

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: CIEP 465 Dr. Amílcar

Cardápio – Educação de Jovens e Adultos

Modalidade de Ensino: Regular
Zona: Urbano
Faixa Etária: acima de 15 anos
Período: Parcial

Janeiro, Fevereiro, Março (1º TRIMESTRE) / 2023

CARDÁPIO 1

Semanas

06/02 a 10/02

06/03 a 10/03

27/03 a 31/03

Necessidades Alimentares Especiais: Seguir as orientações individualizadas

Refeição/ Horário	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Refeição	Carne Moída com Repolho Macarrão	Mini Cozido de Legumes com Carne**** Pirão Arroz	Frango Dourado Chuchu com Ovos Arroz Feijão	Bolo de Batata com Recheio de Carne Moída Salada de Beterraba Arroz Feijão	Frango Ensopado com Inhamé ou Aipim Espinafre Refogado Arroz

Composição Nutricional (Média Semanal)

Energia	PTN	LPD	CHO
718.38	33 g	16 g	109 g
	18 %	21 %	61 %

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.

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 macarrão no cardápio, poderá ser utilizado macarrão espaguete, macarrão parafuso ou macarrão penne.

**** Opções de legumes para o MINI COZIDO: batata, batata doce, inhame, abóbora, cenoura, chuchu, repolho.

LEGENDA	FÉRIAS ESCOLARES	FERIADO		RECESSO	
JANEIRO	02/01 a 31/01	-		-	
FEVEREIRO	01/02 a 03/02	17/02	21/02	20/02	22/02
				23/02	24/02
MARÇO	-	-	-	-	-

Cardápio - CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÃO - Atenção: É proibida a alteração do cardápio sem a autorização das nutricionistas, Art. 14 da Res. N° 26/2013 – FNDE.



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

Unidade Escolar: CIEP 465 Dr. Amílcar

Cardápio – Educação de Jovens e Adultos

Modalidade de Ensino: Regular
Zona: Urbano
Faixa Etária: acima de 15 anos
Período: Parcial

Janeiro, Fevereiro, Março (1º TRIMESTRE) / 2023

CARDÁPIO 2

Semanas

13/02 a 17/02

13/03 a 17/03

Necessidades Alimentares Especiais: Seguir as orientações individualizadas

Refeição/ Horário	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Refeição	Carne Ensopada com Legumes Arroz	Frango ao Molho com Cenoura Macarrão	Carne Seca Quibebe de Abóbora Couve Refogada Arroz/ Feijão	Carne Moída Farofa de Ovos Salada de Legumes Arroz/ Feijão	Carne Assada Batata Corada Salada de Beterraba Arroz/ Feijão
Composição Nutricional (Média Semanal)					
Energia	PTN	LPD	CHO		
723.07	31 g	17 g	111 g		
	17 %	21 %	61 %		
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.

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 macarrão no cardápio, poderá ser utilizado macarrão espaguete, macarrão parafuso ou macarrão

LEGENDA	FÉRIAS ESCOLARES	FERIADO		RECESSO	
JANEIRO	02/01 a 31/01	-		-	
FEVEREIRO	01/02 a 03/02	17/02	21/02	20/02	22/02
				23/02	24/02
MARÇO	-	-	-	-	-

Cardápio - CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÃO - Atenção: É proibida a alteração do cardápio sem a autorização das nutricionistas, Art. 14 da Res. N° 26/2013 – FNDE.



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

Unidade Escolar: CIEP 465 Dr. Amílcar

Cardápio – Educação de Jovens e Adultos

Modalidade de Ensino: Regular
Zona: Urbano
Faixa Etária: acima de 15 anos
Período: Parcial

Janeiro, Fevereiro, Março (1º TRIMESTRE) / 2023

CARDÁPIO 3

Semanas

27/02 a 03/03

20/03 a 24/03

Necessidades Alimentares Especiais: Seguir as orientações individualizadas

Refeição/ Horário	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Refeição	Carne Moída com Cenoura e Chuchu Macarrão	Risoto de Frango**** Repolho (Salada ou Refogado) Feijão	Churrasquinho Bovino Acebolado Quibebe de Abóbora Farofa Arroz/ Feijão	Peixe ao Molho Pirão de Peixe Salada de Alface e Tomate ou de Legumes Arroz	Almôndegas de Carne Moída Purê de Batata Arroz Feijão

Composição Nutricional (Média Semanal)

Energia	PTN	LPD	CHO
793.43	35 g	19 g	119 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.

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 macarrão no cardápio, poderá ser utilizado macarrão espaguete, macarrão parafuso ou macarrão

**** No risoto de frango é opcional acrescentar milho e ervilha, uma vez por mês.

LEGENDA	FÉRIAS ESCOLARES	FERIADO		RECESSO	
JANEIRO	02/01 a 31/01	-		-	
FEVEREIRO	01/02 a 03/02	17/02	21/02	20/02	22/02
				23/02	24/02
MARÇO	-	-	-	-	-