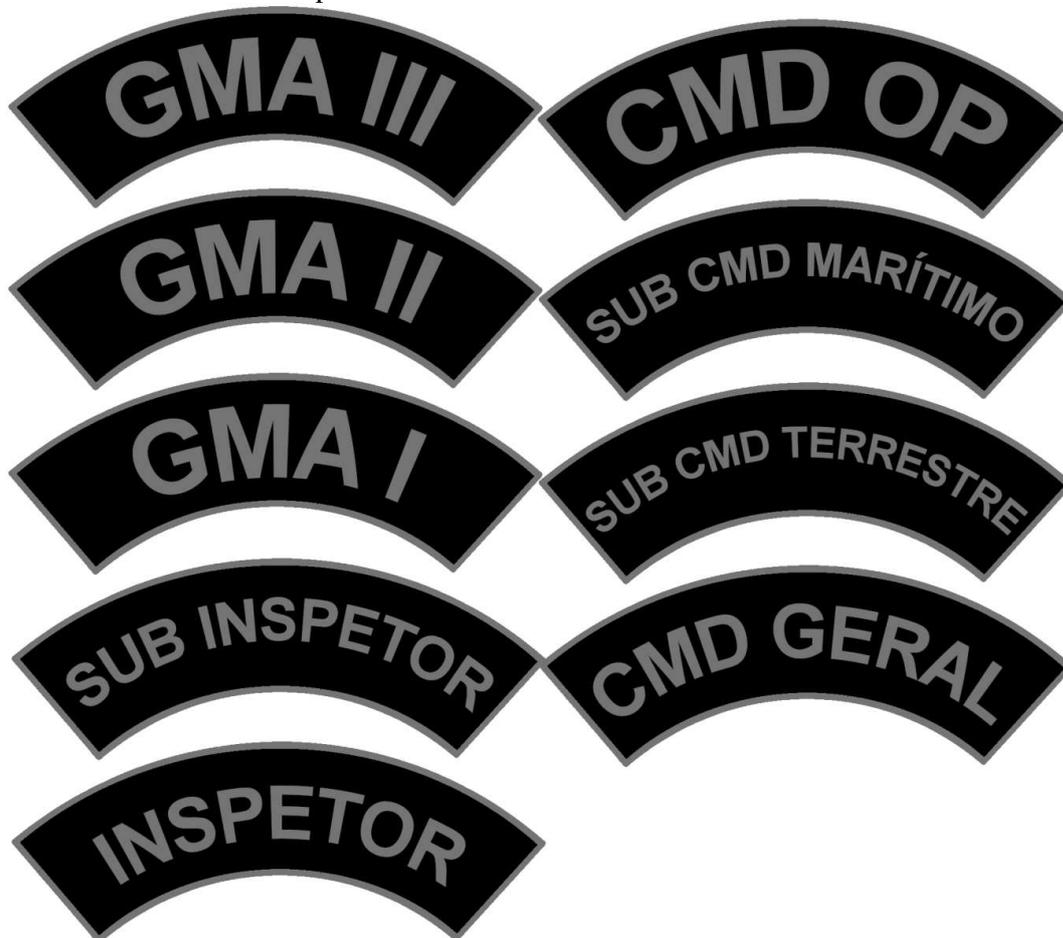


II Bandeira negativa:

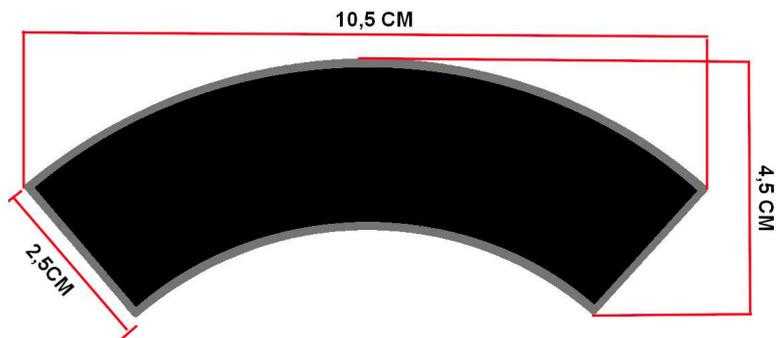


Art. 4º As manicacas seguirão os padrões a baixo:

I – Manicacas de Hierarquia:



II – Tamanho:



Art. 5º Camisas seguirão os seguintes padrões:

I - Das camisas dos uniformes C1 e C2 seguirão os padrões definidos a baixo:



Art. 6º Das calças, *combat shirt* e botas táticas:

I- Uniforme C1:



da Lei Complementar nº 71/2024



COMANDANTE



SUBCOMANDANTE



INSPETOR



SUBINSPETOR



GMA 1



GMA 2



GMA 3

Armação dos Búzios, 18 de dezembro de 2024.

ALEXANDRE DE OLIVEIRA MARTINS
Prefeito



PREFEITURA DA CIDADE DE ARMAÇÃO DOS BÚZIOS
GABINETE DO PREFEITO

DECRETO Nº 2687, DE 18 DE DEZEMBRO DE 2024

Abre às Unidades Orçamentárias, Crédito Adicional Suplementar na importância de R\$ 136.340,28 (Cento e trinta e seis mil, trezentos e quarenta reais e vinte e oito centavos).

O PREFEITO DA CIDADE DE ARMAÇÃO DOS BÚZIOS, no uso de suas atribuições, com fundamento no inciso I, do art. 7º, combinado com inciso I, do art. 41, da Lei Federal nº 4.320, de 17 de março de 1964 e com o artigo 8º, da Lei Municipal nº 1899, de 28 de dezembro de 2023 (Lei Orçamentária Anual).

DECRETA:

Art. 1º Fica aberto Crédito Adicional Suplementar junto ao Orçamento Programa 2024, no valor de R\$ 136.340,28 (Cento e trinta e seis mil, trezentos e quarenta reais e vinte e oito centavos) na forma a seguir:

ORGÃO	03	FUNDO MUNICIPAL DE SAÚDE	
UNIDADE	03.01.01	FUNDO MUNICIPAL DE SAÚDE	
FUNÇÃO	10	SAÚDE	
SUB-FUNÇÃO	302	ASSISTÊNCIA HOSPITALAR E AMBULATORIAL	
PROGRAMA	0162	GESTÃO DA ATENÇÃO ESPECIALIZADA AMBULATORIAL E HOSPITALAR	
ATIVIDADE	2.318	GESTÃO DE PESSOAL – ATENÇÃO ESPECIALIZADA AMBULATORIAL E HOSPITALAR	
ELEMENTO DE DESPESA	DESCRIÇÃO	FUNTE DE RECURSO	VALOR
31900400	CONTRATAÇÃO POR TEMPO DETERMINADO	1605 – ASSIST. FINANC. DA UNIÃO – COMPL. PISOS SALARIAIS - ENFERMAGEM	R\$ 95.972,96
31901199	VANTAGENS FIXAS	1605 – ASSIST. FINANC. DA UNIÃO – COMPL. PISOS SALARIAIS - ENFERMAGEM	R\$ 9.670,34
SUBTOTAL			R\$ 105.643,30

ORGÃO	03	FUNDO MUNICIPAL DE SAÚDE	
UNIDADE	03.01.01	FUNDO MUNICIPAL DE SAÚDE	
FUNÇÃO	10	SAÚDE	
SUB-FUNÇÃO	301	ATENÇÃO BÁSICA	
PROGRAMA	0163	GESTÃO DA ATENÇÃO PRIMÁRIA EM SAÚDE	
ATIVIDADE	2.321	GESTÃO DE PESSOAL – ATENÇÃO PRIMÁRIA EM SAÚDE	
ELEMENTO DE DESPESA	DESCRIÇÃO	FUNTE DE RECURSO	VALOR
31901199	VENCIMENTO E VANTAGENS FIXAS	1605 – ASSIST. FINANC. DA UNIÃO – COMPL. PISOS SALARIAIS - ENFERMAGEM	R\$ 8.935,36
31900400	CONTRATAÇÃO POR TEMPO DETERMINADO	1605 – ASSIST. FINANC. DA UNIÃO – COMPL. PISOS SALARIAIS - ENFERMAGEM	R\$ 21.761,62
SUBTOTAL			R\$ 30.696,98
TOTAL GERAL			R\$ 136.340,28

Art. 2º Os recursos, para atendimento ao artigo anterior, são provenientes do Excesso de Arrecadação, em conformidade com o disposto no § I do inciso II, do art. 43, da Lei Federal 4.320, de 17 de março de 1964, conforme demonstrativo abaixo:

Apuração por Excesso de Arrecadação					
12/2024					
Descrição	Fonte	Valor Orçado até 12/2024	Valor Arrecadado até 12/2024	Créditos Adicionais Abertos	Excesso de Arrecadação
Assistência Financeira da União Complementação Pisos Salariais -Enfermagem	1605	R\$ 0,00	R\$ 1.825.351,20	R\$ 1.689.010,92	R\$ 136.340,28

Art. 3º Este Decreto entra em vigor na data de sua publicação, revogando as disposições em contrário.

Armação dos Búzios, 18 de dezembro de 2024.

ALEXANDRE DE OLIVEIRA MARTINS
Prefeito



PREFEITURA DA CIDADE DE ARMAÇÃO DOS BÚZIOS
GABINETE DO PREFEITO

DECRETO Nº. 2.688 DE 18 DE DEZEMBRO DE 2024.

Dispõe sobre a circulação e estacionamento de ônibus, micro-ônibus e vans de turismo no Município de Armação dos Búzios, e dá outras providências.

O PREFEITO DO MUNICÍPIO DE ARMAÇÃO DOS BÚZIOS, no uso das atribuições que lhe confere o art. 79, IV, da Lei Orgânica Municipal;

CONSIDERANDO a necessidade de readequação da circulação dos ônibus, micro-ônibus e vans de turismo no Município de Armação dos Búzios;

DECRETA:

Art. 1º Fica proibida a entrada na península de ônibus, micro-ônibus e vans de turismo entre os dias 20 de dezembro de 2024 à 5 de março de 2025.

Art. 2º Durante o período diferente do regulamentado pelo art. 1º deste Decreto, será permitido o acesso à península excluindo os horários das 07h às 09h e das 16h às 18h.

Parágrafo único. O Acesso será permitido apenas para efetuar embarque ou desembarque nas proximidades da hospedagem do grupo, após realizada a operação o veículo deverá encaminhar-se ao estacionamento, respeitando os horários de proibição de circulação pela área de península.

Art. 3º Os ônibus, micro-ônibus e vans de turismo, antes de entrarem no Município de Armação dos Búzios, deverão obrigatoriamente ter autorização prévia expedida pelos setores responsáveis pelo transporte de passageiros e turismo deste Município.

Parágrafo único. Os veículos deverão dispor de guia de turismo, com registro na EMBRATUR, devidamente comprovado, dispondo em cada assento de 1 (uma) sacola plástica de lixo, com capacidade mínima de 10 (dez) litros.

Art. 4º Os veículos dos quais tratam o art. 3º deste Decreto, deverão estacionar nas proximidades da FAETEC (Fundação de Apoio à Escola Técnica), situada na RJ-102 (próximo à entrada principal do Condomínio Aretê), local também indicado pela Secretaria Municipal de Turismo, ou em estacionamentos privativos previamente autorizados pela Secretaria Municipal de Turismo, sendo expressamente proibidos de estacionarem nas vias públicas.

Art. 5º O descumprimento das normas deste Decreto sujeitará o infrator às sanções previstas na Lei Ordinária nº 999, de 24 de dezembro de 2013 e no Decreto Municipal nº 1.521, de 25 de novembro de 2020.

Art. 6º Este Decreto entra em vigor na data da sua publicação, revogando-se as disposições em contrário, em especial o Decreto nº 1761, de 18 de novembro de 2021.

Armação dos Búzios, 18 de dezembro de 2024.

ALEXANDRE DE OLIVEIRA MARTINS
Prefeito



PREFEITURA DA CIDADE DE ARMAÇÃO DOS BÚZIOS
GABINETE DO PREFEITO

DECRETO Nº 2.689, DE 18 DE DEZEMBRO DE 2024

Abre às Unidades Orçamentárias, Crédito Adicional Suplementar na importância de R\$ 2.885.769,31 (Dois milhões, oitocentos e oitenta e cinco mil, setecentos e sessenta e nove reais e trinta e um centavos).

O PREFEITO DA CIDADE DE ARMAÇÃO DOS BÚZIOS, no uso de suas atribuições, com fundamento no inciso I, do art. 7º, combinado com inciso I, do art. 41, da Lei Federal nº 4.320, de 17 de março de 1964 e com o artigo 8º, da Lei Municipal nº 1899, de 28 de dezembro de 2023 (Lei Orçamentária Anual).

D E C R E T A:

Art. 1º Fica aberto Crédito Adicional Suplementar junto ao Orçamento Programa 2024, no valor de R\$ 2.885.769,31 (Dois milhões, oitocentos e oitenta e cinco mil, setecentos e sessenta e nove reais e trinta e um centavos) na forma do anexo I.

Art. 2º Os recursos, para atendimento ao artigo anterior, são provenientes do Excesso de Arrecadação da fonte 1.540 (Fundeb), discriminadas no anexo II, em conformidade com o disposto no § I do inciso II, do art. 43, da Lei Federal 4.320, de 17 de março de 1964.

Art. 3º Este Decreto entra em vigor na data de sua publicação, revogando as disposições em contrário.

Armação dos Búzios, 18 de dezembro de 2024.

ALEXANDRE DE OLIVEIRA MARTINS
Prefeito

**Com Anexos I e II.*

ANEXO I - DECRETO Nº 2689 - DOTAÇÕES SUPLEMENTADAS

ORGÃO	14	FUNDO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
UNIDADE	14.01.01	FUNDO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
FUNÇÃO	12	EDUCAÇÃO
SUBFUNÇÃO	365	EDUCAÇÃO INFANTIL
PROGRAMA	0017	Rede Escolar
ATIVIDADE	2.037	MANUTENÇÃO DE UNIDADES ESCOLARES - ED. INFANTIL
ELEMENTO	31900400	CONTRATAÇÃO POR TEMPO DETERMINADO
Fonte de Recursos		
15401070 - FUNDEB		300.000,00

ORGÃO	14	FUNDO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
UNIDADE	14.01.01	FUNDO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
FUNÇÃO	12	EDUCAÇÃO
SUBFUNÇÃO	361	ENSINO FUNDAMENTAL
PROGRAMA	0017	Rede Escolar
ATIVIDADE	2.130	MANUTENÇÃO DE UNIDADES ESCOLARES -FUNDEB 70%
ELEMENTO	31900400	CONTRATAÇÃO POR TEMPO DETERMINADO
Fonte de Recursos		
15401070 - FUNDEB		1.085.769,31

ORGÃO	14	FUNDO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
UNIDADE	14.01.01	FUNDO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
FUNÇÃO	12	EDUCAÇÃO
SUBFUNÇÃO	361	ENSINO FUNDAMENTAL
PROGRAMA	0017	Rede Escolar
ATIVIDADE	2.130	MANUTENÇÃO DE UNIDADES ESCOLARES -FUNDEB 70%
ELEMENTO	31901199	VENCIMENTO E VANTAGENS FIXAS-OUTROS
Fonte de Recursos		
15401070 - FUNDEB		1.500.000,00

Total da Suplementação**2.885.769,31**

ANEXO II – DECRETO Nº 2.689/2024

DEMONSTRATIVO EXCESSO DE ARRECADAÇÃO

Apuração por Excesso de Arrecadação					
12/2024					
Descrição	Fonte	Valor Orçado até 12/2024	Valor Arrecadado até 12/2024	Créditos Adicionais Abertos	Excesso de Arrecadação
FUNDEB	1540	43.403.209,80	53.585.982,31	7.297.003,20	2.885.769,31



PPREFEITURA DA CIDADE DE ARMAÇÃO DOS BÚZIOS
GABINETE DO PREFEITO

—
—

PORTARIA Nº 1.754, DE 18 DE DEZEMBRO DE 2024

O PREFEITO DO MUNICÍPIO DE ARMAÇÃO DOS BÚZIOS, no uso das atribuições que lhe confere o art. 79, I, da Lei Orgânica Municipal,

RESOLVE:

EXONERAR, com efeito desde 2 de dezembro de 2024, PAULO SÉRGIO ALVES DE ALMEIDA do cargo em comissão Supervisor I Administrativo, para o qual foi nomeado pela Portaria nº 1.746 de 3 de dezembro de 2024.

Armação dos Búzios, 18 de dezembro de 2024.

ALEXANDRE DE OLIVEIRA MARTINS
Prefeito



PREFEITURA DA CIDADE DE ARMAÇÃO DOS BÚZIOS
GABINETE DO PREFEITO

PORTARIA Nº 1.755, DE 18 DE DEZEMBRO DE 2024

O PREFEITO DO MUNICÍPIO DE ARMAÇÃO DOS BÚZIOS, no uso das atribuições que lhe confere o art. 79, I, da Lei Orgânica Municipal,

RESOLVE:

NOMEAR, com efeito desde 3 de dezembro de 2024, ALEXSANDRO HONORATO DA SILVA para exercer o cargo em comissão de Supervisor I Administrativo, constante da Estrutura Administrativa da Prefeitura do Município de Armação dos Búzios, criada pela Lei nº 1619, de 26 de janeiro de 2021 e suas alterações posteriores, com a remuneração prevista na legislação em vigor.

Armação dos Búzios, 18 de dezembro de 2024.

ALEXANDRE DE OLIVEIRA MARTINS
Prefeito



PORTARIA Nº 113 DE 01 DE NOVEMBRO DE 2024.

O GESTOR DO FUNDO DE PREVIDÊNCIA DOS SERVIDORES DO MUNICÍPIO DE ARMAÇÃO DOS BÚZIOS – BÚZIOSPREV, NO USO DE SUAS ATRIBUIÇÕES LEGAIS QUE LHE CONFERE A LEI MUNICIPAL Nº 954 DE 23/08/2012 EM VIGOR;

RESOLVE:

NOMEAR com efeito a partir do dia 01/11/2024, **ALAN LINHARES FARIAS**, para atuar como **AGENTE DE CONTRATAÇÃO** do Fundo de Previdência dos Servidores do Município de Armação dos Búzios – BÚZIOSPREV.

Registre-se, publique-se, cumpra-se.

Armação dos Búzios, 17 de dezembro de 2024.

**ARTUR MUREB DE ARAUJO GOES
GESTOR
Portaria nº 19/2021**



CÂMARA MUNICIPAL DE ARMAÇÃO DOS BÚZIOS
ARMAÇÃO DOS BÚZIOS - RJ

DECRETO LEGISLATIVO DE Nº. 759, DE 17 DE DEZEMBRO DE 2024

Dispõe sobre a rejeição do veto 1/2024, que dispunha sobre vetar parcialmente o Projeto de Lei nº 76/2024. (Autoriza a restituição parcial de receitas do Fundo Especial da Câmara Municipal de Armação dos Búzios ao Poder Executivo).

A CÂMARA MUNICIPAL DE ARMAÇÃO DOS BÚZIOS, por seus representantes legais,

DECRETA:

Art. 1º Fica rejeitado, por esta Casa Legislativa, o Veto Parcial ao Projeto de Lei Ordinária nº 76/2024.

Art. 2º Este Decreto Legislativo entra em vigor na data de sua publicação.

RAFAEL AGUIAR PEREIRA DE SOUZA
Presidente

Autoria: Comissão de Constituição, Justiça e Redação



CÂMARA MUNICIPAL DE ARMAÇÃO DOS BÚZIOS – RJ
Gabinete da Presidência

RESOLUÇÃO DE Nº. 1.107, DE 17 DE DEZEMBRO DE 2024.

Dispõe sobre a concessão de abono aos servidores ativos da Câmara Municipal de Armação dos Búzios.

O PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE ARMAÇÃO DOS BÚZIOS, faço saber que o Poder Legislativo municipal aprovou e eu, com base no art. 32, IV do Regimento Interno e art. 41, IV da Lei Orgânica Municipal, promulgo a seguinte Resolução:

Art. 1º Fica concedido o abono aos servidores ativos da Câmara Municipal de Armação dos Búzios no valor de R\$ 2.000,00 (dois mil reais), a ser pago no mês de dezembro de 2024 em parcela única.

Art. 2º O abono não incorpora aos vencimentos dos servidores públicos do Poder Legislativo Municipal.

Art. 3º Essa resolução entra em vigor na data de sua publicação.

RAFAEL AGUIAR PEREIRA DE SOUZA
Presidente

Autoria: Mesa Diretora



**ESTADO DO RIO DE JANEIRO
CÂMARA MUNICIPAL DE ARMAÇÃO DOS BÚZIOS
DEPARTAMENTO DE LICITAÇÃO**

EXTRATO DE TERMO ADITIVO – PRAZO E VALOR

EXTRATO DE TERMO ADITIVO N º: 02/2024

CONTRATO Nº 001/2022

PROCESSO Nº 70/2022

CONTRATANTE: CÂMARA MUNICIPAL DE ARMAÇÃO DOS BÚZIOS.

CONTRATADA: Sr. Miguel Guerreiro Martins

OBJETO: Locação de imóvel situado à av. José bento ribeiro dantas, nº 5.400, sala 28, com a área de 49,08 m².

DO REAJUSTE: Índice da Correção no Período 1,04528060

Valor Percentual Correspondente 4,528060 %

PRAZO: 12 (doze) MESES.

VALOR: R\$ 16.005,50 (Dezesseis mil e cinco reais e cinquenta centavos).

Fundamentação Legal - Art. 57, II da Lei 8.666/93

ARMAÇÃO DOS BÚZIOS, 16 DE DEZEMBRO DE 2024

GUSTAVO ADOLFO VITAL DE OLIVEIRA

AGENTE DE CONTRATAÇÃO

MAT: 826

Documento assinado digitalmente
gov.br GUSTAVO ADOLFO VITAL DE OLIVEIRA FILHO
Data: 17/12/2024 09:15:54-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>



**ESTADO DO RIO DE JANEIRO
CÂMARA MUNICIPAL DE ARMAÇÃO DOS BÚZIOS
DEPARTAMENTO DE LICITAÇÃO**

EXTRATO DE TERMO ADITIVO DE PRAZO E VALOR

EXTRATO DE TERMO ADITIVO Nº 002/2023

CONTRATO: 003/2021

PROCESSO Nº 04/2021

CONTRATANTE: CÂMARA MUNICIPAL DE ARMAÇÃO DOS BÚZIOS.

CONTRATADA: MODERNA SISTEMA DE INOVAÇÃO

CNPJ: 39.501.538/0001-15

OBJETO: PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE EMPRESA ESPECIALIZADA EM TECNOLOGIA DA INFORMAÇÃO PARA LICENÇA DE USO DE SISTEMA DE GESTÃO PÚBLICA, BEM COMO A PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS CORRELATOS, COMPREENDENDO INSTALAÇÃO, MIGRAÇÃO DE DADOS DOS SISTEMAS LEGADOS, TREINAMENTO, SUPORTE TÉCNICO E MANUTENÇÃO PREVENTIVA, CORRETIVA E EVOLUTIVA.

DO REAJUSTE: Índice da Correção no Período 1,04231630

Valor Percentual Correspondente 4,231630 %

PRAZO: 12 (DOZE) MESES COMPREENDIDO ENTRE 21/09/2023 A 20/09/2024.

VALOR: R\$ 47.536,63 (QUARENTA E SETE MIL, QUINHENTOS E TRINTA E SEIS REAIS E SESENTA E TRÊS CENTAVOS).

FUNDAMENTAÇÃO LEGAL: LEIS FEDERAIS Nº 8.666/93 E Nº 10.520/02

(Publicação intempestiva para regularização)

ARMAÇÃO DOS BÚZIOS, 16 DE DEZEMBRO DE 2024

GUSTAVO ADOLFO VITAL DE OLIVEIRA

Documento assinado digitalmente
gov.br GUSTAVO ADOLFO VITAL DE OLIVEIRA FILHO
Data: 17/12/2024 10:49:56-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

AGENTE DE CONTRATAÇÃO

MAT: 826



Estado do Rio de Janeiro
Câmara Municipal de Armação dos Búzios
Comissão Permanente de Licitação

EXTRATO DE TERMO ADITIVO DE PRAZO

EXTRATO DE TERMO ADITIVO Nº: 03/2024

CONTRATO Nº 005/2021

PROCESSO Nº: 003/2021

CONTRATANTE: CÂMARA MUNICIPAL DE ARMAÇÃO DOS BUZIOS

CONTRATADA: ALTA REDE IMPERIAL PETRÓPOLIS LTDA

CNPJ: 18.736.152/0001-12

OBJETO: PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE FORNECIMENTO DE UM LINK DE INTERNET DEDICADO COM 04 IP'S 300 E 300 MBPS (TREZENTOS MBPS DE DOWNLOAD POR TREZENTOS MBPS DE UPLOAD) ATRAVÉS DE FIBRA ÓPTICA.

PRAZO: 12 (doze) MESES

VALOR: R\$ 20.580,00 (VINTE MIL QUINHENTOS E OITENTA REAIS).

FUNDAMENTAÇÃO LEGAL: LEIS FEDERAIS Nº 8.666/93 E Nº 10.520/02

ARMAÇÃO DOS BÚZIOS 16 DE DEZEMBRO DE 2024

GUSTAVO ADOLFO VITAL DE OLIVEIRA

Documento assinado digitalmente



GUSTAVO ADOLFO VITAL DE OLIVEIRA FILHO

Data: 17/12/2024 09:15:54-0300

Verifique em <https://validar.itl.gov.br>

AGENTE DE CONTRATAÇÃO

MAT: 826



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Centro de Atendimento e Apoio ao Educando (CAAPE)

Cardápio / 2025
1ª SEMANA

REFEIÇÃO	05/02/2025 A 07/02/2025
LANCHE DE TODOS (9h/ 15h)	Polpa de açaí batida com banana Granola

* Ensino Fundamental I: 7 a 10 anos.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
E. F. I	243,9	31,07	7,23	11,7

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose: o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc), e o biscoito comum pelo biscoito sem leite. Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- Doença celíaca: O biscoito comum e macarrão devem ser substituídos pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- Diabetes: Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.

Incentivar o consumo de água entre as refeições.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Centro de Atendimento e Apoio ao Educando (CAAPE)

Cardápio / 2025
2ª SEMANA

REFEIÇÃO	10/02/2025 A 14/02/2025
LANCHE DE TODOS (9h/ 15h)	Salada de fruta com aveia (banana, mamão, laranja) iogurte de morango

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
E. F. I	338,2	64,7	9,22	5,88

* Ensino Fundamental I: 7 a 10 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose: o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc), e o biscoito comum pelo biscoito sem leite. Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- Doença celíaca: O biscoito comum e macarrão devem ser substituídos pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- Diabetes: Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.

Incentivar o consumo de água entre as refeições.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Centro de Atendimento e Apoio ao Educando (CAAPE)

Cardápio / 2025
3ª SEMANA

REFEIÇÃO	17/02/2025 A 21/02/2025
LANCHE DE TODOS (9H/ 15H)	Torta de legumes (cenoura, tomate, cebola, queijo minas) Suco de maracujá

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
E. F. I	251,3	32,3	8,9	9,8

* Ensino Fundamental I: 7 a 10 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose: o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc), e o biscoito comum pelo biscoito sem leite. Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- Doença celíaca: O biscoito comum e macarrão devem ser substituídos pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- Diabetes: Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar. Incentivar o consumo de água entre as refeições.


Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Centro de Atendimento e Apoio ao Educando (CAAPE)

Cardápio / 2024
4ª SEMANA

REFEIÇÃO	24/02/2025 A 28/02/2025
LANCHE DE TODOS (9H/ 15H)	Canjica

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
E. F. I	333,3	57,0	10,5	7,6

* Ensino Fundamental I: 7 a 10 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose: o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc), e o biscoito comum pelo biscoito sem leite. Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- Doença celíaca: O biscoito comum e macarrão devem ser substituídos pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- Diabetes: Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar. Incentivar o consumo de água entre as refeições.


Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Centro de Atendimento e Apoio ao Educando (CAAPE)

Cardápio / 2025
5ª SEMANA

REFEIÇÃO	10/03/2025 A 14/03/2025
LANCHE DE TODOS (9H/ 15H)	Vitamina de maçã com banana prata e abacate Biscoito salgado

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
E. F. I	302,9	40,4	11,3	10,3

* Ensino Fundamental I: 7 a 10 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose: o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc), e o biscoito comum pelo biscoito sem leite. Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- Doença celíaca: O biscoito comum e macarrão devem ser substituídos pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- Diabetes: Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.
Incentivar o consumo de água entre as refeições.


Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Centro de Atendimento e Apoio ao Educando (CAAPE)

Cardápio / 2025
6ª SEMANA

REFEIÇÃO	17/03/2025 A 21/03/2025
LANCHE DE TODOS (9H/ 15H)	Bolo de fubá com laranja Suco de maracujá

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
E. F. I	207,5	35,6	3,1	6,1

* Ensino Fundamental I: 7 a 10 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose: o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc), e o biscoito comum pelo biscoito sem leite. Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- Doença celíaca: O biscoito comum e macarrão devem ser substituídos pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- Diabetes: Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.
Incentivar o consumo de água entre as refeições.


Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Centro de Atendimento e Apoio ao Educando (CAAPE)

Cardápio / 2025

7ª SEMANA - SEMANA MUNICIPAL DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

REFEIÇÃO	24/03/2025 A 28/03/2025
LANCHE DE TODOS (9H/ 15H)	Mousse de maracujá (Inhame, polpa de maracujá, manga)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
E. F. I	365,6	39,2	15,4	16,6

* Ensino Fundamental I: 7 a 10 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose: o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc), e o biscoito comum pelo biscoito sem leite. Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- Doença celíaca: O biscoito comum e macarrão devem ser substituídos pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- Diabetes: Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SEMANA MUNICIPAL DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: estímulo ao consumo de lanches saudáveis, sem açúcar e introdução de novos sabores. Lei Ordinária Nº 1.138 de 11/09/2015.

Receitas:

Geleatina saudável – 2 beterrabas, 400ml água, 2 laranjas (suco), 2 colheres de sopa de amido.

Descascar a beterraba e cozinhar a beterraba em fogo médio até retirar todo o suco dela. Reservar o caldo. Misturar o suco da laranja com o amido até deixar homogêneo. Despejar a mistura no caldo de beterraba e mexa bem até desgrudar da panela. Levar a geladeira até esfriar.

Palitinho de tapioca com alho e queijo – 1 ovo, 1 xícara de tapioca, ½ xícara de muçarela, 3 dentes de alho.

Comete dourando o alho. Transfira para uma tigela e adicione os outros ingredientes. Misture bem. Despeje a mistura em uma forma untada com óleo e leve ao forno a 180°C por 30 minutos ou até dourar.

Bolo de cenoura com cacau – 50 gramas de cenoura (1/2 unidade), 3 ovos, 2 bananas amassadas, ½ xícara de leite, ¼ xícara de óleo. 1 ½ farinha, ½ xícara amido, 2 colheres sopa cacau, 1 colher sopa fermento.

Bata as cenouras e os ovos no liquidificador e óleo. Amassar a banana e misturar ao conteúdo do liquidificador. Acrescentar a farinha e o cacau. Por último, acrescentar o fermento e levar para assar em forno pré aquecido a 180°C.

Nuggets saudável - Filé de frango, limão, alho, sal, azeite, fubá

Corte em tiras o peito de frango e tempere com alho, sal e suco de limão. Misture as tiras de frango com fubá e disponha em assadeira untada com óleo. Regue com azeite e leve para assar a 180°C até dourar (dourado por fora e macio e cozido por dentro).

Mousse de Maracujá

Cozinhe os inhames (com a casca) na panela de pressão por 5 minutos após pegar pressão. Caso os inhames sejam grandes, será necessário um tempo maior de pressão. Espere o inhame esfriar, descasque o inhame e reserve. Adicione no liquidificador a polpa de maracujá, as mangas picadas. Adicione a metade dos inhames e triture até obter um creme. Junte o restante e triture novamente até obter um creme homogêneo. Leve a geladeira antes de servir.

Arroz com espinafre

Destaque as folhas dos talos de espinafre e separe os brotinhos para usar na finalização. Lave bem as folhas e os talos (separadamente) sob água corrente e seque as folhas. Descasque e pique fino a cebola e o alho. Pique fino talos de espinafre. Leve uma panela ao fogo baixo para aquecer. Regue com o óleo, adicione a cebola e os talos de espinafre picados, tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 3 minutos, até murchar. Junte o alho, a folha de louro e mexa por 1 minuto. Acrescente o arroz, tempere com 1 colher (chá) de sal. Mexa bem para envolver os grãos com o óleo por cerca de 1 minuto. Ferva a água e regue o arroz; aumente o fogo para médio e não mexa mais. Assim que a água começar a secar e atingir o mesmo nível do arroz, abaixe o fogo e tampe parcialmente a panela. Deixe cozinhar até que o arroz absorva toda a água. Leve uma frigideira grande com 1 colher (sopa) de óleo ao fogo médio. Coloque metade das folhas de espinafre, tempere com uma pitada de sal e refogue por 2 minutos. Atenção para o tempo: é rápido mesmo; se o espinafre cozinhar demais, poderá ficar escuro e amargo. Transfira o espinafre para uma tigela e repita o processo com o restante. Após os 5 minutos de panela tampada, solte os grãos de arroz com um garfo, junte as folhas de espinafre refogadas e misture delicadamente. Transfira para uma tigela e sirva a seguir com os brotinhos reservados.

Torta de Arroz sem farinha – 1 xícara de arroz cozido, 4 ovos, 4 colheres de sopa de óleo, 4 colheres de sopa de água, ¼ xícara de aveia, 1 colher chá sal, 1 colher chá fermento.

Bater todos os ingredientes no liquidificador com exceção do fermento. Adicionar o fermento por último. Untar uma forma, adicionar metade da massa. Colocar o recheio e a outra parte da massa por cima. Assar em forno em 180°C.

Dia 31/03: Dia Nacional da Saúde e Nutrição.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Centro de Atendimento e Apoio ao Educando (CAAPE)

**Cardápio / 2025
8ª SEMANA**

REFEIÇÃO	31/03/2025 A 04/04/2025
LANCHE DE TODOS (9H/ 15H)	Bolo nutritivo (beterraba, cenoura, laranja péra) Suco de morango (polpa)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
E. F. I	286,8	40,6	3,1	13,3

* Ensino Fundamental I: 7 a 10 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose: o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc), e o biscoito comum pelo biscoito sem leite. Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- Doença celíaca: O biscoito comum e macarrão devem ser substituídos pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- Diabetes: Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.
Incentivar o consumo de água entre as refeições.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápios para Creche (Integral): C. M. Marly Quintanilha / C. M. Maria Rita / C. M. Ernestina Sant' Anna Quintanilha/ C. E. M. Nair da Conceição Gonçalves Pereira/ C. M. Ivonete Costa Trindade/ C. E. M. Nobelina Alves de Almeida.

CRECHE
Cardápio / 2025
1ª SEMANA

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CONSISTÊNCIA: BRANDA	03/02/2025	04/02/2025	05/02/2025	06/02/2025	07/02/2025
LANCHE (8h)			Polpa de açaí batida com banana prata sem açúcar	Salada de fruta com aveia (banana prata, maçã, goiaba picados)	Bolo de cacau com banana prata sem açúcar Leite com café
ALMOÇO (10h)			Peixe ao forno (Batata, tomate, pimentão, cebola) Pirão Arroz Feijão Goiaba	Isca de frango ensopado com quiabo (peito de frango) Arroz Feijão Laranja pera	Carne picadinha ao molho Cenoura, espinafre refogado e tomate Espaguete ao alho e óleo Feijão Maçã
LANCHE (13h)			Salada de fruta com aveia (banana prata, maçã, mamão)	Bolo pão de queijo (tapioca) Milkshake de uva	Vitamina de beterraba com banana prata e aveia
JANTAR (15h)			Sopa de legumes (cenoura, batata, chuchu e abóbora) com macarrão e patinho	Caldo de abóbora com carne	Omelete de legumes Feijão

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CRECHE	861,1	127,7	36,9	29,3	173,5	86,2	247,5	6,7

*Creche: 1 a 3 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- **Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose:** o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc). Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- **Doença celíaca:** O macarrão deve ser substituído pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.

É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados (biscoitos e margarina) e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para crianças até três anos de idade. (Resolução CD/FNDE nº 6, de 8 de maio de 2020.). Incentivar o consumo de água entre as refeições. Sempre que possível, utilizar a horta escolar.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápios para Creche (Integral): C. M. Marly Quintanilha / C. M. Maria Rita / C. M. Ernestina Sant' Anna Quintanilha/ C. E. M. Nair da Conceição Gonçalves Pereira/ C. M. Ivonete Costa Trindade/ C. E. M. Nobelina Alves de Almeida.

CRECHE
Cardápio / 2025
2ª SEMANA

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CONSISTÊNCIA: BRANDA	10/02/2025	11/02/2025	12/02/2025	13/02/2025	14/02/2025
LANCHE (8h)	Mingau de tapioca com coco sem açúcar	Torta de arroz com frango (Arroz cozido, sem farinha) Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	Aipim cozido Suco de Uva integral	Salada de fruta com aveia (banana prata, mamão, laranja pera) logurte natural	Bolo de maçã sem açúcar Milkshake de manga (Leite gelado e suco de manga sem açúcar)
ALMOÇO (10h)	Bolinhas de peixe Repolho refogado Arroz Feijão -	Estrogonofe de carne Batata inglesa sautee Arroz Feijão Maçã	Frango assado (drumet) Salada de Agrião, Pepino e tomate Milho cozido Arroz Feijão Melancia	Carne picadinha ao molho Rúcula Lasanha de berinjela (molho branco) Arroz Feijão Mamão	Iscas de fígado ao molho Alface Purê de batata doce Arroz Feijão carioca Laranja pera
LANCHE (13h)	Quadrado de banana d'água, aveia e uva passas	Banana prata e mamão picados	Creminho de inhame com morango (polpa)	Banana prata e abacate picados com aveia	Cartola (banana d'água, queijo minas e canela assados)
JANTAR (15h)	Sopa de feijão com macarrão e carne moída	Caldo de inhame com frango desfiado	Canja de galinha	Caldo verde (batata inglesa, couve e patinho picadinho)	Omelete de espinafre Arroz com cenoura

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CRECHE	1042,2	129,9	50,1	37,7	1328,9	95,9	308,1	7,3

*Creche: 1 a 3 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- **Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose:** o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc). Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- **Doença celíaca:** O macarrão deve ser substituído pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.

É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados (biscoitos e margarina) e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para crianças até três anos de idade. (Resolução CD/FNDE nº 6, de 8 de maio de 2020.)

Incentivar o consumo de água entre as refeições. Sempre que possível, utilizar a horta escolar.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápios para Creche (Integral): C. M. Marly Quintanilha / C. M. Maria Rita / C. M. Ernestina Sant' Anna Quintanilha/ C. E. M. Nair da Conceição Gonçalves Pereira/ C. M. Ivonete Costa Trindade/C. E. M. Nobelina Alves de Almeida.

CRECHE
Cardápio / 2025
3ª SEMANA

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 17/02/2025	TERÇA-FEIRA 18/02/2025	QUARTA-FEIRA 19/02/2025	QUINTA-FEIRA 20/02/2025	SEXTA-FEIRA 21/02/2025
LANCHE (8H)	Vitamina de abacate com banana prata sem açúcar Biscoito polvilho	Torta de legumes (cenoura, tomate, cebola, queijo minas) Suco de maracujá (polpa) sem açúcar	Salada de fruta (abacaxi, banana prata e manga) Polpa de açaí sem açúcar	Bolo de aveia (sem farinha e sem açúcar) Milkshake de uva integral (Leite gelado e suco)	Omelete com queijo minas Suco de goiaba <i>in natura</i> sem açúcar
ALMOÇO (10H)	Bobó de peixe (aipim) Abobrinha e Cenoura cozidos Arroz Feijão -	Carne picadinha Creme de Inhame Arroz à grega (cenoura, pimentão e uva passas) Feijão Maçã	Isca de lombo suíno acebolado Agião e Tomate Farofa de cenoura Arroz Feijão carioca Abacaxi	Isca de carne refogada Brócolis cozido Repolho refogado Espaguete ao molho branco Feijão Manga	Salpicão de frango (peito de frango desfiado, batata inglesa, cenoura, milho cozidos) Rúcula Arroz Feijão Tangerina
LANCHE (13H)	Panqueca de banana prata Com calda de cacau (cacau e leite) Leite	Banana prata picada com aveia	Milho cozido Ovo mexido	Leite batido com banana prata e cenoura	Salada de frutas com aveia (laranja pera, banana prata, maçã)
JANTAR (15H)	Sopa de legumes com macarrão e frango	Caldo de inhame com carne picada	Carne moída Polenta	Sopa de feijão com couve	Risoto de frango Feijão

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CRECHE	1065,6	203,1	55,3	41,8	252,2	121,9	341,2	10,8

*Creche: 1 a 3 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- **Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose:** o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc). Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- **Doença celíaca:** O macarrão deve ser substituído pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- **Diabetes:** Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.

É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados (biscoitos e margarina) e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para crianças até três anos de idade. (Resolução CD/FNDE nº 6, de 8 de maio de 2020.)

Incentivar o consumo de água entre as refeições.

Sempre que possível, utilizar a horta escolar.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápios para Creche (Integral): C. M. Marly Quintanilha / C. M. Maria Rita / C. M. Ernestina Sant' Anna Quintanilha/ C. E. M. Nair da Conceição Gonçalves Pereira/ C. M. Ivonete Costa Trindade/C. E. M. Nobelina Alves de Almeida.

CRECHE
Cardápio / 2025
4ª SEMANA

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 24/02/2025	TERÇA-FEIRA 25/02/2025	QUARTA-FEIRA 26/02/2025	QUINTA-FEIRA 27/02/2025	SEXTA-FEIRA 28/02/2025
LANCHE (8H)	Mingau de tapioca com coco sem açúcar	Quadrado de banana prata sem açúcar Milkshake de uva (Leite gelado e suco) sem açúcar	Canjica sem açúcar	Salada de fruta com aveia (banana prata, goiaba, maçã picados)	Bolo de maçã e canela sem açúcar Suco de manga <i>in natura</i> sem açúcar
ALMOÇO (10H)	Peixe ao molho (pimentão, tomate e cebola) Pirão Cenoura cozida Arroz Feijão -	Hamburguer de forno (carne moída) Beterraba cozida Abóbora cozida Arroz Feijão Maçã	Carne (patinho) assada Vinagrete (tomate, pimentão, cebola picados) Farofa Arroz Feijão Laranja pêra	Estrogonofe de frango (peito de frango) Alface e Tomate Batata inglesa sautee Arroz Feijão Melancia	Carne picadinha ao molho Rúcula Polenta Arroz Feijão carioca Goiaba
LANCHE (13H)	Vitamina de banana prata com polpa de morango	Milho cozido Maçã picada	Bolo de banana d'água, aveia e passas Leite com canela	logurte natural Maçã cozida com canela e uva passa	Salada de frutas (banana prata, maçã e laranja)
JANTAR (15H)	Sopa de feijão com macarrão e carne	Caldo de abóbora, batata, cenoura e frango	Caldo de aipim com carne	Sopa de legumes (batata, inhame, cenoura, chuchu, repolho e carne)	Canja de galinha

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CRECHE	783,8	127,6	41,9	30,6	87,3	50,2	219,5	6,3

*Creche: 1 a 3 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- **Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose:** o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc). Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- **Doença celíaca:** O macarrão deve ser substituído pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- **Diabetes:** Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.

É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados (biscoitos e margarina) e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para crianças até três anos de idade. (Resolução CD/FNDE nº 6, de 8 de maio de 2020.)

Incentivar o consumo de água entre as refeições.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Sempre que possível, utilizar a horta escolar.

Cardápios para Creche (Integral): C. M. Marly Quintanilha / C. M. Maria Rita / C. M. Ernestina Sant' Anna Quintanilha/ C. E. M. Nair da Conceição Gonçalves Pereira/ C. M. Ivonete Costa Trindade/C. E. M. Nobelina Alves de Almeida.



CRECHE
Cardápio / 2025
5ª SEMANA

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 10/03/2025	TERÇA-FEIRA 11/03/2025	QUARTA-FEIRA 12/03/2025	QUINTA-FEIRA 13/03/2025	SEXTA-FEIRA 14/03/2025
LANCHE (8h)	Vitamina de maçã com banana prata e abacate sem açúcar Biscoito polvilho	Bolo de banana das Merendeiras sem açúcar Leite batido com morango (polpa) sem açúcar	Mingau de aveia com maçã sem açúcar	Salada de fruta com granola (banana prata, maçã, tangerina picadas) Milkshake de uva (Leite gelado e suco) sem açúcar	Bolo de pão de queijo (com tapioca e queijo minas, sem farinha de trigo) Suco de goiaba <i>in natura</i> Mingau de aveia com maçã sem açúcar
ALMOÇO (10h)	Escondidinho de peixe (batata inglesa) Pirão Repolho refogado Arroz Feijão	Frango em tiras (peito de frango) Beterraba e cenoura cozidos Arroz Feijão Maçã	Isca de carne refogada ao molho (tomate e cebola) Espinafre refogado Arroz Feijão carioca Manga	Frango ensopado (drumet) Rúcula Batata doce cozida Arroz à primavera (cenoura, abobrinha, milho e tomate) Feijão Maçã	Isca de lombo suíno ao molho (pimentão, tomate, cebola) Abóbora cozida Espaguete ao alho e óleo Feijão Tangerina
LANCHE (13h)	Torta de legumes Suco de laranja lima com cenoura	Creme de abacate e banana prata Maçã picada	Mamão picado com aveia	Polpa de açaí com banana prata	Salada de fruta (banana prata, mamão e maçã)
JANTAR (15h)	Risoto de carne Feijão	Espaguete ao alho e óleo e ovos cozidos Feijão	Sopa de legumes (batata doce, cenoura, abobrinha, repolho e frango)	Caldo de inhame com patinho	Escondidinho de batata com carne moída

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CRECHE	960,6	138,9	43,3	36,8	167,1	65,6	296,6	6,8

*Creche: 1 a 3 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- **Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose:** o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc). Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
 - **Doença celíaca:** O macarrão deve ser substituído pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados (biscoitos e margarina) e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para crianças até três anos de idade. (Resolução CD/FNDE nº 6, de 8 de maio de 2020).

Incentivar o consumo de água entre as refeições.

Cardápios para Creche (Integral): C. M. Marly Quintanilha / C. M. Maria Rita / C. M. Ernestina Sant' Anna Quintanilha/ C. E. M. Nair da Conceição Gonçalves Pereira/ C. M. Ivonete Costa Trindade/C. E. M. Nobelina Alves de Almeida.

CRECHE
Cardápio / 2025
6ª SEMANA

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 17/03/2025	TERÇA-FEIRA 18/03/2025	QUARTA-FEIRA 19/03/2025	QUINTA-FEIRA 20/03/2025	SEXTA-FEIRA 21/03/2025
LANCHE (8h)	Mingau de aveia com canela (sem açúcar)	Bolo de fubá com laranja péra (sem açúcar) Vitamina de banana prata sem açúcar	Salada de fruta com aveia (banana prata, mamão, laranja péra picados)	logurte natural Banana prata picada e granola (sem açúcar)	Pizza de liquidificador (muçarela, tomate) Suco de goiaba (fruta) (sem açúcar)
ALMOÇO (10h)	Bolinha de peixe Beterraba e Inhame cozidos Arroz Feijão -	Frango em tiras acebolado (peito de frango) Chuchu cozido Tomate Arroz Feijão Maçã	Hambúrguer de forno (carne moída) Alface, Pepino e Cenoura Arroz Feijão carioca Abacaxi	Feijoada (carne seca) Couve refogada Abóbora cozida Farofa de cenoura Arroz Feijão Laranja pera	Isca de fígado acebolado Salada de Chicória, Cenoura, Uva passa e Ovo cozido picados Purê de batata inglesa Arroz Feijão Melancia
LANCHE (13h)	Panqueca de banana prata Suco de morango (polpa)	Polpa de açaí batido com banana prata	Mamão picado com granola	Vitamina de banana prata com beterraba e aveia	Salada de fruta (banana prata, mamão e abacaxi)
JANTAR (15h)	Sopa de Feijão com macarrão	Caldo de abóbora com carne	Espaguete à bolonhesa	Escondidinho de apim com carne moída	Risoto de frango Feijão

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CRECHE	796,9	98,5	37,8	29,4	1241,5	110,9	297,0	5,9

*Creche: 1 a 3 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- **Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose:** o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc). Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
 - **Doença celíaca:** O macarrão deve ser substituído pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados (biscoitos e margarina) e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para crianças até três anos de idade. (Resolução CD/FNDE nº 6, de 8 de maio de 2020.)
Incentivar o consumo de água entre as refeições.
Sempre que possível, utilizar a horta escolar.

Cardápios para Creche (Integral): C. M. Marly Quintanilha / C. M. Maria Rita / C. M. Ernestina Sant' Anna Quintanilha/ C. E. M. Nair da Conceição Gonçalves Pereira/ C. M. Ivonete Costa Trindade/ C. E. M. Nobelina Alves de Almeida.

CRECHE
Cardápio / 2025

7ª SEMANA- SEMANA MUNICIPAL DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

REFEIÇÃO CONSISTÊNCIA: BRANDA	SEGUNDA-FEIRA 24/03/2025	TERÇA-FEIRA 25/03/2025	QUARTA-FEIRA 26/03/2025	QUINTA-FEIRA 27/03/2025	SEXTA-FEIRA 28/03/2025
LANCHE (8H)	Gelatina saudável (Beterraba, suco de laranja, amido) sem açúcar	Palitinho de tapioca com alho e queijo Suco de cenoura, maçã e laranja sem açúcar	Mousse de maracujá (Inhame, polpa de maracujá, manga) sem açúcar	Bolo de cenoura com cacau sem açúcar Suco de uva integral	Salada de fruta (banana prata, mamão, goiaba picados) Iogurte natural com granola sem açúcar
ALMOÇO (10H)	Peixe assado com banana d'água Pirão Chuchu cozido Arroz Feijão	Espaguete ao molho bolonhesa (carne moída, beterraba e cenoura) Abobrinha refogada Feijão Melancia	Nuggets saudável (frango assado) Abóbora cozida Arroz com espinafre Feijão carioca Goiaba	Carne picada Salada de Alface, Pepino, Beterraba e Manga picados Arroz Feijão Maçã	Lombo suíno assado Quiabo refogado com cenoura e tomate Rúcula Arroz Feijão Mamão
LANCHE (13H)	Milho cozido Suco de açaí com banana prata	Leite batido com mamão, banana prata e maçã Goiaba picada	Iogurte integral Salada de frutas (banana prata, mamão e tangerina)	Banana prata picada com aveia	Vitamina de abacate com banana prata Brownie de cacau com banana d'água
JANTAR (15H)	Sopa de feijão com macarrão	Sopa de legumes Com frango	Caldo verde com patinho	Canja de galinha	Carne moída Polenta

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CRECHE	978,5	131,8	50,1	37,1	177,0	85,3	329,6	7,1

*Creche: 1 a 3 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose: o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc). Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- Doença celíaca: O macarrão deve ser substituído pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.

É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados (biscoitos e margarina) e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para crianças até três anos de idade. (Resolução CD/FNDE nº 6, de 8 de maio de 2020.)
Incentivar o consumo de água entre as refeições. Sempre que possível, utilizar a horta escolar.

SEMANA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: estímulo ao consumo de lanches saudáveis, sem açúcar e introdução de novos sabores. Lei Ordinária Nº 1.138 de 11/09/2015.

Receitas:

Gelatina saudável – 2 beterrabas, 400ml água, 2 laranjas (suco), 2 colheres de sopa de amido.
Descascar a beterraba e cozinhar a beterraba em fogo médio até retirar todo o suco dela. Reserve o caldo. Misturar o suco da laranja com o amido até deixar homogêneo. Despejar a mistura no caldo de beterraba e mexa bem até desgrudar da panela. Levar a geladeira até esfriar.

Palitinho de tapioca com alho e queijo – 1 ovo, 1 xícara de tapioca, ½ xícara de muçarela, 3 dentes de alho.
Comece dourando o alho. Transfira para uma tigela e adicione os outros ingredientes. Misture bem. Despeje a mistura em uma forma untada com óleo e leve ao forno a 180°C por 30 minutos ou até dourar.

Bolo de cenoura com cacau – 50 gramas de cenoura (1/2 unidade), 3 ovos, 2 bananas amassadas, ½ xícara de leite, ¼ xícara de óleo. 1 ½ farinha, ½ xícara amido, 2 colheres sopa cacau, 1 colher sopa fermento.
Bata as cenouras e os ovos no liquidificador e óleo. Amassar a banana e misturar ao conteúdo do liquidificador. Acrescentar a farinha e o cacau. Por último, acrescentar o fermento e levar para assar em forno pré aquecido a 180°C.

Nuggets saudável - Filé de frango, limão, alho, sal, azeite, fubá
Corte em tiras o peito de frango e tempere com alho, sal e suco de limão. Misture as tiras de frango com fubá e disponha em assadeira untada com óleo. Regue com azeite e leve para assar a 180°C até dourar (dourado por fora e macio e cozido por dentro).

Mousse de Maracujá
Cozinhe os inhames (com a casca) na panela de pressão por 5 minutos após pegar pressão. Caso os inhames sejam grandes, será necessário um tempo maior de pressão. Espere o inhame esfriar, descasque o inhame e reserve. Adicione no liquidificador a polpa de maracujá, as mangas picadas. Adicione a metade dos inhames e triture até obter um creme. Junte o restante e triture novamente até obter um creme homogêneo. Leve a geladeira antes de servir.

Arroz com espinafre
Destaque as folhas dos talos de espinafre e separe os brotinhos para usar na finalização. Lave bem as folhas e os talos (separadamente) sob água corrente e seque as folhas. Descasque e pique fino a cebola e o alho. Pique fino talos de espinafre. Leve uma panela ao fogo baixo para aquecer. Regue com o óleo, adicione a cebola e os talos de espinafre picados, tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 3 minutos, até murchar. Junte o alho, a folha de louro e mexa por 1 minuto. Acrescente o arroz, tempere com 1 colher (chá) de sal. Mexa bem para envolver os grãos com o óleo por cerca de 1 minuto. Ferva a água e regue o arroz; aumente o fogo para médio e não mexa mais. Assim que a água começar a secar e atingir o mesmo nível do arroz, abaixe o fogo e tampe parcialmente a panela. Deixe cozinhar até que o arroz absorva toda a água. Leve uma frigideira grande com 1 colher (sopa) de óleo ao fogo médio. Coloque metade das folhas de espinafre, tempere com uma pitada de sal e refogue por 2 minutos. Atenção para o tempo: é rápido mesmo; se o espinafre cozinhar demais, poderá ficar escuro e amargo. Transfira o espinafre para uma tigela e repita o processo com o restante. Após os 5 minutos de panela tampada, solte os grãos de arroz com um garfo, junte as folhas de espinafre refogadas e misture delicadamente. Transfira para uma tigela e sirva a seguir com os brotinhos reservados.

Torta de Arroz sem farinha – 1 xícara de arroz cozido, 4 ovos, 4 colheres de sopa de óleo, 4 colheres de sopa de água, ¼ xícara de aveia, 1 colher chá sal, 1 colher chá fermento.
Bater todos os ingredientes no liquidificador com exceção do fermento. Adicionar o fermento por último. Untar uma forma, adicionar metade da massa. Colocar o recheio e a outra parte da massa por cima. Assar em forno em 180°C.

Dia 31/03: Dia Nacional da Saúde e Nutrição.



Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápios para Creche (Integral): C. M. Marly Quintanilha / C. M. Maria Rita / C. M. Ernestina Sant' Anna Quintanilha/ C. E. M. Nair da Conceição Gonçalves Pereira/ C. M. Ivonete Costa Trindade/C. E. M. Nobeline Alves de Almeida/ Creche E. M. Diva Nunes Chaves.

CRECHE
Cardápio / 2025
8ª SEMANA

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 31/03/2025	TERÇA-FEIRA 01/04/2025	QUARTA-FEIRA 02/04/2025	QUINTA-FEIRA 03/04/2025	SEXTA-FEIRA 04/04/2025
LANCHE (8H)	Vitamina mágica (Banana congelada, polpa de morango, abacate) sem açúcar	Bolo de pão de queijo (com tapioca e queijo minas; sem farinha de trigo) Suco de manga <i>in natura</i> sem açúcar	Bolo de laranja (pêra) sem açúcar Suco de mamão com laranja lima sem açúcar	Salada de fruta com aveia (banana prata, laranja pêra, manga picados) Iogurte Natural	Bolo nutritivo (beterraba, cenoura, laranja pêra) sem açúcar Suco de morango (polpa) e banana d'água
ALMOÇO (10H)	Quibe de forno de abóbora (carne moída) Abobrinha e Tomate refogados Arroz com brócolis Feijão carioca	Moquequinha de peixe (cenoura, batata inglesa, pimentão, cebola e tomate) Arroz Pirão Feijão Maçã	Estrogonofe de frango (peito de frango) Beterraba e Chuchu cozidos Arroz Feijão Laranja pêra	Carne picadinha ao molho com Cenoura e Vagem Rúcula Arroz Feijão Maçã	Frango ensopado (coxa/sobrecoxa) Alface, Cenoura e Tomate Inhame cozido Arroz Feijão Manga
LANCHE (13H)	Banana prata picada Milkshake de maracujá (polpa)	Polpa de açaí com banana prata Maçã picada	Mamão e abacate picados com granola	Cookie de banana d'água com aveia e canela	Salada de fruta (banana prata, laranja pêra, maçã)
JANTAR (15H)	Espaguete à bolonhesa	Caldo de abóbora com carne	Creme de legumes (batata inglesa, inhame, abóbora) com frango desfiado	Risoto de carne Feijão	Omelete de queijo Arroz à primavera (cenoura, abobrinha, milho verde, tomate)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CRECHE	833,7	115,0	40,9	34,2	155,4	59,3	234,5	6,5

*Creche: 1 a 3 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- **Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose:** o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc). Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- **Doença celíaca:** O macarrão deve ser substituído pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.

É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados (biscoitos e margarina) e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para crianças até três anos de idade. (Resolução CD/FNDE nº 6, de 8 de maio de 2020.)

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Incentivar o consumo de água entre as refeições.
Sempre que possível, utilizar a horta escolar.



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápios para Creche (Parcial): C. M. Laurinda de Souza Conceição/ C. M. Ernestina Sant' Anna Quintanilha / C. M. Ivonete Costa Trindade/ C. E. M. Nobelina Alves de Almeida/ C. M. Rosa Maria da Conceição/ Creche E. M. Diva Nunes Chaves/ C. E. M. Antônio Carlos Pereira da Cunha.

Cardápio / 2025
1ª SEMANA

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 03/02/2025	TERÇA-FEIRA 04/02/2025	QUARTA-FEIRA 05/02/2025	QUINTA-FEIRA 06/02/2025	SEXTA-FEIRA 07/02/2025
LANCHE (8h)			Polpa de açaí batida com banana prata sem açúcar	Salada de fruta com aveia (banana prata, maçã, goiaba picados)	Bolo de cacau com banana prata sem açúcar Leite com café
ALMOÇO (10h)			Peixe ao forno (Batata, tomate, pimentão, cebola) Pirão Arroz Feijão Goiaba	Isca de frango ensopado com quiabo (peito de frango) Arroz Feijão Laranja pêra	Carne picadinha ao molho Cenoura, espinafre refogado e tomate Espaguete ao alho e óleo Feijão Maçã

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CRECHE	511,8	68,9	20,8	17,9	116,5	71,4	114,6	4,0

*Creche: 1 a 3 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância a lactose: o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc). Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- Doença celíaca: O macarrão deve ser substituído pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.

É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados (biscoitos e margarina) e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para crianças até três anos de idade. (Resolução CD/FNDE nº 6, de 8 de maio de 2020.). Incentivar o consumo de água entre as refeições. Sempre que possível, utilizar a horta escolar.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápios para Creche (Parcial): C. M. Laurinda de Souza Conceição/ C. M. Ernestina Sant' Anna Quintanilha / C. M. Ivonete Costa Trindade/ C. E. M. Nobelina Alves de Almeida/ C. M. Rosa Maria da Conceição/ Creche E. M. Diva Nunes Chaves/ C. E. M. Antônio Carlos Pereira da Cunha.

CRECHE
Cardápio / 2025
2ª SEMANA

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 10/02/2025	TERÇA-FEIRA 11/02/2025	QUARTA-FEIRA 12/02/2025	QUINTA-FEIRA 13/02/2025	SEXTA-FEIRA 14/02/2025
LANCHE (8h)	Mingau de tapioca com coco sem açúcar	Torta de arroz com frango (Arroz cozido, sem farinha) Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	Aipim cozido Suco de Uva integral	Salada de fruta com aveia (banana prata, mamão, laranja pera) logurte natural	Bolo de maçã sem açúcar Milkshake de manga (Leite gelado e suco de manga sem açúcar)
ALMOÇO (10h)	Bolinhas de peixe Repolho refogado Arroz Feijão -	Estrogonofe de carne Batata inglesa sautee Arroz Feijão Maçã	Frango assado (drumet) Salada de Agrião, Pepino e tomate Milho cozido Arroz Feijão Melancia	Carne picadinha ao molho Rúcula Lasanha de berinjela (molho branco) Arroz Feijão Mamão	Isca de fígado ao molho Alface Purê de batata doce Arroz Feijão carioca Laranja pera

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CRECHE	713,3	84,6	30,9	28,6	1255,3	66,5	248,8	5,0

*Creche: 1 a 3 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância a lactose: o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc). Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- Doença celíaca: O macarrão deve ser substituído pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.

É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados (biscoitos e margarina) e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para crianças até três anos de idade. (Resolução CD/FNDE nº 6, de 8 de maio de 2020.)

Incentivar o consumo de água entre as refeições.

Sempre que possível, utilizar a horta escolar.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápios para Creche (Parcial): C. M. Laurinda de Souza Conceição/ C. M. Ernestina Sant' Anna Quintanilha / C. M. Ivonete Costa Trindade/ C. E. M. Nobelina Alves de Almeida/ C. M. Rosa Maria da Conceição/ Creche E. M. Diva Nunes Chaves/ C. E. M. Antônio Carlos Pereira da Cunha.

CRECHE
Cardápio / 2025
3ª SEMANA

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 17/02/2025	TERÇA-FEIRA 18/02/2025	QUARTA-FEIRA 19/02/2025	QUINTA-FEIRA 20/02/2025	SEXTA-FEIRA 21/02/2025
LANCHE (8h)	Vitamina de abacate com banana prata sem açúcar Biscoito polvilho	Torta de legumes (cenoura, tomate, cebola, queijo minas) Suco de maracujá (polpa) sem açúcar	Salada de fruta (abacaxi, banana prata e manga) Polpa de açaí sem açúcar	Bolo de aveia (sem farinha e sem açúcar) Milkshake de uva integral (Leite gelado e suco)	Omelete com queijo minas Suco de goiaba <i>in natura</i> sem açúcar
ALMOÇO (10h)	Bobó de peixe (aipim) Abobrinha e Cenoura cozidos Arroz Feijão -	Carne picadinha Creme de Inhame Arroz à grega (cenoura, pimentão e uva passos) Feijão Maçã	Isca de lombo suíno acebolado Agrão e Tomate Farofa de cenoura Arroz Feijão carioca Abacaxi	Isca de carne refogada Brócolis cozido Repolho refogado Espagete ao molho branco Feijão Manga	Salpicão de frango (peito de frango desfiado, batata inglesa, cenoura, milho cozidos) Rúcula Arroz Feijão Tangerina

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CRECHE	679,4	156,2	33,1	28,7	216,1	92,7	220,6	8,1

*Creche: 1 a 3 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose: o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc). Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- Doença celíaca: O macarrão deve ser substituído pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- Diabetes: Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.

É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados (biscoitos e margarina) e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para crianças até três anos de idade. (Resolução CD/FNDE nº 6, de 8 de maio de 2020.)

Incentivar o consumo de água entre as refeições.

Sempre que possível, utilizar a horta escolar.

CS

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápios para Creche (Parcial): C. M. Laurinda de Souza Conceição/ C. M. Ernestina Sant' Anna Quintanilha / C. M. Ivonete Costa Trindade/ C. E. M. Nobelina Alves de Almeida/ C. M. Rosa Maria da Conceição/ Creche E. M. Diva Nunes Chaves/ C. E. M. Antônio Carlos Pereira da Cunha.

CRECHE
Cardápio / 2025
4ª SEMANA

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 24/02/2025	TERÇA-FEIRA 25/02/2025	QUARTA-FEIRA 26/02/2025	QUINTA-FEIRA 27/02/2025	SEXTA-FEIRA 28/02/2025
LANCHE DE TODOS (9h/ 15h)	Mingau de tapioca com coco sem açúcar	Quadrado de banana prata sem açúcar Milkshake de uva (Leite gelado e suco) sem açúcar	Canjica sem açúcar	Salada de fruta com aveia (banana prata, goiaba, maçã picados)	Bolo de maçã e canela sem açúcar Suco de manga <i>in natura</i> sem açúcar
ALMOÇO (11h:30min/ 12h:30min/18h)	Peixe ao molho (pimentão, tomate e cebola) Pirão Cenoura cozida Arroz Feijão -	Hambúrguer de forno (carne moída) Beterraba cozida Abóbora cozida Arroz Feijão Maçã	Carne (patinho) assada Vinagrete (tomate, pimentão, cebola picados) Farofa Arroz Feijão Laranja péra	Estrogonofe de frango (peito de frango) Alface e Tomate Batata inglesa sautee Arroz Feijão Melancia	Carne picadinha ao molho Rúcula Polenta Arroz Feijão carioca Goiaba

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CRECHE	453,1	71,4	19,4	18,3	50,4	33,6	123,8	3,0

*Creche: 1 a 3 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose: o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc). Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- Doença celíaca: O macarrão deve ser substituído pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- Diabetes: Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.

É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados (biscoitos e margarina) e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para crianças até três anos de idade. (Resolução CD/FNDE nº 6, de 8 de maio de 2020.)

Incentivar o consumo de água entre as refeições.

Sempre que possível, utilizar a horta escolar.

CS

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápios para Creche (Parcial): C. M. Laurinda de Souza Conceição/ C. M. Ernestina Sant' Anna Quintanilha / C. M. Ivonete Costa Trindade/ C. E. M. Nobelina Alves de Almeida/ C. M. Rosa Maria da Conceição/ Creche E. M. Diva Nunes Chaves/ C. E. M. Antônio Carlos Pereira da Cunha.

**Cardápio / 2025
5ª SEMANA**

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 10/03/2025	TERÇA-FEIRA 11/03/2025	QUARTA-FEIRA 12/03/2025	QUINTA-FEIRA 13/03/2025	SEXTA-FEIRA 14/03/2025
LANCHE DE TODOS (9H/ 15H)	Vitamina de maçã com banana prata e abacate sem açúcar Biscoito polvilho	Bolo de banana das Merendeiras sem açúcar Leite batido com morango (polpa) sem açúcar	Mingau de aveia com maçã sem açúcar	Salada de fruta com granola (banana prata, maçã, tangerina picadas) Milkshake de uva (Leite gelado e suco) sem açúcar	Bolo de pão de queijo (com tapioca e queijo minas sem farinha de trigo) Suco de goiaba <i>in natura</i> Mingau de aveia com maçã sem açúcar
ALMOÇO (11H:30MIN/ 12H:30MIN/18H)	Escondidinho de peixe (batata inglesa) Pirão Repolho refogado Arroz Feijão	Frango em tiras (peito de frango) Beterraba e cenoura cozidos Arroz Feijão Maçã	Isca de carne refogada ao molho (tomate e cebola) Espinafre refogado Arroz Feijão carioca Manga	Frango ensopado (drumet) Rúcula Batata doce cozida Arroz à primavera (cenoura, abobrinha, milho e tomate) Feijão Maçã	Isca de lombo suíno ao molho (pimentão, tomate, cebola) Abóbora cozida Espaguete ao alho e óleo Feijão Tangerina

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CRECHE	652,6	92,8	26,2	25,0	113,3	32,4	210,6	4,3

*Creche: 1 a 3 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- **Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância a lactose:** o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc). Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- **Doença celíaca:** O macarrão deve ser substituído pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.

É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados (biscoitos e margarina) e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para crianças até três anos de idade. (Resolução CD/FNDE nº 6, de 8 de maio de 2020.)

Incentivar o consumo de água entre as refeições.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápios para Creche (Parcial): C. M. Laurinda de Souza Conceição/ C. M. Ernestina Sant' Anna Quintanilha/ C. M. Ivonete Costa Trindade/ C. E. M. Nobelina Alves de Almeida/ C. M. Rosa Maria da Conceição/ Creche E. M. Diva Nunes Chaves/ C. E. M. Antônio Carlos Pereira da Cunha.

**CRECHE
Cardápio / 2025
6ª SEMANA**

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 17/03/2025	TERÇA-FEIRA 18/03/2025	QUARTA-FEIRA 19/03/2025	QUINTA-FEIRA 20/03/2025	SEXTA-FEIRA 21/03/2025
LANCHE DE TODOS (9H/ 15H)	Mingau de aveia com canela (sem açúcar)	Bolo de fubá com laranja péra (sem açúcar) Vitamina de banana prata sem açúcar	Salada de fruta com aveia (banana prata, mamão, laranja péra picados)	logurte natural Banana prata picada e granola (sem açúcar)	Pizza de liquidificador (muçarela, tomate) Suco de goiaba (fruta) (sem açúcar)
ALMOÇO (11H:30MIN/ 12H:30MIN/18H)	Bolinha de peixe Beterraba e Inhame cozidos Arroz Feijão	Frango em tiras acebolado (peito de frango) Chuchu cozido Tomate Arroz Feijão Maçã	Hamburguer de forno (carne moída) Alface, Pepino e Cenoura Arroz Feijão carioca Abacaxi	Feijoadinha (carne seca) Couve refogada Abóbora cozida Farofa de cenoura Arroz Feijão Laranja pera	Isca de fígado acebolado Salada de Chicória, Cenoura, Uva passa e Ovo cozido picados Purê de batata inglesa Arroz Feijão Melancia

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CRECHE	432,1	58,5	16,1	15,5	1214,6	78,7	170,0	3,0

*Creche: 1 a 3 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- **Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância a lactose:** o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc). Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- **Doença celíaca:** O macarrão deve ser substituído pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.

É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados (biscoitos e margarina) e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para crianças até três anos de idade. (Resolução CD/FNDE nº 6, de 8 de maio de 2020.)

Incentivar o consumo de água entre as refeições.

Sempre que possível, utilizar a horta escolar.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápios para Creche (Parcial): C. M. Laurinda de Souza Conceição/ C. M. Ernestina Sant' Anna Quintanilha/ C. M. Ivonete Costa Trindade/ C. E. M. Nobelina Alves de Almeida/ C. M. Rosa Maria da Conceição/ Creche E. M. Diva Nunes Chaves/ C. E. M. Antônio Carlos Pereira da Cunha.

CRECHE
Cardápio / 2025
7ª SEMANA- SEMANA MUNICIPAL DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 24/03/2025	TERÇA-FEIRA 25/03/2025	QUARTA-FEIRA 26/03/2025	QUINTA-FEIRA 27/03/2025	SEXTA-FEIRA 28/03/2025
LANCHE DE TODOS (9H/ 15H)	Gelatina saudável (Beterraba, suco de laranja, amido) sem açúcar	Palitinho de tapioca com alho e queijo Suco de cenoura, maçã e laranja sem açúcar	Mousse de maracujá (Inhame, polpa de maracujá, manga) sem açúcar	Bolo de cenoura com cacau sem açúcar Suco de uva integral	Salada de fruta (banana prata, mamão, goiaba picados) Iogurte natural com granola sem açúcar
ALMOÇO (11H:30MIN/ 12H:30MIN/18H)	Peixe assado com banana d'água Pirão Chuchu cozido Arroz Feijão -	Espaguete ao molho bolonhesa (carne moída, beterraba e cenoura) Abobrinha refogada Feijão Melancia	Nuggets saudável (frango assado) Abóbora cozida Arroz com espinafre Feijão carioca Goiaba	Carne picada Salada de Alface, Pepino, Beterraba e Manga picados Arroz Feijão Maçã	Lombo suíno assado Quiabo refogado com cenoura e tomate Rúcula Arroz Feijão Mamão

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CRECHE	584,9	86,5	26,8	22,8	140,5	60,8	117,4	4,1

*Creche: 1 a 3 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- **Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose:** o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc). Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- **Doença celíaca:** O macarrão deve ser substituído pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.

É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados (biscoitos e margarina) e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para crianças até três anos de idade. (Resolução CD/FNDE nº 6, de 8 de maio de 2020.)

Incentivar o consumo de água entre as refeições.

Sempre que possível, utilizar a horta escolar.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SEMANA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: estímulo ao consumo de lanches saudáveis, sem açúcar e introdução de novos sabores. Lei Ordinária Nº 1.138 de 11/09/2015.

Receitas:

Gelatina saudável – 2 beterrabas, 400ml água, 2 laranjas (suco), 2 colheres de sopa de amido.

Descascar a beterraba e cozinhar a beterraba em fogo médio até retirar todo o suco dela. Reserve o caldo. Misturar o suco da laranja com o amido até deixar homogêneo. Despejar a mistura no caldo de beterraba e mexa bem até desgrudar da panela. Levar a geladeira até esfriar.

Palitinho de tapioca com alho e queijo – 1 ovo, 1 xícara de tapioca, ½ xícara de muçarela, 3 dentes de alho.

Comece dourando o arroz. Transfira para uma tigela e adicione os outros ingredientes. Misture bem. Despeje a mistura em uma forma untada com óleo e leve ao forno a 180°C por 30 minutos ou até dourar.

Bolo de cenoura com cacau – 50 gramas de cenoura (1/2 unidade), 3 ovos, 2 bananas amassadas, ½ xícara de leite, ¼ xícara de óleo. 1 ½ farinha, ½ xícara amido, 2 colheres sopa cacau, 1 colher sopa fermento.

Bata as cenouras e os ovos no liquidificador e óleo. Amassar a banana e misturar ao conteúdo do liquidificador. Acrescentar a farinha e o cacau. Por último, acrescentar o fermento e levar para assar em forno pré aquecido a 180°C.

Nuggets saudável - Filé de frango, limão, alho, sal, azeite, fubá

Corte em tiras o peito de frango e tempere com alho, sal e suco de limão. Misture as tiras de frango com fubá e disponha em assadeira untada com óleo. Regue com azeite e leve para assar a 180°C até dourar (dourado por fora e macio e cozido por dentro).

Mousse de Maracujá

Cozinhe os inhames (com a casca) na panela de pressão por 5 minutos após pegar pressão. Caso os inhames sejam grandes, será necessário um tempo maior de pressão. Espere o inhame esfriar, descasque o inhame e reserve. Adicione no liquidificador a polpa de maracujá, as mangas picadas. Adicione a metade dos inhames e triture até obter um creme. Junte o restante e triture novamente até obter um creme homogêneo. Leve a geladeira antes de servir.

Arroz com espinafre

Destaque as folhas dos talos de espinafre e separe os brotinhos para usar na finalização. Lave bem as folhas e os talos (separadamente) sob água corrente e seque as folhas. Descasque e pique fino a cebola e o alho. Pique fino talos de espinafre. Leve uma panela ao fogo baixo para aquecer. Regue com o óleo, adicione a cebola e os talos de espinafre picados, tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 3 minutos, até murchar. Junte o alho, a folha de louro e mexa por 1 minuto. Acrescente o arroz, tempere com 1 colher (chá) de sal. Mexa bem para envolver os grãos com o óleo por cerca de 1 minuto. Ferva a água e regue o arroz; aumente o fogo para médio e não mexa mais. Assim que a água começar a secar e atingir o mesmo nível do arroz, abaixe o fogo e tampe parcialmente a panela. Deixe cozinhar até que o arroz absorva toda a água. Leve uma frigideira grande com 1 colher (sopa) de óleo ao fogo médio. Coloque metade das folhas de espinafre, tempere com uma pitada de sal e refogue por 2 minutos. Atenção para o tempo: é rápido mesmo; se o espinafre cozinhar demais, poderá ficar escuro e amargo. Transfira o espinafre para uma tigela e repita o processo com o restante. Após os 5 minutos de panela tampada, solte os grãos de arroz com um garfo, junte as folhas de espinafre refogadas e misture delicadamente. Transfira para uma tigela e sirva a seguir com os brotinhos reservados.

Torta de Arroz sem farinha – 1 xícara de arroz cozido, 4 ovos, 4 colheres de sopa de óleo, 4 colheres de sopa de água, ¼ xícara de aveia, 1 colher chá sal, 1 colher chá fermento.

Bater todos os ingredientes no liquidificador com exceção do fermento. Adicionar o fermento por último. Untar uma forma, adicionar metade da massa. Colocar o recheio e a outra parte da massa por cima. Assar em forno em 180°C.

Dia 31/03: Dia Nacional da Saúde e Nutrição.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápios para Creche (Parcial): C. M. Laurinda de Souza Conceição/ C. M. Ernestina Sant' Anna Quintanilha / C. M. Ivonete Costa Trindade/ C. E. M. Nobelina Alves de Almeida/ C. M. Rosa Maria da Conceição/ Creche E. M. Diva Nunes Chaves/ C. E. M. Antônio Carlos Pereira da Cunha.

CRECHE
Cardápio / 2025
8ª SEMANA

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 31/03/2025	TERÇA-FEIRA 01/04/2025	QUARTA-FEIRA 02/04/2025	QUINTA-FEIRA 03/04/2025	SEXTA-FEIRA 04/04/2025
LANCHE DE TODOS (9H/ 15H)	Vitamina mágica (Banana congelada, polpa de morango, abacate) sem açúcar	Bolo de pão de queijo (com tapioca e queijo minas; sem farinha de trigo) Suco de manga <i>in natura</i> sem açúcar	Bolo de laranja (pêra) sem açúcar Suco de mamão com laranja lima sem açúcar	Salada de fruta com aveia (banana prata, laranja pêra, manga picados) iogurte Natural	Bolo nutritivo (beterraba, cenoura, laranja pêra) sem açúcar Suco de morango (polpa) e banana d'água
ALMOÇO (11H:30MIN/ 12H:30MIN/18H)	Quibe de forno de abóbora (carne moída) Abobrinha e Tomate refogados Arroz com brócolis Feijão carioca	Moquequinha de peixe (cenoura, batata inglesa, pimentão, cebola e tomate) Arroz Pirão Feijão Maça	Estrogonofe de frango (peito de frango) Beterraba e Chuchu cozidos Arroz Feijão Laranja pêra	Carne picadinha ao molho com Cenoura e Vagem Rúcula Arroz Feijão Maça	Frango ensopado (coxa/sobrecoxa) Alface, Cenoura e Tomate Inhame cozido Arroz Feijão Manga

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (m)	Fe (mg)
CRECHE	541,9	71,1	23,7	23,2	115,4	39,4	154,3	3,9

*Creche: 1 a 3 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose: o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc). Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- Doença celíaca: O macarrão deve ser substituído pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.

É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados (biscoitos e margarina) e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para crianças até três anos de idade. (Resolução CD/FNDE nº 6, de 8 de maio de 2020.)

Incentivar o consumo de água entre as refeições.

Sempre que possível, utilizar a horta escolar

CS

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ENSINO FUNDAMENTAL II; ENSINO MÉDIO; EJA - Unidades Escolares: E. M. Professor Darcy Ribeiro / Professora Regina da Silveira Ramos Vieira / Nicomendes Theotônio Vieira / C. M. Paulo Freire.
Região Quilombola: Professora Ciléa Maria Barreto / INEFI.

**Cardápio / 2025
1ª SEMANA**

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 03/02/2025	TERÇA-FEIRA 04/02/2025	QUARTA-FEIRA 05/02/2025	QUINTA-FEIRA 06/02/2025	SEXTA-FEIRA 07/02/2025
LANCHE DE TODOS (9H/ 15H)			Polpa de açaí batida com banana prata Granola	Salada de fruta com aveia (banana prata, maçã, goiaba picados) Suco de caju	Bolo de cacau com banana prata Leite com café
ALMOÇO (11H:30MIN/ 12H:30MIN/18H)			Peixe ao forno (Batata, tomate, pimentão, cebola) Pirão Arroz Feijão Goiaba	Isca de frango ensopado com quiabo (peito de frango) Arroz Feijão Laranja pêra	Carne picadinha ao molho Cenoura, espinafre refogado e tomate Espaguete ao alho e óleo Feijão Maçã

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
E. F. II	898,5	127,3	45,4	27,1
E.M. / EJA	898,5	127,3	45,4	27,1

*Ensino Fundamental II: 11 a 14 anos; Ensino Médio: 15 anos a 18 anos; EJA: a partir de 19 anos.
Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose: o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc), e o biscoito comum pelo biscoito sem leite. Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- Doença celíaca: O biscoito comum e macarrão devem ser substituídos pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- Diabetes: Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.
Incentivar o consumo de água entre as refeições.
Sempre que possível, utilizar a horta escolar.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ENSINO FUNDAMENTAL II; ENSINO MÉDIO; EJA - Unidades Escolares: E. M. Professor Darcy Ribeiro / Professora Regina da Silveira Ramos Vieira / Nicomendes Theotônio Vieira / C. M. Paulo Freire.
Região Quilombola: Professora Ciléa Maria Barreto / INEFI.

**Cardápio / 2025
2ª SEMANA**

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 10/02/2025	TERÇA-FEIRA 11/02/2025	QUARTA-FEIRA 12/02/2025	QUINTA-FEIRA 13/02/2025	SEXTA-FEIRA 14/02/2025
LANCHE DE TODOS (9H/ 15H)	Mingau de tapioca com coco	Torta de arroz com frango (Arroz cozido, sem farinha) Leite com café	Pão careca com ovo mexido Suco de caju	Salada de fruta com aveia (banana prata, mamão, laranja pêra picados) logurte de morango	Bolo de maçã Milkshake de manga (Leite gelado e suco de manga)
ALMOÇO (11H:30MIN/ 12H:30MIN/18H)	Bolinhas de peixe Repolho refogado Arroz Feijão -	Estrogonofe de carne Batata inglesa sautee Arroz Feijão Maçã	Frango assado (coxa/sobrecoxa) Salada de Agrião, Pepino e Tomate Arroz Feijão Melancia	Carne picadinha ao molho Rúcula Lasanha de berinjela (molho tomate) Arroz Feijão Mamão	Iscas de fígado ao molho Alface Purê de batata doce Arroz Feijão carioca Laranja pêra

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
E. F. II	943,3	131,4	48,5	29,1
E.M. / EJA	943,3	131,4	48,5	29,1

*Ensino Fundamental II: 11 a 14 anos; Ensino Médio: 15 anos a 18 anos; EJA: a partir de 19 anos.
Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose: o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc), e o biscoito comum pelo biscoito sem leite. Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- Doença celíaca: O biscoito comum e macarrão devem ser substituídos pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- Diabetes: Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.
Incentivar o consumo de água entre as refeições.
Sempre que possível, utilizar a horta escolar.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ENSINO FUNDAMENTAL II; ENSINO MÉDIO; EJA - Unidades Escolares: E. M. Professor Darcy Ribeiro / Professora Regina da Silveira Ramos Vieira / Nicomendes Theotônio Vieira / C. M. Paulo Freire.
Região Quilombola: Professora Ciléa Maria Barreto / INEFI.

**Cardápio / 2025
3ª SEMANA**

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 17/02/2025	TERÇA-FEIRA 18/02/2025	QUARTA-FEIRA 19/02/2025	QUINTA-FEIRA 20/02/2025	SEXTA-FEIRA 21/02/2025
LANCHE DE TODOS (9h/ 15h)	Vitamina de abacate com banana prata Biscoito doce	Torta de legumes (cenoura, tomate, cebola, queijo minas) Suco de maracujá	Salada de fruta (abacaxi, banana prata e manga picados) Polpa de açaí	Bolo de aveia (sem farinha) Milkshake de uva (Leite gelado e suco)	Pão de batata com queijo minas Suco de maracujá
ALMOÇO (11h:30MIN/ 12h:30MIN/18h)	Bobó de peixe (aipim) Abobrinha e Cenoura cozidos Arroz Feijão	Carne picadinha Creme de Inhame Arroz à grega (cenoura, pimentão e uva passa) Feijão Maçã	Isca de lombo suíno acebolado Agridão e Tomate Farofa de cenoura Arroz Feijão carioca Abacaxi	Isca de carne refogada Brócolis cozido Repolho refogado Espaguete ao alho e óleo Feijão Manga	Salpicão de frango (peito de frango desfiado, batata inglesa, cenoura, milho) Rúcula Arroz Feijão Tangerina

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
E. F. II	864,8	122,5	46,8	25,3
E.M. / EJA	864,8	122,5	46,8	25,3

*Ensino Fundamental II: 11 a 14 anos; Ensino Médio: 15 anos a 18 anos; EJA: a partir de 19 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância a lactose: o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc), e o biscoito comum pelo biscoito sem leite. Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- Doença celíaca: O biscoito comum e macarrão devem ser substituídos pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- Diabetes: Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.

Incentivar o consumo de água entre as refeições.

Sempre que possível, utilizar a horta escolar.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ENSINO FUNDAMENTAL II; ENSINO MÉDIO; EJA - Unidades Escolares: E. M. Professor Darcy Ribeiro / Professora Regina da Silveira Ramos Vieira / Nicomendes Theotônio Vieira / C. M. Paulo Freire.

Região Quilombola: Professora Ciléa Maria Barreto / INEFI.

**Cardápio / 2025
4ª SEMANA**

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 24/02/2025	TERÇA-FEIRA 25/02/2025	QUARTA-FEIRA 26/02/2025	QUINTA-FEIRA 27/02/2025	SEXTA-FEIRA 28/02/2025
LANCHE DE TODOS (9h/ 15h)	Mingau de tapioca com coco	Quadrado de banana prata Milkshake de uva (Leite gelado e suco)	Carajica	Salada de fruta com aveia (banana prata, goiaba, maçã picados) Leite com café	Bolo de maçã e canela Suco de manga
ALMOÇO (11h:30MIN/ 12h:30MIN/18h)	Peixe ao molho (pimentão, tomate e cebola) Pirão Cenoura cozida Arroz Feijão	Hamburguer de forno Beterraba cozida Abóbora cozida Arroz Feijão Maçã	Carne (patinho) assada Vinagrete (tomate, pimentão, cebola picados) Farofa Arroz Feijão Laranja péra	Estrogonofe de frango (peito de frango) Alface e Tomate Batata inglesa sautee Arroz Feijão Melancia	Carne picadinha ao molho Rúcula Polenta Arroz Feijão carioca Goiaba

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
E. F. II	898,3	154,5	44,9	25,7
E.M. / EJA	898,3	154,5	44,9	25,7

*Ensino Fundamental II: 11 a 14 anos; Ensino Médio: 15 anos a 18 anos; EJA: a partir de 19 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância a lactose: o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc), e o biscoito comum pelo biscoito sem leite. Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- Doença celíaca: O biscoito comum e macarrão devem ser substituídos pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- Diabetes: Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.

Incentivar o consumo de água entre as refeições.

Sempre que possível, utilizar a horta escolar.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ENSINO FUNDAMENTAL II; ENSINO MÉDIO; EJA - Unidades Escolares: E. M. Professor Darcy Ribeiro / Professora Regina da Silveira Ramos Vieira / Nicomendes Theotônio Vieira / C. M. Paulo Freire.
Região Quilombola: Professora Ciléa Maria Barreto / INEFI.

**Cardápio / 2025
5ª SEMANA**

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 10/03/2025	TERÇA-FEIRA 11/03/2025	QUARTA-FEIRA 12/03/2025	QUINTA-FEIRA 13/03/2025	SEXTA-FEIRA 14/03/2025
LANCHE DE TODOS (9h/ 15h)	Vitamina de maçã com banana prata e abacate Biscoito salgado	Bolo de banana das Merendeiras Leite batido com morango (polpa)	Pão de batata com ovo mexido Suco de uva	Salada de fruta com granola (banana prata, maçã, tangerina picadas) Milkshake de uva (Leite gelado e suco)	Bolo de pão de queijo (com tapioca e queijo minas, sem farinha de trigo) Suco de caju
ALMOÇO (11h:30MIN/ 12h:30MIN/18h)	Escondidinho de peixe (batata inglesa) Pirão Repolho refogado Arroz Feijão -	Frango em tiras (peito de frango) Beterraba e cenoura cozidos Arroz Feijão Maçã	Isca de carne refogada ao molho (tomate e cebola) Espinafre refogado Arroz Feijão carioca Manga	Frango ensopado (coxa/sobrecoxa) Rúcula Batata doce cozida Arroz à primavera (cenoura, abobrinha, milho e tomate) Feijão Maçã	Isca de lombo suíno ao molho (pimentão, tomate, cebola) Abóbora cozida Espaguete ao alho e óleo Feijão Tangerina

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
E. F. II	923,0	159,0	43,8	26,0
E.M. / EJA	923,0	159,0	43,8	26,0

*Ensino Fundamental II: 11 a 14 anos; Ensino Médio: 15 anos a 18 anos; EJA: a partir de 19 anos.
Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- **Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância a lactose:** o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc), e o biscoito comum pelo biscoito sem leite. Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- **Doença celíaca:** O biscoito comum e macarrão devem ser substituídos pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- **Diabetes:** Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.
Incentivar o consumo de água entre as refeições.
Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Sempre que possível, utilizar a horta escolar.
ENSINO FUNDAMENTAL II; ENSINO MÉDIO; EJA - Unidades Escolares: E. M. Professor Darcy Ribeiro / Professora Regina da Silveira Ramos Vieira / Nicomendes Theotônio Vieira / C. M. Paulo Freire.
Região Quilombola: Professora Ciléa Maria Barreto / INEFI.

**Cardápio / 2025
6ª SEMANA**

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 17/03/2025	TERÇA-FEIRA 18/03/2025	QUARTA-FEIRA 19/03/2025	QUINTA-FEIRA 20/03/2025	SEXTA-FEIRA 21/03/2025
LANCHE DE TODOS (9h/ 15h)	Mingau de aveia com canela	Bolo de fubá com laranja pêra	Salada de fruta com aveia (banana prata, mamão, laranja pêra picados) Iogurte de morango	Cuscuz com coco Suco de caju	Pizza de liquidificador (muçarela, tomate) Suco de goiaba (fruta)
ALMOÇO (11h:30MIN/ 12h:30MIN/18h)	Bolinha de peixe Beterraba e Inhamé cozidos Arroz Feijão -	Frango em tiras acebolado (peito de frango) Chuchu cozido Tomate Arroz Feijão Maçã	Hambúrguer de forno (carne moída) Alface, Pepino e Cenoura Arroz Feijão carioca Abacaxi	Feijoadinha (carne seca) Couve refogada Abóbora cozida Farofa de cenoura Arroz Feijão Laranja pera	Isca de fígado acebolado Salada de Chicória, Cenoura, Uva passa e Ovo cozido picados Purê de batata inglesa Arroz Feijão Melancia

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
E. F. II	920,2	136,4	42,5	27,0
E.M. / EJA	920,2	136,4	42,5	27,0

*Ensino Fundamental II: 11 a 14 anos; Ensino Médio: 15 anos a 18 anos; EJA: a partir de 19 anos.
Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- **Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância a lactose:** o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc), e o biscoito comum pelo biscoito sem leite. Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- **Doença celíaca:** O biscoito comum e macarrão devem ser substituídos pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- **Diabetes:** Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.
Incentivar o consumo de água entre as refeições.
Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Sempre que possível, utilizar a horta escolar.

ENSINO FUNDAMENTAL II; ENSINO MÉDIO; EJA - Unidades Escolares: E. M. Professor Darcy Ribeiro / Professora Regina da Silveira Ramos Vieira / Nicomendes Theotônio Vieira/ C. M. Paulo Freire.

Região Quilombola: Professora Ciléa Maria Barreto / INEFI.

Cardápio / 2025
7ª SEMANA – SEMANA MUNICIPAL DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 24/03/2025	TERÇA-FEIRA 25/03/2025	QUARTA-FEIRA 26/03/2025	QUINTA-FEIRA 27/03/2025	SEXTA-FEIRA 28/03/2025
LANCHE DE TODOS (9H/ 15H)	Gelatina saudável (Beterraba, suco de laranja, amido)	Palitinho de tapioca com alho e queijo Suco de cenoura, maçã e laranja	Mousse de maracujá (Inhame, polpa de maracujá, manga)	Bolo de cenoura com cacau Suco de manga com limão	Salada de fruta (banana prata, mamão, goiaba picados) logurte com granola
ALMOÇO (11H:30MIN/ 12H:30MIN/18H)	Peixe assado com banana d'água Pirão Chuchu cozido Arroz Feijão -	Espaguete ao molho bolonhesa (carne moída, beterraba e cenoura) Abobrinha refogada Feijão Maçã	Nuggets saudável (assado) Abóbora cozida Arroz com espinafre Feijão carioca Goiaba	Carne picada Salada de Alface, Pepino, Beterraba e Manga picados Arroz Feijão Melancia	Lombo suíno assado Quiabo refogado com cenoura e tomate Rúcula Arroz Feijão Mamão

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
E. F. II	990,2	147,1	49,3	33,9
E.M. / EJA	990,2	147,1	49,3	33,9

*Ensino Fundamental II: 11 a 14 anos; Ensino Médio: 15 anos a 18 anos; EJA: a partir de 19 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- Alergia a proteína do leite de vaca e intolerância a lactose: o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc), e o biscoito comum pelo biscoito sem leite. Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- Doença celíaca: O biscoito comum e macarrão devem ser substituídos pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- Diabetes: Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.

Incentivar o consumo de água entre as refeições.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Sempre que possível, utilizar a horta escolar.

SEMANA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: estímulo ao consumo de lanches saudáveis, sem açúcar e introdução de novos sabores. Lei Ordinária Nº 1.138 de 11/09/2015.

Receitas:

Gelatina saudável – 2 beterrabas, 400ml água, 2 laranjas (suco), 2 colheres de sopa de amido.

Descascar a beterraba e cozinhar a beterraba em fogo médio até retirar todo o suco dela. Reserve o caldo. Misturar o suco da laranja com o amido até deixar homogêneo. Despejar a mistura no caldo de beterraba e mexa bem até desgrudar da panela. Levar a geladeira até esfriar.

Palitinho de tapioca com alho e queijo – 1 ovo, 1 xícara de tapioca, ½ xícara de muçarela, 3 dentes de alho.

Comece dourando o alho. Transfira para uma tigela e adicione os outros ingredientes. Misture bem. Despeje a mistura em uma forma untada com óleo e leve ao forno a 180°C por 30 minutos ou até dourar.

Bolo de cenoura com cacau – 50 gramas de cenoura (1/2 unidade), 3 ovos, 2 bananas amassadas, ½ xícara de leite, ¼ xícara de óleo. 1 ½ farinha, ½ xícara amido, 2 colheres sopa cacau, 1 colher sopa fermento.

Bata as cenouras e os ovos no liquidificador e óleo. Amassar a banana e misturar ao conteúdo do liquidificador. Acrescentar a farinha e o cacau. Por último, acrescentar o fermento e levar para assar em forno pré aquecido a 180°C.

Nuggets saudável - Filé de frango, limão, alho, sal, azeite, fubá

Corte em tiras o peito de frango e tempere com alho, sal e suco de limão. Misture as tiras de frango com fubá e disponha em assadeira untada com óleo. Regue com azeite e leve para assar a 180°C até dourar (dourado por fora e macio e cozido por dentro).

Mousse de Maracujá

Cozinhe os inhames (com a casca) na panela de pressão por 5 minutos após pegar pressão. Caso os inhames sejam grandes, será necessário um tempo maior de pressão. Espere o inhame esfriar, descasque o inhame e reserve. Adicione no liquidificador a polpa de maracujá, as mangas picadas. Adicione a metade dos inhames e triture até obter um creme. Junte o restante e triture novamente até obter um creme homogêneo. Leve a geladeira antes de servir.

Arroz com espinafre

Destaque as folhas dos talos de espinafre e separe os brotinhos para usar na finalização. Lave bem as folhas e os talos (separadamente) sob água corrente e seque as folhas. Descasque e pique fino a cebola e o alho. Pique fino talos de espinafre. Leve uma panela ao fogo baixo para aquecer. Regue com o óleo, adicione a cebola e os talos de espinafre picados, tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 3 minutos, até murchar. Junte o alho, a folha de louro e mexa por 1 minuto. Acrescente o arroz, tempere com 1 colher (chá) de sal. Mexa bem para envolver os grãos com o óleo por cerca de 1 minuto. Ferva a água e regue o arroz; aumente o fogo para médio e não mexa mais. Assim que a água começar a secar e atingir o mesmo nível do arroz, abaixe o fogo e tampe parcialmente a panela. Deixe cozinhar até que o arroz absorva toda a água. Leve uma frigideira grande com 1 colher (sopa) de óleo ao fogo médio. Coloque metade das folhas de espinafre, tempere com uma pitada de sal e refogue por 2 minutos. Atenção para o tempo: é rápido mesmo; se o espinafre cozinhar demais, poderá ficar escuro e amargo. Transfira o espinafre para uma tigela e repita o processo com o restante. Após os 5 minutos de panela tampada, solte os grãos de arroz com um garfo, junte as folhas de espinafre refogadas e misture delicadamente. Transfira para uma tigela e sirva a seguir com os brotinhos reservados.

Torta de Arroz sem farinha – 1 xícara de arroz cozido, 4 ovos, 4 colheres de sopa de óleo, 4 colheres de sopa de água, ¼ xícara de aveia, 1 colher chá sal, 1 colher chá fermento.

Bater todos os ingredientes no liquidificador com exceção do fermento. Adicionar o fermento por último. Untar uma forma, adicionar metade da massa. Colocar o recheio e a outra parte da massa por cima. Assar em forno em 180°C.

Dia 31/03: Dia Nacional da Saúde e Nutrição.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ENSINO FUNDAMENTAL II; ENSINO MÉDIO; EJA - Unidades Escolares: E. M. Professor Darcy Ribeiro / Professora Regina da Silveira Ramos Vieira / Nicomendes Theotônio Vieira / C. M. Paulo Freire.
Região Quilombola: Professora Ciléa Maria Barreto / INEFI.

**Cardápio / 2025
8ª SEMANA**

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 31/03/2025	TERÇA-FEIRA 01/04/2025	QUARTA-FEIRA 02/04/2025	QUINTA-FEIRA 03/04/2025	SEXTA-FEIRA 04/04/2025
LANCHE DE TODOS (9h/ 15h)	Vitamina mágica (Banana congelada, polpa de morango, abacate)	Bolo de pão de queijo (com tapioca e queijo minas; sem farinha de trigo) Suco de manga	Bolo de laranja (pêra) Suco de caju	Salada de fruta com aveia (banana prata, laranja pêra, manga picados) Leite com café	Bolo nutritivo (beterraba, cenoura, laranja pêra) Suco de morango (polpa)
ALMOÇO (11h:30MIN/ 12h:30MIN/18h)	Quibe de forno de abóbora (carne moída) Abobrinha e Tomate refogados Arroz com brócolis Feijão carioca	Moquequinha de peixe (cenoura, batata inglesa, pimentão, cebola e tomate) Arroz Pirão Feijão Maçã	Estrogonofe de frango (peito de frango) Beterraba e Chuchu cozidos Arroz Feijão Laranja pêra	Carne picadinha ao molho com Cenoura e Vagem Rúcula Arroz Feijão Maçã	Frango ensopado (coxa/sobrecoxa) Alface, Cenoura e Tomate Inhame cozido Arroz Feijão Manga

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
E. F. II	890,6	137,7	43,1	30,3
E.M. / EJA	890,6	137,7	43,1	30,3

*Ensino Fundamental II: 11 a 14 anos; Ensino Médio: 15 anos a 18 anos; EJA: a partir de 19 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância a lactose: o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc), e o biscoito comum pelo biscoito sem leite. Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- Doença celíaca: O biscoito comum e macarrão devem ser substituídos pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- Diabetes: Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.

Incentivar o consumo de água entre as refeições.
Sempre que possível, utilizar a horta escolar.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PRÉ- ESCOLA; ENSINO FUNDAMENTAL I - Unidades Escolares: E.M. José Pereira Neves Junior / E. E. M. José Bento Ribeiro / Escola M. Professora Eliete Mureb/ Professora Eulina de Assis Marques / E. M. Vereador Antônio Alípio/ E. M. Professor Emílgio Gonçalves Coutinho/ E. M. Manoel Juvenal Antônio Vieira.

Região Quilombola: E. M. Quilombola Eva Maria da Conceição/ E.M. João José de Carvalho / E.M. Manoel Antônio da Costa/ C. E. M. Maria Amélia Oliveira de Souza.

Cardápio/ 2025
1ª SEMANA

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 03/02/2025	TERÇA-FEIRA 04/02/2025	QUARTA-FEIRA 05/02/2025	QUINTA-FEIRA 06/02/2025	SEXTA-FEIRA 07/02/2025
LANCHE DE TODOS (9H/ 15H)			Polpa de açaí batida com banana prata Granola	Salada de fruta com aveia (banana prata, maçã, goiaba picados) Suco de caju	Bolo de cacau com banana prata Leite com café
ALMOÇO (11H:30MIN/ 12H:30MIN)			Peixe ao forno (Batata, tomate, pimentão, cebola) Pirão	Isca de frango ensopado com quiabo (peito de frango) Arroz	Carne picadinha ao molho Cenoura, espinafre refogado e tomate Espaguete ao alho e óleo
			Feijão Goiaba	Laranja pêra	Maçã

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
PRÉ	702,6	139,9	35,9	21,0
E. F. I	795,4	116,0	38,3	23,3

*Pré – escolares: 4 a 6 anos; Ensino Fundamental I: 7 a 10 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- **Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose:** o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc), e o biscoito comum pelo biscoito sem leite. Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- **Doença celíaca:** O biscoito comum e macarrão devem ser substituídos pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- **Diabetes:** Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.

Incentivar o consumo de água entre as refeições.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PRÉ- ESCOLA; ENSINO FUNDAMENTAL I - Unidades Escolares: E.M. José Pereira Neves Junior / E. E. M. José Bento Ribeiro / Professora Eulina de Assis Marques / Escola M. Professora Eliete Mureb/ E. M. Vereador Antônio Alípio/ E. M. Professor Emílgio Gonçalves Coutinho/ E. M. Manoel Juvenal Antônio Vieira.

Região Quilombola: E. M. Quilombola Eva Maria da Conceição/ E.M. João José de Carvalho / E.M. Manoel Antônio da Costa/ C. E. M. Maria Amélia Oliveira de Souza.

Cardápio/ 2025
2ª SEMANA

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 10/02/2025	TERÇA-FEIRA 11/02/2025	QUARTA-FEIRA 12/02/2025	QUINTA-FEIRA 13/02/2025	SEXTA-FEIRA 14/02/2025
LANCHE DE TODOS (9H/ 15H)	Mingau de tapioca com coco	Torta de arroz com frango (Arroz cozido, sem farinha) Leite com café	Pão careca com ovo mexido Suco de caju	Salada de fruta com aveia (banana prata, mamão, laranja pêra picados) Iogurte de morango	Bolo de maçã Milkshake de manga (Leite gelado e suco de manga)
ALMOÇO (11H:30MIN/ 12H:30MIN)	Bolinhas de peixe Repolho refogado Arroz Feijão -	Estrogonofe de carne Batata inglesa sautee Arroz Feijão Maçã	Frango assado (coxa/sobrecoxa) Salada de Agrião, Pepino e Tomate Arroz Feijão Melancia	Carne picadinha ao molho Rúcula Lasanha de berinjela (molho tomate) Arroz Feijão Mamão	Isca de fígado ao molho Alface Purê de batata doce Arroz Feijão carioca Laranja pêra

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
PRÉ	748,0	95,8	35,7	27,1
E. F. I	791,7	111,1	37,3	25,5

*Pré – escolares: 4 a 6 anos; Ensino Fundamental I: 7 a 10 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- **Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose:** o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc), e o biscoito comum pelo biscoito sem leite. Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- **Doença celíaca:** O biscoito comum e macarrão devem ser substituídos pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- **Diabetes:** Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.

Incentivar o consumo de água entre as refeições.

CS

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PRÉ- ESCOLA; ENSINO FUNDAMENTAL I - Unidades Escolares: E.M. José Pereira Neves Junior / E. E. M. José Bento Ribeiro / Professora Eulina de Assis Marques / Escola M. Professora Eliete Mureb/ E. M. Vereador Antônio Alípio/ E. M. Professor Emílgio Gonçalves Coutinho/ E. M. Manoel Juvenal Antônio Vieira.
Região Quilombola: E. M. Quilombola Eva Maria da Conceição/ E.M. João José de Carvalho / E.M. Manoel Antônio da Costa/ C. E. M. Maria Amélia Oliveira de Souza.

**Cardápio/ 2025
3ª SEMANA**

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 17/02/2025	TERÇA-FEIRA 18/02/2025	QUARTA-FEIRA 19/02/2025	QUINTA-FEIRA 20/02/2025	SEXTA-FEIRA 21/02/2025
LANCHE DE TODOS (9h/ 15h)	Vitamina de abacate com banana prata Biscoito doce	Torta de legumes (cenoura, tomate, cebola, queijo minas) Suco de maracujá	Salada de fruta (abacaxi, banana prata e manga picados) Polpa de açaí	Bolo de aveia (sem farinha) Milkshake de uva (Leite gelado e suco)	Pão de batata com queijo minas Suco de maracujá
ALMOÇO (11h:30MIN/ 12h:30MIN)	Bobó de peixe (aipim) Abobrinha e Cenoura cozidos	Carne picadinha Creme de Inhame Arroz à grega (cenoura, pimentão e uva passos) Feijão Maça	Isca de lombo suíno acebolado Agrão e Tomate Farofa de cenoura Arroz Feijão carioca Abacaxi	Isca de carne refogada Brócolis cozido Repolho refogado Espaguete ao alho e óleo Feijão Manga	Salpicão de frango (peito de frango desfiado, batata inglesa, cenoura, milho) Rúcula Arroz Feijão Tangerina

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
PRÉ	741,2	192,1	36,9	24,5
E. F. I	815,3	195,5	41,3	24,5

*Pré – escolares: 4 a 6 anos; Ensino Fundamental I: 7 a 10 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- **Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose:** o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc), e o biscoito comum pelo biscoito sem leite. Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- **Doença celíaca:** O biscoito comum e macarrão devem ser substituídos pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- **Diabetes:** Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar. Incentivar o consumo de água entre as refeições.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PRÉ- ESCOLA; ENSINO FUNDAMENTAL I - Unidades Escolares: E.M. José Pereira Neves Junior / E. E. M. José Bento Ribeiro / Professora Eulina de Assis Marques / Escola M. Professora Eliete Mureb/ E. M. Vereador Antônio Alípio/ E. M. Professor Emílgio Gonçalves Coutinho/ E. M. Manoel Juvenal Antônio Vieira.
Região Quilombola: E. M. Quilombola Eva Maria da Conceição/ E.M. João José de Carvalho / E.M. Manoel Antônio da Costa/ C. E. M. Maria Amélia Oliveira de Souza.

**Cardápio/ 2025
4ª SEMANA**

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 24/02/2025	TERÇA-FEIRA 25/02/2025	QUARTA-FEIRA 26/02/2025	QUINTA-FEIRA 27/02/2025	SEXTA-FEIRA 28/02/2025
LANCHE DE TODOS (9h/ 15h)	Mingau de tapioca com coco	Quadradinho de banana prata Milkshake de uva (Leite gelado e suco)	Canjica	Salada de fruta com aveia (banana prata, goiaba, maçã picados) Leite com café	Bolo de maçã e canela Suco de manga
ALMOÇO (11h:30MIN/ 12h:30MIN)	Peixe ao molho (pimentão, tomate e cebola) Pirão Cenoura cozida Arroz Feijão	Hamburguer de forno Beterraba cozida Abóbora cozida Arroz Feijão Maça	Carne (patinho) assada Vinagrete (tomate, pimentão, cebola picados) Farofa Arroz Feijão Laranja pêra	Estrogonofe de frango (peito de frango) Alface e Tomate Batata inglesa sautee Arroz Feijão Melancia	Carne picadinha ao molho Rúcula Polenta Arroz Feijão carioca Goiaba

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
PRÉ	747,8	116,6	30,9	27,8
E. F. I	795,1	132,7	35,0	27,4

*Pré – escolares: 4 a 6 anos; Ensino Fundamental I: 7 a 10 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- **Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose:** o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc), e o biscoito comum pelo biscoito sem leite. Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- **Doença celíaca:** O biscoito comum e macarrão devem ser substituídos pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- **Diabetes:** Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar. Incentivar o consumo de água entre as refeições.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PRÉ- ESCOLA; ENSINO FUNDAMENTAL I - Unidades Escolares: E.M. José Pereira Neves Junior / E. E. M. José Bento Ribeiro / Professora Eulina de Assis Marques / Escola M. Professora Eliete Mureb/ E. M. Vereador Antônio Alípio/ E. M. Professor Emílgio Gonçalves Coutinho/ E. M. Manoel Juvenal Antônio Vieira.
Região Quilombola: E. M. Quilombola Eva Maria da Conceição/ E.M. João José de Carvalho / E.M. Manoel Antônio da Costa/ C. E. M. Maria Amélia Oliveira de Souza.

**Cardápio / 2025
5ª SEMANA**

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 10/03/2025	TERÇA-FEIRA 11/03/2025	QUARTA-FEIRA 12/03/2025	QUINTA-FEIRA 13/03/2025	SEXTA-FEIRA 14/03/2025
LANCHE DE TODOS (9H/ 15H)	Vitamina de maçã com banana prata e abacate Biscoito salgado	Bolo de banana das Merendeiras Leite batido com morango (polpa)	Pão de batata com ovo mexido Suco de uva	Salada de fruta com granola (banana prata, maçã, tangerina picadas) Milkshake de uva (Leite gelado e suco)	Bolo de pão de queijo (com tapioca e queijo minas, sem farinha de trigo) Suco de caju
ALMOÇO (11H:30MIN/ 12H:30MIN)	Escondidinho de peixe (batata inglesa) Pirão Repolho refogado Arroz Feijão	Frango em tiras (peito de frango) Beterraba e cenoura cozidos Arroz Feijão Maçã	Isca de carne refogada ao molho (tomate e cebola) Espinafre refogado Arroz Feijão carioca Manga	Frango ensopado (coxa/sobrecoxa) Rúcula Batata doce cozida Arroz à primavera (cenoura, abobrinha, milho e tomate) Feijão Maçã	Isca de lombo suíno ao molho (pimentão, tomate, cebola) Abóbora cozida Espaguete ao alho e óleo Feijão Tangerina

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
PRÉ	800,8	147,9	33,5	25,3
E. F. I	836,9	132,2	33,8	29,1

*Pré – escolares: 4 a 6 anos; Ensino Fundamental I: 7 a 10 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- **Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose:** o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc), e o biscoito comum pelo biscoito sem leite. Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- **Doença celíaca:** O biscoito comum e macarrão devem ser substituídos pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- **Diabetes:** Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.
Incentivar o consumo de água entre as refeições.

PRÉ- ESCOLA; ENSINO FUNDAMENTAL I - Unidades Escolares: E.M. José Pereira Neves Junior / E. E. M. José Bento Ribeiro / Professora Eulina de Assis Marques / Escola M. Professora Eliete Mureb/ E. M. Vereador Antônio Alípio/ E. M. Professor Emílgio Gonçalves Coutinho/ E. M. Manoel Juvenal Antônio Vieira.

Região Quilombola: E. M. Quilombola Eva Maria da Conceição/ E.M. João José de Carvalho / E. M. Manoel Antônio da Costa/ C. E. M. Maria Amélia Oliveira de Souza.

**Cardápio / 2025
6ª SEMANA**

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 17/03/2025	TERÇA-FEIRA 18/03/2025	QUARTA-FEIRA 19/03/2025	QUINTA-FEIRA 20/03/2025	SEXTA-FEIRA 21/03/2025
LANCHE DE TODOS (9H/ 15H)	Mingau de aveia com canela	Bolo de fubá com laranja péra Suco de maracujá	Salada de fruta com aveia (banana prata, mamão, laranja péra picadas) iogurte de morango	Cuscuz com coco Suco de caju	Pizza de liquidificador (muçarela, tomate) Suco de goiaba (fruta)
ALMOÇO (11H:30MIN/ 12H:30MIN)	Bolinha de peixe Beterraba e Inhame cozidos Arroz Feijão	Frango em tiras acebolado (peito de frango) Chuchu cozido Tomate Arroz Feijão Maçã	Hamburguer de forno (carne móida) Alface, Pepino e Cenoura Arroz Feijão carioca Abacaxi	Feijoada (carne seca) Couve refogada Abóbora cozida Farofa de cenoura Arroz Feijão Laranja pera	Isca de figado acebolado Salada de Chicória, Cenoura, Uva passa e Ovo cozido picados Purê de batata inglesa Arroz Feijão Melancia

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
PRÉ	714,2	100,9	26,8	25,2
E. F. I	774,0	109,6	33,4	25,8

*Pré – escolares: 4 a 6 anos; Ensino Fundamental I: 7 a 10 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- **Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose:** o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc), e o biscoito comum pelo biscoito sem leite. Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- **Doença celíaca:** O biscoito comum e macarrão devem ser substituídos pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- **Diabetes:** Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.

Incentivar o consumo de água entre as refeições.

PRÉ- ESCOLA: ENSINO FUNDAMENTAL I - Unidades Escolares: E.M. José Pereira Neves Junior / E. M. José Bento Ribeiro / Professora Eulina de Assis Marques / Escola M, Professora Eliete Mureb/ E. M. Vereador Antônio Alípio/ E. M. Professor Emílgio Gonçalves Coutinho/ E. M. Manoel Juvenal Antônio Vieira.

Região Quilombola: E. M. Quilombola Eva Maria da Conceição/ E.M. João José de Carvalho / E.M. Manoel Antônio da Costa/ C. E. M. Maria Amélia Oliveira de Souza.

Cardápio de 2025
7ª SEMANA – SEMANA MUNICIPAL DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 24/03/2025	TERÇA-FEIRA 25/03/2025	QUARTA-FEIRA 26/03/2025	QUINTA-FEIRA 27/03/2025	SEXTA-FEIRA 28/03/2025
LANCHE DE TODOS (9h/ 15h)	Gelatina saudável (Beterraba, suco de laranja, amido)	Palitinho de tapioca com alho e queijo Suco de cenoura, maçã e laranja	Mousse de maracujá (Inhame, polpa de maracujá, manga)	Bolo de cenoura com cacau Suco de manga com limão	Salada de fruta (banana prata, mamão, goiaba picados) logurte com granola
ALMOÇO (11h:30MIN/ 12h:30MIN)	Peixe assado com banana d'água Pirão Chuchu cozido	Espaguete ao molho bolonhesa (carne moída, beterraba e cenoura) Abobrinha refogada Feijão Maçã	Nuggets saudável (assado) Abóbora cozida Arroz com espinafre Feijão carioca Goiaba	Carne picada Salada de Alface, Pepino, Beterraba e Manga picados Arroz Feijão Melancia	Lombo suíno assado Quiabo refogado com cenoura e tomate Rúcula Arroz Feijão Mamão

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
PRÉ	827,8	124,0	36,7	30,3
E. F. I	885,7	137,8	43,2	28,5

*Pré – escolares: 4 a 6 anos; Ensino Fundamental I: 7 a 10 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância a lactose: o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc), e o biscoito comum pelo biscoito sem leite. Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- Doença celíaca: O biscoito comum e macarrão devem ser substituídos pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- Diabetes: Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.

Incentivar o consumo de água entre as refeições.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Sempre que possível, utilizar a horta escolar.

SEMANA MUNICIPAL DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: estímulo ao consumo de lanches saudáveis, sem açúcar e introdução de novos sabores. Lei Ordinária Nº 1.138 de 11/09/2015.

Receitas:

Gelatina saudável – 2 beterrabas, 400ml água, 2 laranjas (suco), 2 colheres de sopa de amido.

Descasque a beterraba e cozinhar a beterraba em fogo médio até retirar todo o suco dela. Reserve o caldo. Misturar o suco da laranja com o amido até deixar homogêneo. Despejar a mistura no caldo de beterraba e mexa bem até desgrudar da panela. Levar a geladeira até esfriar.

Palitinho de tapioca com alho e queijo – 1 ovo, 1 xícara de tapioca, ½ xícara de muçarela, 3 dentes de alho.

Comece dourando o alho. Transfira para uma tigela e adicione os outros ingredientes. Misture bem. Despeje a mistura em uma forma untada com óleo e leve ao forno a 180°C por 30 minutos ou até dourar.

Bolo de cenoura com cacau – 50 gramas de cenoura (1/2 unidade), 3 ovos, 2 bananas amassadas, ½ xícara de leite, ¼ xícara de óleo. 1 ½ farinha, ½ xícara amido, 2 colheres sopa cacau, 1 colher sopa fermento.

Bata as cenouras e os ovos no liquidificador e óleo. Amassar a banana e misturar ao conteúdo do liquidificador. Acrescentar a farinha e o cacau. Por último, acrescentar o fermento e levar para assar em forno pré aquecido a 180°C.

Nuggets saudável - Filé de frango, limão, alho, sal, azeite, fubá

Corte em tiras o peito de frango e tempere com alho, sal e suco de limão. Misture as tiras de frango com fubá e disponha em assadeira untada com óleo. Regue com azeite e leve para assar a 180°C até dourar (dourado por fora e macio e cozido por dentro).

Mousse de Maracujá

Cozinhe os inhames (com a casca) na panela de pressão por 5 minutos após pegar pressão. Caso os inhames sejam grandes, será necessário um tempo maior de pressão. Espere o inhame esfriar, descasque o inhame e reserve. Adicione no liquidificador a polpa de maracujá, as mangas picadas. Adicione a metade dos inhames e triture até obter um creme. Junte o restante e triture novamente até obter um creme homogêneo. Leve a geladeira antes de servir.

Arroz com espinafre

Destaque as folhas dos talos de espinafre e separe os brotinhos para usar na finalização. Lave bem as folhas e os talos (separadamente) sob água corrente e seque as folhas. Descasque e pique fino a cebola e o alho. Pique fino talos de espinafre. Leve uma panela ao fogo baixo para aquecer. Regue com o óleo, adicione a cebola e os talos de espinafre picados, tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 3 minutos, até murchar. Junte o alho, a folha de louro e mexa por 1 minuto. Acrescente o arroz, tempere com 1 colher (chá) de sal. Mexa bem para envolver os grãos com o óleo por cerca de 1 minuto. Ferva a água e regue o arroz; aumente o fogo para médio e não mexa mais. Assim que a água começar a secar e atingir o mesmo nível do arroz, abaixe o fogo e tampe parcialmente a panela. Deixe cozinhar até que o arroz absorva toda a água. Leve uma frigideira grande com 1 colher (sopa) de óleo ao fogo médio. Coloque metade das folhas de espinafre, tempere com uma pitada de sal e refogue por 2 minutos. Atenção para o tempo: é rápido mesmo; se o espinafre cozinhar demais, poderá ficar escuro e amargo. Transfira o espinafre para uma tigela e repita o processo com o restante. Após os 5 minutos de panela tampada, solte os grãos de arroz com um garfo, junte as folhas de espinafre refogadas e misture delicadamente. Transfira para uma tigela e sirva a seguir com os brotinhos reservados.

Torta de Arroz sem farinha – 1 xícara de arroz cozido, 4 ovos, 4 colheres de sopa de óleo, 4 colheres de sopa de água, ¼ xícara de aveia, 1 colher chá sal, 1 colher chá fermento.

Bater todos os ingredientes no liquidificador com exceção do fermento. Adicionar o fermento por último. Untar uma forma, adicionar metade da massa. Colocar o recheio e a outra parte da massa por cima. Assar em forno em 180°C.

Dia 31/03: Dia Nacional da Saúde e Nutrição.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PRÉ- ESCOLA; ENSINO FUNDAMENTAL I - Unidades Escolares: E.M. José Pereira Neves Junior / E. E. M. José Bento Ribeiro / E.M. Professora Eulina de Assis Marques/ Escola M. Professora Eliete Mureb / E. M. Vereador Antônio Alípio/ E. M. Professor Emíldio Gonçalves Coutinho/ E. M. Manoel Juvenal Antônio Vieira.
Região Quilombola: E. M. Quilombola Eva Maria da Conceição/João José de Carvalho / Manoel Antônio da Costa/ C. E. M. Maria Amélia Oliveira de Souza.

**Cardápio/ 2025
8ª SEMANA**

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 31/03/2025	TERÇA-FEIRA 01/04/2025	QUARTA-FEIRA 02/04/2025	QUINTA-FEIRA 03/04/2025	SEXTA-FEIRA 04/04/2025
LANCHE DE TODOS (9H/ 15H)	Vitamina mágica (Banana congelada, polpa de morango, abacate)	Bolo de pão de queijo (com tapioca e queijo minas; sem farinha de trigo) Suco de manga	Bolo de laranja (pêra) Suco de caju	Salada de fruta com aveia (banana prata, laranja pêra, manga picados) Leite com café	Bolo nutritivo (beterraba, cenoura, laranja pêra) Suco de morango (polpa)
ALMOÇO (11H:30MIN/ 12H:30MIN)	Quibe de forno de abóbora (carne moída) Abobrinha e Tomate refogados Arroz com brócolis Feijão carioca	Moquequinha de peixe (cenoura, batata inglesa, pimentão, cebola e tomate) Arroz Pirão Feijão Maçã	Estrogonofe de frango (peito de frango) Beterraba e Chuchu cozidos Arroz Feijão Laranja pêra	Carne picadinha ao molho com Cenoura e Vagem Rúcula Arroz Feijão Maçã	Frango ensopado (coxa/sobrecoxa) Alface, Cenoura e Tomate Inhame cozido Arroz Feijão Manga

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
PRÉ	705,7	97,8	25,7	25,1
E. F. I	718,1	114,5	32,7	25,3

*Pré – escolares: 4 a 6 anos; Ensino Fundamental I: 7 a 10 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- **Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância a lactose:** o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc), e o biscoito comum pelo biscoito sem leite. Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- **Doença celíaca:** O biscoito comum e macarrão devem ser substituídos pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- **Diabetes:** Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.

Incentivar o consumo de água entre as refeições.


Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11 100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PRÉ- ESCOLA; ENSINO FUNDAMENTAL I - Unidade Escolar: E. M. Quilombola Eva Maria

Cardápio Quilombola/ 2025
1ª SEMANA

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 03/02/2025	TERÇA-FEIRA 04/02/2025	QUARTA-FEIRA 05/02/2025	QUINTA-FEIRA 06/02/2025	SEXTA-FEIRA 07/02/2025
LANCHE DE TODOS (9H/ 15H)			Polpa de açaí batida com banana prata Granola	Salada de fruta com aveia (banana prata, maçã, goiaba picados) Suco de caju	Bolo de cacau com banana prata Leite com café
ALMOÇO (11H:30MIN/ 12H:30MIN)			Peixe ao forno (Batata, tomate, pimentão, cebola) Pirão Arroz Feijão Goiaba	Isca de frango ensopado com quiabo (peito de frango) Arroz Feijão Laranja pêra	Carne picadinha ao molho Cenoura, espinafre refogado e tomate Espaguete ao alho e óleo Feijão Maçã

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
PRÉ	702,6	139,9	35,9	21,0
E. F. I	795,4	116,0	38,3	23,3

*Pré – escolares: 4 a 6 anos; Ensino Fundamental I: 7 a 10 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância a lactose: o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc), e o biscoito comum pelo biscoito sem leite. Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- Doença celíaca: O biscoito comum e macarrão devem ser substituídos pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- Diabetes: Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.

Incentivar o consumo de água entre as refeições.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PRÉ- ESCOLA; ENSINO FUNDAMENTAL I - Unidade Escolar: E. M. Quilombola Eva Maria

Cardápio Quilombola/ 2025
2ª SEMANA

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 10/02/2025	TERÇA-FEIRA 11/02/2025	QUARTA-FEIRA 12/02/2025	QUINTA-FEIRA 13/02/2025	SEXTA-FEIRA 14/02/2025
LANCHE DE TODOS (9H/ 15H)	Mingau de tapioca com coco	Torta de arroz com frango (Arroz cozido, sem farinha) Leite com café	Pão careca com ovo mexido Suco de caju	Salada de fruta com aveia (banana prata, mamão, laranja pêra picados) Iogurte de morango	Bolo de maçã Milkshake de manga (Leite gelado e suco de manga)
ALMOÇO (11H:30MIN/ 12H:30MIN)	Bolinhas de peixe Repolho refogado Arroz Feijão -	Estrogonofe de carne Batata inglesa sautee Arroz Feijão Maçã	Frango assado (coxa/sobrecoxa) Salada de Agrião, Pepino e Tomate Arroz Feijão Melancia	Carne picadinha ao molho Rúcula Lasanha de berinjela (molho tomate) Arroz Feijão Mamão	Isclas de fígado ao molho Alface Purê de batata doce Arroz Feijão carioca Laranja pêra

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
PRÉ	748,0	95,8	35,7	27,1
E. F. I	791,7	111,1	37,3	25,5

*Pré – escolares: 4 a 6 anos; Ensino Fundamental I: 7 a 10 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância a lactose: o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc), e o biscoito comum pelo biscoito sem leite. Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- Doença celíaca: O biscoito comum e macarrão devem ser substituídos pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- Diabetes: Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.

Incentivar o consumo de água entre as refeições.

CS

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PRÉ- ESCOLA; ENSINO FUNDAMENTAL I - Unidade Escolar: E. M. Quilombola Eva Maria

Cardápio Quilombola/ 2025
3ª SEMANA

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 17/02/2025	TERÇA-FEIRA 18/02/2025	QUARTA-FEIRA 19/02/2025	QUINTA-FEIRA 20/02/2025	SEXTA-FEIRA 21/02/2025
LANCHE DE TODOS (9H/ 15H)	Vitamina de abacate com banana prata Biscoito doce	Torta de legumes (cenoura, tomate, cebola, queijo minas) Suco de maracujá	Salada de fruta (abacaxi, banana prata e manga picados) Polpa de açaí	Bolo de aveia (sem farinha) Milkshake de uva (Leite gelado e suco)	Pão de batata com queijo minas Suco de maracujá
ALMOÇO (11H:30MIN/ 12H:30MIN)	Bobó de peixe (aipim) Abobrinha e Cenoura cozidos Arroz Feijão -	Carne picadinha Creme de Inhame Arroz à grega (cenoura, pimentão e uva passos) Feijão Maçã	Isca de lombo suíno acebolado Agrião e Tomate Farofa de cenoura Arroz Feijão carioca Abacaxi	Isca de carne refogada Brócolis cozido Repolho refogado Espaguete ao alho e óleo Feijão Manga	Salpicão de frango (peito de frango desfiado, batata inglesa, cenoura, milho) Rúcula Arroz Feijão Tangerina

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
PRÉ	741,2	192,1	36,9	24,5
E. F. I	815,3	195,5	41,3	24,5

*Pré – escolares: 4 a 6 anos; Ensino Fundamental I: 7 a 10 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância a lactose: o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc), e o biscoito comum pelo biscoito sem leite. Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- Doença celíaca: O biscoito comum e macarrão devem ser substituídos pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- Diabetes: Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.
Incentivar o consumo de água entre as refeições.

CS

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PRÉ- ESCOLA; ENSINO FUNDAMENTAL I - Unidade Escolar: E. M. Quilombola Eva Maria

Cardápio Quilombola/ 2025
4ª SEMANA

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 24/02/2025	TERÇA-FEIRA 25/02/2025	QUARTA-FEIRA 26/02/2025	QUINTA-FEIRA 27/02/2025	SEXTA-FEIRA 28/02/2025
LANCHE DE TODOS (9H/ 15H)	Mingau de tapioca com coco	Quadrado de banana prata Milkshake de uva (Leite gelado e suco)	Canjica	Salada de fruta com aveia (banana prata, goiaba, maçã picados) Leite com café	Bolo de maçã e canela Suco de manga
ALMOÇO (11H:30MIN/ 12H:30MIN)	Peixe ao molho (pimentão, tomate e cebola) Pirão Cenoura cozida Arroz Feijão -	Hamburguer de forno Beterraba cozida Abóbora cozida Arroz Feijão Maçã	Carne (patinho) assada Vinagrete (tomate, pimentão, cebola picados) Farofa Arroz Feijão Laranja pêra	Estrogonofe de frango (peito de frango) Alface e Tomate Batata inglesa sautee Arroz Feijão Melancia	Carne picadinha ao molho Rúcula Polenta Arroz Feijão carioca Goiaba

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
PRÉ	747,8	116,6	30,9	27,8
E. F. I	795,1	132,7	35,0	27,4

*Pré – escolares: 4 a 6 anos; Ensino Fundamental I: 7 a 10 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância a lactose: o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc), e o biscoito comum pelo biscoito sem leite. Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- Doença celíaca: O biscoito comum e macarrão devem ser substituídos pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- Diabetes: Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.
Incentivar o consumo de água entre as refeições.

CS

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PRÉ- ESCOLA; ENSINO FUNDAMENTAL I - Unidade Escolar: E. M. Quilombola Eva Maria
Cardápio Quilombola/ 2025
5ª SEMANA

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 10/03/2025	TERÇA-FEIRA 11/03/2025	QUARTA-FEIRA 12/03/2025	QUINTA-FEIRA 13/03/2025	SEXTA-FEIRA 14/03/2025
LANCHE DE TODOS (9H/ 15H)	Vitamina de maçã com banana prata e abacate Biscoito salgado	Bolo de banana das Merendeiras Leite batido com morango (polpa)	Pão de batata com ovo mexido Suco de uva	Salada de fruta com granola (banana prata, maçã, tangerina picadas) Milkshake de uva (Leite gelado e suco)	Bolo de pão de queijo (com tapioca e queijo minas, sem farinha de trigo) Suco de caju
ALMOÇO (11H:30MIN/ 12H:30MIN)	Escondidinho de peixe (batata inglesa) Pirão Repolho refogado Arroz Feijão	Frango em tiras (peito de frango) Beterraba e cenoura cozidos Arroz Feijão Maçã	Isca de carne refogada ao molho (tomate e cebola) Espinafre refogado Arroz Feijão carioca Manga	Frango ensopado (coxa/sobrecoxa) Rúcula Batata doce cozida Arroz à primavera (cenoura, abobrinha, milho e tomate) Feijão Maçã	Isca de lombo suíno ao molho (pimentão, tomate, cebola) Abóbora cozida Espaguete ao alho e óleo Feijão Tangerina

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
PRÉ	800,8	147,9	33,5	25,3
E. F. I	836,9	132,2	33,8	29,1

*Pré – escolares: 4 a 6 anos; Ensino Fundamental I: 7 a 10 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- **Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose:** o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc), e o biscoito comum pelo biscoito sem leite. Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- **Doença celíaca:** O biscoito comum e macarrão devem ser substituídos pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- **Diabetes:** Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar. Incentivar o consumo de água entre as refeições.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PRÉ- ESCOLA; ENSINO FUNDAMENTAL I - Unidade Escolar: E. M. Quilombola Eva Maria

Cardápio Quilombola/ 2025
6ª SEMANA

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 17/03/2025	TERÇA-FEIRA 18/03/2025	QUARTA-FEIRA 19/03/2025	QUINTA-FEIRA 20/03/2025	SEXTA-FEIRA 21/03/2025
LANCHE DE TODOS (9H/ 15H)	Mingau de aveia com canela	Bolo de fubá com laranja pêra Suco de maracujá	Salada de fruta com aveia (banana prata, mamão, laranja pêra picadas) iogurte de morango	Cuscuz com coco Suco de caju	Pizza de liquidificador (muçarela, tomate) Suco de goiaba (fruta)
ALMOÇO (11H:30MIN/ 12H:30MIN)	Bolinha de peixe Beterraba e Inhame cozidos Arroz Feijão	Frango em tiras acebolado (peito de frango) Chuchu cozido Tomate Arroz Feijão Maçã	Hambúrguer de forno (carne moída) Alface, Pepino e Cenoura Arroz Feijão carioca Abacaxi	Feijoada (carne seca) Couve refogada Abóbora cozida Farofa de cenoura Arroz Feijão Laranja pera	Isca de fígado acebolado Salada de Chicória, Cenoura, Uva passa e Ovo cozido picados Purê de batata inglesa Arroz Feijão Melancia

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
PRÉ	714,2	100,9	26,8	25,2
E. F. I	774,0	109,6	33,4	25,8

*Pré – escolares: 4 a 6 anos; Ensino Fundamental I: 7 a 10 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- **Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose:** o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc), e o biscoito comum pelo biscoito sem leite. Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- **Doença celíaca:** O biscoito comum e macarrão devem ser substituídos pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- **Diabetes:** Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar. Incentivar o consumo de água entre as refeições.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PRÉ- ESCOLA; ENSINO FUNDAMENTAL I - Unidade Escolar: E. M. Quilombola Eva Maria

Cardápio Quilombola/ 2025
7ª SEMANA – SEMANA MUNICIPAL DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 24/03/2025	TERÇA-FEIRA 25/03/2025	QUARTA-FEIRA 26/03/2025	QUINTA-FEIRA 27/03/2025	SEXTA-FEIRA 28/03/2025
LANCHE DE TODOS (9H/ 15H)	Gelatina saudável (Beterraba, suco de laranja, amido)	Palitinho de tapioca com alho e queijo Suco de cenoura, maçã e laranja	Mousse de maracujá (Inhame, polpa de maracujá, manga)	Bolo de cenoura com cacau Suco de manga com limão	Salada de fruta (banana prata, mamão, goiaba picados) logurte com granola
ALMOÇO (11H:30MIN/ 12H:30MIN)	Peixe assado com banana d'água Pirão Chuchu cozido Arroz Feijão -	Espaguete ao molho bolonhesa (carne moída, beterraba e cenoura) Abobrinha refogada Feijão Maçã	Nuggets saudável (assado) Abóbora cozida Arroz com espinafre Feijão carioca Goiaba	Carne picada Salada de Alface, Pepino, Beterraba e Manga picados Arroz Feijão Melancia	Lombo suíno assado Quiabo refogado com cenoura e tomate Rúcula Arroz Feijão Mamão

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
PRÉ	827,8	124,0	36,7	30,3
E. F. I	885,7	137,8	43,2	28,5

*Pré – escolares: 4 a 6 anos; Ensino Fundamental I: 7 a 10 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose: o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc), e o biscoito comum pelo biscoito sem leite. Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- Doença celíaca: O biscoito comum e macarrão devem ser substituídos pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- Diabetes: Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.

Incentivar o consumo de água entre as refeições.

Sempre que possível, utilizar a horta escolar.

SEMANA MUNICIPAL DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: estímulo ao consumo de lanches saudáveis, sem açúcar e introdução de novos sabores. Lei Ordinária Nº 1.138 de 11/09/2015.

Receitas:

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Gelatina saudável – 2 beterrabas, 400ml água, 2 laranjas (suco), 2 colheres de sopa de amido.
Descascar a beterraba e cozinhar a beterraba em fogo médio até retirar todo o suco dela. Reserve o caldo. Misturar o suco da laranja com o amido até deixar homogêneo. Despejar a mistura no caldo de beterraba e mexa bem até desgrudar da panela. Levar a geladeira até esfriar.

Palitinho de tapioca com alho e queijo – 1 ovo, 1 xícara de tapioca, ½ xícara de muçarela, 3 dentes de alho.
Comece dourando o alho. Transfira para uma tigela e adicione os outros ingredientes. Misture bem. Despeje a mistura em uma forma untada com óleo e leve ao forno a 180°C por 30 minutos ou até dourar.

Bolo de cenoura com cacau – 50 gramas de cenoura (1/2 unidade), 3 ovos, 2 bananas amassadas, ½ xícara de leite, ¼ xícara de óleo. 1 ½ farinha, ½ xícara amido, 2 colheres sopa cacau, 1 colher sopa fermento.

Bata as cenouras e os ovos no liquidificador e óleo. Amassar a banana e misturar ao conteúdo do liquidificador. Acrescentar a farinha e o cacau. Por último, acrescentar o fermento e levar para assar em forno pré aquecido a 180°C.

Nuggets saudável - Filé de frango, limão, alho, sal, azeite, fubá
Corte em tiras o peito de frango e tempere com alho, sal e suco de limão. Misture as tiras de frango com fubá e disponha em assadeira untada com óleo. Regue com azeite e leve para assar a 180°C até dourar (dourado por fora e macio e cozido por dentro).

Mousse de Maracujá
Cozinhe os inhames (com a casca) na panela de pressão por 5 minutos após pegar pressão. Caso os inhames sejam grandes, será necessário um tempo maior de pressão. Espere o inhame esfriar, descasque o inhame e reserve. Adicione no liquidificador a polpa de maracujá, as mangas picadas. Adicione a metade dos inhames e triture até obter um creme. Junte o restante e triture novamente até obter um creme homogêneo. Leve a geladeira antes de servir.

Arroz com espinafre
Destaque as folhas dos talos de espinafre e separe os brotinhos para usar na finalização. Lave bem as folhas e os talos (separadamente) sob água corrente e seque as folhas. Descasque e pique fino a cebola e o alho. Pique fino talos de espinafre. Leve uma panela ao fogo baixo para aquecer. Regue com o óleo, adicione a cebola e os talos de espinafre picados, tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 3 minutos, até murchar. Junte o alho, a folha de louro e mexa por 1 minuto. Acrescente o arroz, tempere com 1 colher (chá) de sal. Mexa bem para envolver os grãos com o óleo por cerca de 1 minuto. Ferva a água e regue o arroz; aumente o fogo para médio e não mexa mais. Assim que a água começar a secar e atingir o mesmo nível do arroz, abaixe o fogo e tampe parcialmente a panela. Deixe cozinhar até que o arroz absorva toda a água. Leve uma frigideira grande com 1 colher (sopa) de óleo ao fogo médio. Coloque metade das folhas de espinafre, tempere com uma pitada de sal e refogue por 2 minutos. Atenção para o tempo: é rápido mesmo; se o espinafre cozinhar demais, poderá ficar escuro e amargo. Transfira o espinafre para uma tigela e repita o processo com o restante. Após os 5 minutos de panela tampada, solte os grãos de arroz com um garfo, junte as folhas de espinafre refogadas e misture delicadamente. Transfira para uma tigela e sirva a seguir com os brotinhos reservados.

Torta de Arroz sem farinha – 1 xícara de arroz cozido, 4 ovos, 4 colheres de sopa de óleo, 4 colheres de sopa de água, ¼ xícara de aveia, 1 colher chá sal, 1 colher chá fermento.
Bater todos os ingredientes com exceção do fermento. Adicionar o fermento por último. Untar uma forma, adicionar metade da massa. Colocar o recheio e a outra parte da massa por cima. Assar em forno em 180°C.

Dia 31/03: Dia Nacional da Saúde e Nutrição.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PRÉ- ESCOLA; ENSINO FUNDAMENTAL I - Unidade Escolar: E. M. Quilombola Eva Maria

Cardápio Quilombola/ 2025
8ª SEMANA

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 31/03/2025	TERÇA-FEIRA 01/04/2025	QUARTA-FEIRA 02/04/2025	QUINTA-FEIRA 03/04/2025	SEXTA-FEIRA 04/04/2025
LANCHE DE TODOS (9H/ 15H)	Vitamina mágica (Banana congelada, polpa de morango, abacate)	Bolo de pão de queijo (com tapioca e queijo minas; sem farinha de trigo) Suco de manga	Bolo de laranja (pêra) Suco de caju	Salada de fruta com aveia (banana prata, laranja pêra, manga picados) Leite com café	Bolo nutritivo (beterraba, cenoura, laranja pêra) Suco de morango (polpa)
ALMOÇO (11H:30MIN/ 12H:30MIN)	Quibe de forno de abóbora (carne moída) Abobrinha e Tomate refogados Arroz com brócolis Feijão carioca	Moquequinha de peixe (cenoura, batata inglesa, pimentão, cebola e tomate) Arroz Pirão Feijão Maçã	Estrogonofe de frango (peito de frango) Beterraba e Chuchu cozidos Arroz Feijão Laranja pêra	Carne picadinha ao molho com Cenoura e Vagem Rúcula Arroz Feijão Maçã	Frango ensopado (coxa/sobrecoxa) Alface, Cenoura e Tomate Inhame cozido Arroz Feijão Manga

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
PRÉ	705,7	97,8	25,7	25,1
E. F. I	718,1	114,5	32,7	25,3

*Pré – escolares: 4 a 6 anos; Ensino Fundamental I: 7 a 10 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância a lactose: o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc), e o biscoito comum pelo biscoito sem leite. Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- Doença celíaca: O biscoito comum e macarrão devem ser substituídos pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- Diabetes: Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.
Incentivar o consumo de água entre as refeições.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ENSINO FUNDAMENTAL I - Cardápio para Escola Integral: E. M. Quilombola Profª Lydia Sherman.

Cardápio Quilombola/ 2025

1ª SEMANA

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 03/02/2025	TERÇA-FEIRA 04/02/2025	QUARTA-FEIRA 05/02/2025	QUINTA-FEIRA 06/02/2025	SEXTA-FEIRA 07/02/2025
DESJEJUM (7H30MIN)			Leite batido com banana prata	iogurte de morango Biscoito salgado	Leite batido com mamão e maçã
LANCHE (9H:10MIN)			Polpa de açaí batida com banana prata Granola	Salada de fruta com aveia (banana prata, maçã, goiaba picados) Suco de caju	Bolo de cacau com banana prata Leite com café
ALMOÇO (12H)			Peixe ao forno (Batata, tomate, pimentão, cebola) Pirão Arroz Feijão Goiaba	Isca de frango ensopado com quiabo (peito de frango) Arroz Feijão Laranja pêra	Carne picadinha ao molho Cenoura, espinafre refogado e tomate Espaguete ao alho e óleo Feijão Maçã
JANTAR (16H)			Sopa de legumes (cenoura, batata, chuchu e abóbora) com macarrão e patinho	Caldo de abóbora com carne	Omelete de legumes Feijão

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
E.F. I	1223,7	180,6	61,1	36,5

*Ensino Fundamental I: 7 a 10 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose: o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc), e o biscoito comum pelo biscoito sem leite. Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- Doença celíaca: O biscoito comum e macarrão devem ser substituídos pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- Diabetes: Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.
- Oferecer água entre as refeições, sempre que possível.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.
Sempre que possível, utilizar a horta escolar.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ENSINO FUNDAMENTAL I - Cardápio para Escola Integral: E. M. Quilombola Profª Lydia Sherman.

Cardápio Quilombola/ 2025

2ª SEMANA

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 10/02/2025	TERÇA-FEIRA 11/02/2025	QUARTA-FEIRA 12/02/2025	QUINTA-FEIRA 13/02/2025	SEXTA-FEIRA 14/02/2025
DESJEJUM (7H30MIN)	Biscoito doce Suco de uva (concentrado)	Leite batido com banana prata	Leite batido com banana prata e mamão	Biscoito salgado Suco de manga (concentrado)	Milkshake de maracujá (leite gelado e suco)
LANCHE (9H:10MIN)	Mingau de tapioca com coco	Torta de arroz com frango (Arroz cozido, sem farinha) Leite com café	Pão careca com ovo mexido Suco de caju	Salada de fruta com aveia (banana prata, mamão, laranja pêra picados) iogurte de morango	Bolo de maçã Milkshake de manga (Leite gelado e suco de manga)
ALMOÇO (12H)	Bolinhas de peixe Repolho refogado Arroz Feijão -	Estrogonofe de carne Batata inglesa sautee Arroz Feijão Maçã	Frango assado (coxa/sobrecoxa) Salada de Agrião, Pepino e Tomate Arroz Feijão Melancia	Carne picadinha ao molho Rúcula Lasanha de berinjela (molho tomate) Arroz Feijão Mamão	Isca de fígado ao molho Alface Purê de batata doce Arroz Feijão carioca Laranja pêra
JANTAR (16H)	Sopa de feijão com macarrão e carne moída	Caldo de inhame com frango destiado	Canja de galinha	Caldo verde (batata inglesa, couve e patinho picadinho)	Omelete de espinafre Arroz com cenoura

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
E.F. I	1182,5	166,7	61,0	38,3

*Ensino Fundamental I: 7 a 10 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose: o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc), e o biscoito comum pelo biscoito sem leite. Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- Doença celíaca: O biscoito comum e macarrão devem ser substituídos pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- Diabetes: Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.
- Oferecer água entre as refeições, sempre que possível.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ENSINO FUNDAMENTAL I - Cardápio para Escola Integral: E. M. Quilombola Profª Lydia Sherman.

Cardápio Quilombola/ 2025
3ª SEMANA

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 17/02/2025	TERÇA-FEIRA 18/02/2025	QUARTA-FEIRA 19/02/2025	QUINTA-FEIRA 20/02/2025	SEXTA-FEIRA 21/02/2025
DESJEJUM (7H30MIN)	Milkshake de maracujá (leite gelado e suco concentrado)	Leite com café	Vitamina de abacate	Biscoito salgado Suco de melancia <i>in natura</i>	Leite batido com banana prata
LANCHE (9H:10MIN)	Vitamina de abacate com banana prata Biscoito doce	Torta de legumes (cenoura, tomate, cebola, queijo minas) Suco de maracujá	Salada de fruta (abacaxi, banana prata e manga picados) Polpa de açaí	Bolo de aveia (sem farinha) Milkshake de uva (Leite gelado e suco)	Pão de batata com queijo minas Suco de maracujá
ALMOÇO (12H)	Bobó de peixe (aipim) Abobrinha e Cenoura cozidos Arroz Feijão -	Carne picadinha Creme de Inhame Arroz à grega (cenoura, pimentão e uva passos) Feijão Maçã	Isca de lombo suíno acebolado Agião e Tomate Farofa de cenoura Arroz Feijão carioca Abacaxi	Isca de carne refogada Brócolis cozido Repolho refogado Espaguete ao alho e óleo Feijão Manga	Salpicao de frango (peito de frango desfiado, batata inglesa, cenoura, milho) Rúcula Arroz Feijão Tangerina
JANTAR (16H)	Sopa de legumes com macarrão e frango	Caldo de inhame com carne picada	Carne moída Polenta	Sopa de feijão com couve	Risoto de frango Feijão
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)					
E.F. I	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
	1364,7	260,1	71,2	44,9	

*Ensino Fundamental I: 7 a 10 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose: o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc), e o biscoito comum pelo biscoito sem leite. Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- Doença celíaca: O biscoito comum e macarrão devem ser substituídos pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- Diabetes: Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.
- Oferecer água entre as refeições, sempre que possível.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.

Sempre que possível, utilizar a horta escolar.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ENSINO FUNDAMENTAL I - Cardápio para Escola Integral: E. M. Quilombola Profª Lydia Sherman.

Cardápio Quilombola/ 2025
4ª SEMANA

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 24/02/2025	TERÇA-FEIRA 25/02/2025	QUARTA-FEIRA 26/02/2025	QUINTA-FEIRA 27/02/2025	SEXTA-FEIRA 28/02/2025
DESJEJUM (7H30MIN)	Milkshake de uva (Leite gelado e suco)	Leite batido com banana prata e maçã	logurte de morango	Milkshake de manga (Leite gelado e suco)	Leite com café
LANCHE (9H:10MIN)	Mingau de tapioca com coco	Quadrado de banana prata Milkshake de uva (Leite gelado e suco)	Canjica	Salada de fruta com aveia (banana prata, goiaba, maçã picados) Leite com café	Bolo de maçã e canela Suco de manga
ALMOÇO (12H)	Peixe ao molho (pimentão, tomate e cebola) Pirão Cenoura cozida Arroz Feijão -	Hamburguer de forno Beterraba cozida Abóbora cozida Arroz Feijão Maçã	Carne (patinho) assada Vinagrete (tomate, pimentão, cebola picados) Farofa Arroz Feijão Laranja péra	Estrogonofe de frango (peito de frango) Alface e Tomate Batata inglesa sautee Arroz Feijão Melancia	Carne picadinha ao molho Rúcula Polenta Arroz Feijão carioca Goiaba
JANTAR (16H)	Sopa de feijão com macarrão e carne	Caldo de abóbora, batata, cenoura e frango	Caldo de aipim com carne	Sopa de legumes (batata, inhame, cenoura, chuchu, repolho e carne)	Canja de galinha
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)					
E.F. I	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
	1182,7	194,9	59,2	39,3	

*Ensino Fundamental I: 7 a 10 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose: o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc), e o biscoito comum pelo biscoito sem leite. Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- Doença celíaca: O biscoito comum e macarrão devem ser substituídos pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- Diabetes: Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.
- Oferecer água entre as refeições, sempre que possível.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.

Sempre que possível, utilizar a horta escolar.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ENSINO FUNDAMENTAL I - Cardápio para Escola Integral: E. M. Quilombola Profª Lydia Sherman.

Cardápio Quilombola/ 2025
5ª SEMANA

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 10/03/2025	TERÇA-FEIRA 11/03/2025	QUARTA-FEIRA 12/03/2025	QUINTA-FEIRA 13/03/2025	SEXTA-FEIRA 14/03/2025
DESJEJUM (7H30MIN)	Leite com café	Leite batido com banana	Milkshake de uva (Leite gelado e suco)	Leite batido com banana prata e maçã	Suco de maracujá concentrado Biscoito doce
LANCHE (9H:10MIN)	Vitamina de maçã com banana prata e abacate Biscoito salgado	Bolo de banana das Merendeiras Leite batido com morango (polpa)	Pão de batata com ovo mexido Suco de uva	Salada de fruta com granola (banana prata, maçã, tangerina picadas) Milkshake de uva (Leite gelado e suco)	Bolo de pão de queijo (com tapioca e queijo minas, sem farinha de trigo) Suco de caju
ALMOÇO (12h)	Escondidinho de peixe (batata inglesa) Pirão Repolho refogado Arroz Feijão -	Frango em tiras (peito de frango) Beterraba e cenoura cozidos Arroz Feijão Maçã	Isca de carne refogada ao molho (tomate e cebola) Espinafre refogado Arroz Feijão carioca Manga	Frango ensopado (coxal/sobrecoxa) Rúcula Batata doce cozida Arroz à primavera (cenoura, abobrinha, milho e tomate) Feijão Maçã	Isca de lombo suíno ao molho (pimentão, tomate, cebola) Abóbora cozida Espaguete ao alho e óleo Feijão Tangerina
JANTAR (16h)	Risoto de carne Feijão	Espaguete ao alho e óleo e ovos cozidos Feijão	Sopa de legumes (batata doce/ cenoura/ abobrinha, repolho) e frango	Caldo de inhame Com patinho	Escondidinho de batata com carne moída
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)					
E.F. I	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
	1345,9	207,3	61,8	47,2	

*Ensino Fundamental I: 7 a 10 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- **Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose:** o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc), e o biscoito comum pelo biscoito sem leite. Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- **Doença celíaca:** O biscoito comum e macarrão devem ser substituídos pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- **Diabetes:** Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.
- **Oferecer água entre as refeições, sempre que possível.**

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.

Sempre que possível, utilizar a horta escolar.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ENSINO FUNDAMENTAL I - Cardápio para Escola Integral: E. M. Quilombola Profª Lydia Sherman.

Cardápio Quilombola/ 2025
6ª SEMANA

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 17/03/2025	TERÇA-FEIRA 18/03/2025	QUARTA-FEIRA 19/03/2025	QUINTA-FEIRA 20/03/2025	SEXTA-FEIRA 21/03/2025
DESJEJUM (7H30MIN)	Milkshake de uva (Leite gelado e suco)	Leite com café	Leite batida com mamão e maçã	Leite batido com banana prata	Milkshake de goiaba (Leite gelado e suco)
LANCHE (9H:10MIN)	Mingau de aveia com canela	Bolo de fubá com laranja pêra Suco de maracujá	Salada de fruta com aveia (banana prata, mamão, laranja pêra picados) iogurte de morango	Cuscuz com coco Suco de caju	Pizza de liquidificador (muçarela, tomate) Suco de goiaba (fruta)
ALMOÇO (12h)	Bolinha de peixe Beterraba e Inhame cozidos Arroz Feijão -	Frango em tiras acebolado (peito de frango) Chuchu cozido Tomate Arroz Feijão Maçã	Hamburguer de forno (carne moída) Alface, Pepino e Cenoura Arroz Feijão carioca Abacaxi	Feijoada (carne seca) Couve refogada Abóbora cozida Farofa de cenoura Arroz Feijão Laranja pera	Isca de fígado acebolado Salada de Chicória, Cenoura, Uva passa e Ovo cozido picados Purê de batata inglesa Arroz Feijão Melancia
JANTAR (16h)	Sopa de Feijão com macarrão	Caldo de abóbora com carne	Espaguete à bolonhesa	Escondidinho de aipim com carne moída	Risoto de frango Feijão
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)					
E.F. I	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
	1360,8	176,3	65,9	47,9	

*Ensino Fundamental I: 7 a 10 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- **Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose:** o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc), e o biscoito comum pelo biscoito sem leite. Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- **Doença celíaca:** O biscoito comum e macarrão devem ser substituídos pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- **Diabetes:** Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.
- **Oferecer água entre as refeições, sempre que possível.**

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Sempre que possível, utilizar a horta escolar.

ENSINO FUNDAMENTAL I - Cardápio para Escola Integral: E. M. Quilombola Profª Lydia Sherman.

Cardápio Quilombola / 2025

7ª SEMANA – SEMANA MUNICIPAL DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 24/03/2025	TERÇA-FEIRA 25/03/2025	QUARTA-FEIRA 26/03/2025	QUINTA-FEIRA 27/03/2025	SEXTA-FEIRA 28/03/2025
DESJEJUM (7h30min)	Milkshake de manga (leite gelado e suco)	Leite com café	Biscoito salgado Suco de caju	Leite batido com banana prata e mamão	Milkshake de polpa de açaí (leite gelado e polpa)
LANCHE (9h:10min)	Gelatina saudável (Beterraba, suco de laranja, amido)	Palitinho de tapioca com alho e queijo Suco de cenoura, maçã e laranja	Mousse de maracujá (Inhame, polpa de maracujá, manga)	Bolo de cenoura com cacau Suco de manga com limão	Salada de fruta (banana prata, mamão, goiaba picados) iogurte com granola
ALMOÇO (12h)	Peixe assado com banana d'água Pirão Chuchu cozido Arroz Feijão	Espaguete ao molho bolonhesa (carne moída, beterraba e cenoura) Abobrinha refogada Feijão Maçã	Nuggets saudável (assado) Abóbora cozida Arroz com espinafre Feijão carioca Goiaba	Carne picada Salada de Alface, Pepino, Beterraba e Manga picados Arroz Feijão Melancia	Lombo suíno assado Quiabo refogado com cenoura e tomate Rúcula Arroz Feijão Mamão
JANTAR (16h)	Sopa de feijão com macarrão	Sopa de legumes com frango	Caldo verde com patinho	Canja de galinha	Carne moída Polenta
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)					
E.F. I	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
	1379,8	192,4	72,7	47,2	

*Ensino Fundamental I: 7 a 10 anos.

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose: o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc), e o biscoito comum pelo biscoito sem leite. Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- Doença celíaca: O biscoito comum e macarrão devem ser substituídos pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- Diabetes: Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.
- Oferecer água entre as refeições, sempre que possível.

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.

Sempre que possível, utilizar a horta escolar.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SEMANA MUNICIPAL DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: estímulo ao consumo de lanches saudáveis, sem açúcar e introdução de novos sabores. Lei Ordinária Nº 1.138 de 11/09/2015.

Receitas:

Gelatina saudável – 2 beterrabas, 400ml água, 2 laranjas (suco), 2 colheres de sopa de amido.

Descascar a beterraba e cozinhar a beterraba em fogo médio até retirar todo o suco dela. Reserve o caldo. Misturar o suco de laranja com o amido até deixar homogêneo. Despejar a mistura no caldo de beterraba e mexa bem até desgrudar da panela. Levá-la a geladeira até esfriar.

Palitinho de tapioca com alho e queijo – 1 ovo, 1 xícara de tapioca, ½ xícara de muçarela, 3 dentes de alho.

Comece dourando o alho. Transfira para uma tigela e adicione os outros ingredientes. Misture bem. Despeje a mistura em uma forma untada com óleo e leve ao forno a 180°C por 30 minutos ou até dourar.

Bolo de cenoura com cacau – 50 gramas de cenoura (1/2 unidade), 3 ovos, 2 bananas amassadas, ½ xícara de leite, ¼ xícara de óleo, 1 ½ farinha, ½ xícara amido, 2 colheres sopa cacau, 1 colher sopa fermento.

Bata as cenouras e os ovos no liquidificador e óleo. Amassar a banana e misturar ao conteúdo do liquidificador. Acrescentar a farinha e o cacau. Por último, acrescentar o fermento e levar para assar em forno pré aquecido a 180°C.

Nuggets saudável - Filé de frango, limão, alho, sal, azeite, fubá

Corte em tiras o peito de frango e tempere com alho, sal e suco de limão. Misture as tiras de frango com fubá e disponha em assadeira untada com óleo. Regue com azeite e leve para assar a 180°C até dourar (dourado por fora e macio e cozido por dentro).

Mousse de Maracujá

Cozinhe os inhames (com a casca) na panela de pressão por 5 minutos após pegar pressão. Caso os inhames sejam grandes, será necessário um tempo maior de pressão. Espere o inhame esfriar, descasque o inhame e reserve. Adicione no liquidificador a polpa de maracujá, as mangas picadas. Adicione a metade dos inhames e triture até obter um creme. Junte o restante e triture novamente até obter um creme homogêneo. Leve à geladeira antes de servir.

Arroz com espinafre

Destaque as folhas dos talos de espinafre e separe os brotinhos para usar na finalização. Lave bem as folhas e os talos (separadamente) sob água corrente e seque as folhas. Descasque e pique fino a cebola e o alho. Pique fino talos de espinafre. Leve uma panela ao fogo baixo para aquecer. Regue com o óleo, adicione a cebola e os talos de espinafre picados, tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 3 minutos, até murchar. Junte o alho, a folha de louro e mexa por 1 minuto. Acrescente o arroz, tempere com 1 colher (chá) de sal. Mexa bem para envolver os grãos com o óleo por cerca de 1 minuto. Ferva à água e regue o arroz; aumente o fogo para médio e não mexa mais. Assim que a água começar a secar e atingir o mesmo nível do arroz, abaixe o fogo e tampe parcialmente a panela. Deixe cozinhar até que o arroz absorva toda a água. Leve uma frigideira grande com 1 colher (sopa) de óleo ao fogo médio. Coloque metade das folhas de espinafre, tempere com uma pitada de sal e refogue por 2 minutos. Atenção para o tempo: é rápido mesmo; se o espinafre cozinhar demais, poderá ficar escuro e amargo. Transfira o espinafre para uma tigela e repita o processo com o restante. Após os 5 minutos de panela tampada, solte os grãos de arroz com um garfo, junte as folhas de espinafre refogadas e misture delicadamente. Transfira para uma tigela e sirva a seguir com os brotinhos reservados.

Torta de Arroz sem farinha – 1 xícara de arroz cozido, 4 ovos, 4 colheres de sopa de óleo, 4 colheres de sopa de água, ¼ xícara de aveia, 1 colher chá sal, 1 colher chá fermento.

Bater todos os ingredientes no liquidificador com exceção do fermento. Adicionar o fermento por último. Untar uma forma, adicionar metade da massa. Colocar o recheio e a outra parte da massa por cima. Assar em forno em 180°C.

Dia 31/03: Dia Nacional da Saúde e Nutrição.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SETOR INFRAESTRUTURA/ ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ENSINO FUNDAMENTAL I - Cardápio para Escola Integral: E. M. Quilombola Profª Lydia Sherman.
Cardápio Quilombola / 2025

8ª SEMANA

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 31/03/2025	TERÇA-FEIRA 01/04/2025	QUARTA-FEIRA 02/04/2025	QUINTA-FEIRA 03/04/2025	SEXTA-FEIRA 04/04/2025
DESJEJUM (7H30MIN)	Milkshake de uva (leite gelado e suco)	Leite batido com banana prata e maçã	Leite com café	Biscoito doce Suco de caju (concentrado)	logurte de morango
LANCHE (9H:10MIN)	Vitamina mágica (Banana congelada, polpa de morango, abacate)	Bolo de pão de queijo (com tapioca e queijo minas; sem farinha de trigo) Suco de manga	Bolo de laranja (pêra) Suco de caju	Salada de fruta com aveia (banana prata, laranja pêra, manga picados) Leite com café	Bolo nutritivo (beterraba, cenoura, laranja pêra) Suco de morango (polpa)
ALMOÇO (12H)	Quibe de forno de abóbora (carne moída) Abobrinha e Tomate refogados Arroz com brócolis Feijão carioca	Moqueijinha de peixe (cenoura, batata inglesa, pimentão, cebola e tomate) Arroz Pirão Feijão Maçã	Estrogonofe de frango (peito de frango) Beterraba e Chuchu cozidos Arroz Feijão Laranja pêra	Carne picadinha ao molho com Cenoura e Vagem Rúcula Arroz Feijão Maçã	Frango ensopado (coxa/sobrecoxa) Alface, Cenoura e Tomate Inhame cozido Arroz Feijão Manga
JANTAR (16H)	Espaguete à bolonhesa	Caldo de abóbora com carne	Creme de legumes (batata inglesa, inhame, abóbora) com frango desfiado	Risoto de carne Feijão	Omelete de queijo Arroz à primavera (cenoura, abobrinha, milho, tomate)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
E.F. I	1252,3	189,0	64,1	44,8

*Ensino Fundamental I: 7 a 10 anos

Alunos com necessidades nutricionais específicas:

- **Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose:** o leite deve ser substituído pelo extrato vegetal de soja e leite sem lactose, respectivamente (inclusive o utilizado em preparos, como purê, mingau, etc), e o biscoito comum pelo biscoito sem leite. Deve-se realizar a leitura do rótulo de todos os gêneros para a identificação daqueles que possam conter leite de vaca na sua composição.
- **Doença celíaca:** O biscoito comum e macarrão devem ser substituídos pelos produtos sem glúten. Alunos com essa necessidade alimentar não devem consumir produtos ou preparações contendo trigo, cevada e centeio. Devendo-se também realizar a leitura dos rótulos.
- **Diabetes:** Substituir o açúcar adicionado aos preparos pelo adoçante.
- **Oferecer água entre as refeições, sempre que possível.**

As demais orientações necessárias serão realizadas individualmente pela Nutricionista da Secretaria de Educação na Unidade Escolar.

Sempre que possível, utilizar a horta escolar.

Clarice Siqueira Silva
Nutricionista/Mat 14790
CRN 11100553



BÚZIOS
PREFEITURA

Secretaria Municipal de Educação, Ciência e Tecnologia
Conselho Municipal de Educação

PARECER CME-AB Nº 40/2024	DATA 11/12/2024
ASSUNTO Aprova Adendo ao Regimento Escolar Da Educação Básica da Rede Municipal de Ensino	
INTERESSADO SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA	

1. HISTÓRICO

O **CONSELHO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ARMAÇÃO DOS BÚZIOS**, usando das atribuições que lhe são conferidas por Lei e com fundamento no art. 211 da Constituição Federal (CF), nos artigos 8º e 11, inciso III e IV, da Lei Federal de Diretrizes e Bases da Educação Nacional - LDBEN (Lei nº 9.394/1996) e Lei Municipal nº 1.522/2019, manifesta-se com relação ao Adendo ao Regimento Escolar da Rede Básica de ensino para as escolas municipais, encaminhado pela Secretaria Municipal de Educação, para apreciação e aprovação por este Colegiado.

2. ANÁLISE

A proposta encaminhada de adendo, se refere a alteração no referido Regimento Escolar no Anexo II e III - Matrizes Curriculares da Educação Infantil — Parcial e Integral. Alteração no texto dos artigos: Art. 80º inciso I, Arts. 82º inciso XI, 117, 119, 121, §2º, Art. 122, Art, 123 §1º, Art. 124 §1º, §3º e §4, inclusão: incisos: I e II no Art. 93 d; supressão do parágrafo § 2º do Art. 128.



Secretaria Municipal de Educação, Ciência e Tecnologia
Conselho Municipal de Educação

3. CONCLUSÃO

Considerando a necessidade de adequação do referido Regimento a BNCC (Base Nacional Comum Corricular) este conselho emite **PARECER FAVORÁVEL** ao adendo.

Armação dos Búzios, 11 de dezembro de 2024.

Conselheiros:

Ana Cláudia Cardoso

Cássia Oliveira Quintanilha

Cilvane Coutinho

Danielle Bernardino Fortunato de Oliveira

Jomar Coimbra Cardoso

Rosane Marins Ribeiro

Simone de Fátima Moraes da Silveira Selem

Thomas Carvalho Silva

Documento assinado digitalmente
gov.br CASSIA QUINTANILHA DO AMARAL
Data: 18/12/2024 11:19:52-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Cássia Oliveira Quintanilha
Presidente
Conselho Municipal de educação
CME-AB