

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÃO - Atenção: É proibida a alteração do cardápio sem a autorização das nutricionistas, Art. 14 da Res. Nº 26/2013 – FNDE.



Prefeitura Municipal de Quissamã  
Secretaria Municipal de Educação  
Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

Unidade Escolar: E.M. Felizarda Maria Conceição de Azevedo

**Cardápio – Pré-Escola**

Modalidade de Ensino: Regular  
Zona: Rural - Remanescente de Quilombo  
Faixa Etária: 4 a 5 anos  
Período: Integral

**Outubro, Novembro e Dezembro (4º TRIMESTRE) / 2023**

CARDÁPIO 2

Semanas

09/10 a 13/10

30/10 a 03/11

20/11 a 24/11

11/12 a 15/12

Necessidades Alimentares Especiais: Seguir as orientações individualizadas

Refeição/ Horário	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Desjejum 07:30 horas	Leite com Café  Biscoito	Suco de Fruta  Bolo *	Vitamina de Frutas	Leite com Chocolate  Pão com **	Cereal Matinal com Leite e Banana
Refeição 10:30 horas e 12:30 horas	Carne Ensopada com Legumes  Arroz	Carne Moída ao Molho de Tomate  Macarrão Colorido ****	Frango Dourado  Repolho com Cenoura Refogados Arroz Feijão	Ovo Mexido ou Ovo Cozido  Quibebe de Abóbora  Farofa Arroz/ Feijão	Carne Assada  Purê de Batata  Espinafre Refogado Arroz / Feijão
Sobremesa	Fruta***	Fruta***	Fruta***	Fruta***	Fruta***
Lanche 15:30 horas	Suco de Fruta  Bolo Salgado de Frango	Arroz Doce	Sopa de Legumes com Macarrão e Carne	Canja	Suco de Fruta  Cachorro Quente de Carne Moída

**Composição Nutricional (Média Semanal)**

Energia (Kcal)	PTN (G/%)	LPD (G/%)	CHO (G/%)
482.61	21 g	12 g	73 g
	17%	22 %	60%

Ana Paula Borba Scudieri – CRN 91100324

Mariana Oliveira Monteiro – CRN 09101194

Supervisora

Responsável

ATENÇÃO AS ORIENTAÇÕES NO VERSO!

Nota: A fruta indicada poderá ser substituída, caso não esteja madura, mas deverá ser servida durante a semana.

Nota: Os produtos da Agricultura Familiar poderão sofrer alteração na data da oferta, de acordo com a escala de entrega e safra.

Obs.: Quando é usado o termo Frango no cardápio, poderá ser utilizado a coxa e sobrecoxa, o peito de frango ou o filé de frango.

Obs.: Quando é usado o termo biscoito no cardápio, poderá ser utilizado biscoito salgado, biscoito doce ou biscoito doce tipo rosquinha.

Obs.: Quando é usado o termo pão no cardápio, poderá ser utilizado pão fatiado, pão bisnaguinha, pão de hot dog ou pão de hambúrguer.

Obs.: Quando é usado o termo macarrão no cardápio, poderá ser utilizado macarrão espaguete, macarrão parafuso ou macarrão penne.

\* Opções de sabores do BOLO: natural, cenoura, chocolate, banana, broa.

\*\* Opções de recheio para o PAO: manteiga, requeijão, queijo ou ovo mexido.

\*\*\* Opções de FRUTAS: melancia, banana, maçã, laranja e pera.

\*\*\*\* Opções de Ingredientes para MACARRAO COLORIDO: tomate, cenoura, alface, cebola, cheiro verde, milho, ervilha, azeite.

LEGENDA	FERIADO			RECESSO
OUTUBRO	12/10			13/10
NOVEMBRO	02/11	15/11	20/11	03/11
DEZEMBRO	-			-

**Cardápio** - CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÃO - Atenção: É proibida a alteração do cardápio sem a autorização das nutricionistas, Art. 14 da Res. Nº 26/2013 – FNDE.



Prefeitura Municipal de Quissamã  
Secretaria Municipal de Educação  
Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

Unidade Escolar: E.M. Profª Nelita Barcellos dos Santos

**Cardápio – Pré-Escola**

Modalidade de Ensino: Regular

Zona: Rural

Faixa Etária: 4 a 5 anos

Período: Parcial

**Outubro, Novembro e Dezembro (4º TRIMESTRE) / 2023**

CARDÁPIO 2

Semanas

09/10 a 13/10

30/10 a 03/11

20/11 a 24/11

11/12 a 15/12

Necessidades Alimentares Especiais: Seguir as orientações individualizadas

Refeição/ Horário	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Desjejum 07:30 horas	Leite com Café  Biscoito	Suco de Fruta  Bolo *	Vitamina de Frutas	Leite com Chocolate  Pão com **	Cereal Matinal com Leite e Banana
Refeição 10:30 horas e 14:30 horas	Carne Ensopada com Legumes  Arroz	Carne Moída ao Molho de Tomate  Macarrão Colorido ****	Frango Dourado  Repolho com Cenoura Refogados Arroz Feijão	Ovo Mexido ou Ovo Cozido  Quibebe de Abóbora  Farofa Arroz/ Feijão	Carne Assada  Purê de Batata Espinafre Refogado Arroz / Feijão
Sobremesa	Fruta***	Fruta ***		Fruta***	

**Composição Nutricional (Média Semanal)**

Energia (Kcal)	PTN (G/%)	LPD (G/%)	CHO (G/%)
482.61	21 g	12 g	73 g
	17%	22 %	60%

Ana Paula Borba Scudieri – CRN 91100324

Mariana Oliveira Monteiro – CRN 09101194

Supervisora

Responsável

ATENÇÃO AS ORIENTAÇÕES NO VERSO!

Nota: A fruta indicada poderá ser substituída, caso não esteja madura, mas deverá ser servida durante a semana.

Nota: Os produtos da Agricultura Familiar poderão sofrer alteração na data da oferta, de acordo com a escala de entrega e safra.

Obs.: Quando é usado o termo Frango no cardápio, poderá ser utilizado a coxa e sobrecoxa, o peito de frango ou o filé de frango.

Obs.: Quando é usado o termo biscoito no cardápio, poderá ser utilizado biscoito salgado, biscoito doce ou biscoito doce tipo rosquinha.

Obs.: Quando é usado o termo pão no cardápio, poderá ser utilizado pão fatiado, pão bisnaguinha, pão de hot dog ou pão de hamburguer.

Obs.: Quando é usado o termo macarrão no cardápio, poderá ser utilizado macarrão espaguete, macarrão parafuso ou macarrão penne.

\* Opções de sabores do BOLO: natural, cenoura, chocolate, banana, broa.

\*\* Opções de recheio para o PÃO: manteiga, requeijão, queijo ou ovo mexido.

\*\*\* Opções de FRUTAS: melancia, banana, maçã, laranja e pera.

\*\*\*\* Opções de Ingredientes para MACARRÃO COLORIDO: tomate, cenoura, alface, cebola, cheiro verde, milho, ervilha, azeite.

LEGENDA	FERIADO			RECESSO
OUTUBRO	12/10			13/10
NOVEMBRO	02/11	15/11	20/11	03/11
DEZEMBRO	-			-

**Cardápio** - CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÃO - Atenção: É proibida a alteração do cardápio sem a autorização das nutricionistas, Art. 14 da Res. Nº 26/2013 – FNDE.



Prefeitura Municipal de Quissamã  
Secretaria Municipal de Educação  
Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

Unidade Escolar: E.M. Ignácio Hugo de Souza

**Cardápio – Pré-Escola**

Modalidade de Ensino: Regular

Zona: Rural

Faixa Etária: 4 a 5 anos

Período: Integral

**Outubro, Novembro e Dezembro (4º TRIMESTRE) / 2023**

CARDÁPIO 2

Semanas

09/10 a 13/10

30/10 a 03/11

20/11 a 24/11

11/12 a 15/12

Necessidades Alimentares Especiais: Seguir as orientações individualizadas

Refeição/ Horário	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Desjejum 07:00 horas	Leite com Café  Biscoito	Suco de Fruta  Bolo *	Vitamina de Frutas	Leite com Chocolate  Pão com **	Cereal Matinal com Leite e Banana
Colação 09:00 horas	Fruta***	Fruta***	Fruta***	Fruta***	Fruta***
Refeição 11:00 horas	Carne Ensopada com Legumes  Arroz	Carne Moída ao Molho de Tomate  Macarrão Colorido ****	Frango Dourado  Repolho com Cenoura Refogados  Arroz Feijão	Ovo Mexido ou Ovo Cozido  Quibebe de Abóbora  Farofa Arroz/ Feijão	Carne Assada  Purê de Batata  Espinafre Refogado Arroz / Feijão
Lanche 14:00 horas	Suco de Fruta Bolo Salgado de Frango	Arroz Doce	Sopa de Legumes com Macarrão e Carne	Canja	Suco de Fruta Cachorro Quente de

**Composição Nutricional (Média Semanal)**

Energia (Kcal)	PTN (G/%)	LPD (G/%)	CHO (G/%)
482.61	21 g	12 g	73 g
	17%	22 %	60%

Ana Paula Borba Scudieri – CRN 91100324

Mariana Oliveira Monteiro – CRN 09101194

Supervisora

Responsável

ATENÇÃO AS ORIENTAÇÕES NO VERSO!

Nota: A fruta indicada poderá ser substituída, caso não esteja madura, mas deverá ser servida durante a semana.

Nota: Os produtos da Agricultura Familiar poderão sofrer alteração na data da oferta, de acordo com a escala de entrega e safra.

Obs.: Quando é usado o termo Frango no cardápio, poderá ser utilizado a coxa e sobrecoxa, o peito de frango ou o filé de frango.

Obs.: Quando é usado o termo biscoito no cardápio, poderá ser utilizado biscoito salgado, biscoito doce ou biscoito doce tipo rosquinha.

Obs.: Quando é usado o termo pão no cardápio, poderá ser utilizado pão fatiado, pão bisnaguinha, pão de hot dog ou pão de hambúrguer.

Obs.: Quando é usado o termo macarrão no cardápio, poderá ser utilizado macarrão espaguete, macarrão parafuso ou macarrão penne.

\* Opções de sabores do BOLO: natural, cenoura, chocolate, banana, broa.

\*\* Opções de recheio para o PÃO: manteiga, requeijão, queijo ou ovo mexido.

\*\*\* Opções de FRUTAS: melancia, banana, maçã, laranja e pera.

\*\*\*\* Opções de Ingredientes para MACARRÃO COLORIDO: tomate, cenoura, alface, cebola, cheiro verde, milho, ervilha, azeite.

LEGENDA	FERIADO			RECESSO
OUTUBRO	12/10			13/10
NOVEMBRO	02/11	15/11	20/11	03/11
DEZEMBRO	-			-

**Cardápio** - CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÃO - Atenção: É proibida a alteração do cardápio sem a autorização das nutricionistas, Art. 14 da Res. Nº 26/2013 – FNDE.



Prefeitura Municipal de Quissamã  
Secretaria Municipal de Educação  
Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

Unidade Escolar: E.M. Carlos Roberto C. Filippino; E.M. Delfica de Carvalho Wagner; E.M. Profª Maria de Lourdes de Castro Ribeiro; E. M. Profª Regina Celi Passos; E. M. Sementes do Futuro

**Cardápio – Pré-Escola**

Modalidade de Ensino: Regular

Zona: Urbano

Faixa Etária: 4 a 5 anos

Período: Parcial

**Outubro, Novembro e Dezembro (4º TRIMESTRE) / 2023**

CARDÁPIO 2

Semanas

09/10 a 13/10

30/10 a 03/11

20/11 a 24/11

11/12 a 15/12

Necessidades Alimentares Especiais: Seguir as orientações individualizadas

Refeição/ Horário	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Desjejum 07:00 horas	Leite com Café  Biscoito	Suco de Fruta  Bolo *	Vitamina de Frutas	Leite com Chocolate  Pão com **	Cereal Matinal com Leite e Banana
Refeição 10:30 horas e 14:30 horas	Carne Ensopada com Legumes  Arroz	Carne Moída ao Molho de Tomate  Macarrão Colorido ****	Frango Dourado  Repolho com Cenoura Refogados Arroz Feijão	Ovo Mexido ou Ovo Cozido  Quibebe de Abóbora  Farofa Arroz/ Feijão	Carne Assada  Purê de Batata Espinafre Refogado Arroz / Feijão
Sobremesa	Fruta***	Fruta ***		Fruta***	

**Composição Nutricional (Média Semanal)**

Energia (Kcal)	PTN (G/%)	LPD (G/%)	CHO (G/%)
482.61	21 g	12 g	73 g
	17%	22 %	60%

Ana Paula Borba Scudieri – CRN 91100324

Mariana Oliveira Monteiro – CRN 09101194

Supervisora

Responsável

**ATENÇÃO AS ORIENTAÇÕES NO VERSO!**

Nota: A fruta indicada poderá ser substituída, caso não esteja madura, mas deverá ser servida durante a semana.

Nota: Os produtos da Agricultura Familiar poderão sofrer alteração na data da oferta, de acordo com a escala de entrega e safra.

Obs.: Quando é usado o termo Frango no cardápio, poderá ser utilizado a coxa e sobrecoxa, o peito de frango ou o filé de frango.

Obs.: Quando é usado o termo biscoito no cardápio, poderá ser utilizado biscoito salgado, biscoito doce ou biscoito doce tipo rosquinha.

Obs.: Quando é usado o termo pão no cardápio, poderá ser utilizado pão fatiado, pão bisnaguinha, pão de hot dog ou pão de hamburguer.

Obs.: Quando é usado o termo macarrão no cardápio, poderá ser utilizado macarrão espaguete, macarrão parafuso ou macarrão penne.

\* Opções de sabores do BOLO: natural, cenoura, chocolate, banana, broa.

\*\* Opções de recheio para o PAO: manteiga, requeijão, queijo ou ovo mexido.

\*\*\* Opções de FRUTAS: melancia, banana, maçã, laranja e pera.

\*\*\*\* Opções de Ingredientes para MACARRÃO COLORIDO: tomate, cenoura, alface, cebola, cheiro verde, milho, ervilha, azeite.

LEGENDA	FERIADO			RECESSO
OUTUBRO	12/10			13/10
NOVEMBRO	02/11	15/11	20/11	03/11
DEZEMBRO	-			-