



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE IARAS

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ANO LETIVO 2024 - CARDÁPIO PROPOSTO PARA OUTUBRO

EMEI "Oscar Damiano" - Pré-Escola e CEI - FAIXA ETÁRIA (3 ANOS – 5 ANOS)

PERÍODO PARCIAL – 2 REFEIÇÕES

SEMANA 30/09 A 04/10	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ MANHÃ 07:00 07:30 Servido aos alunos do período da manhã	PÃO DE LEITE COM MARGARINA LEITE COM CACAU	BISCOITO DOCE LEITE COM CACAU	PÃO DE LEITE COM MARGARINA LEITE COM CACAU	BISCOITO SALGADO LEITE COM CACAU	BISCOITO DOCE LEITE COM CACAU
ALMOÇO 10:00 10:30 11:00 *Servido aos alunos do período da manhã 12:00 *Servido aos alunos do período da tarde	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE MOÍDA E ABOBRINHA RALADA REFOGADA SALADA: REPOLHO E CENOURA RALADA	MACARRÃO AO MOLHO SOBRECOXA DE FRANGO ASSADA SALADA: ALFACE	ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO COM CARNE SUÍNA FAROFÁ SIMPLES SALADA: COUVE E TOMATE EM CUBOS	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FRANGO EM CUBOS COZIDO COM ABÓBORA PAULISTA SALADA: BETERRABA	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, BATATA, ABOBRINHA E CENOURA EM CUBOS
FRUTA CEI 12:00 Servido aos alunos em sala de aula	BANANA	ABACAXI	MAÇÃ	LARANJA	MELÃO
JANTAR 15:00 15:30 Servido aos alunos do período da tarde	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E MOLHO FRUTA	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO EM CUBOS, BATATA, ABOBRINHA E CENOURA EM CUBOS FRUTA	POLENTA CREMOSA CARNE MOÍDA REFOGADA COM CENOURA RALADA FRUTA	PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO SUCO DE FRUTA FRUTA	BISCOITO DOCE LEITE COM CACAU

*Se necessário, oferecer frutas/bolachas aos alunos que ficam até às 17h00 na escola.

Cardápio sujeito a alterações em virtude de safra, disponibilidade do produto e/ou intercorrências na entrega pelo fornecedor, ou ainda para melhor aproveitamento dos alimentos (armazenagem e grau de maturação).

Este cardápio deve permanecer fixado na cozinha da escola e ser disponibilizado para a comunidade escolar, conforme resolução CD/FNDE nº 06/2020.

Nutricionistas:

Francisca N. C. Lima
Nutricionista Quadro Técnico
CRN-3 69518

Thais F. de A. L. Fonseca
Nutricionista Responsável Técnico
CRN-3 44507



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE IARAS

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ANO LETIVO 2024 - CARDÁPIO PROPOSTO PARA OUTUBRO

EMEI “Oscar Damiano” - Pré-Escola e CEI - FAIXA ETÁRIA (3 ANOS – 5 ANOS)

PERÍODO PARCIAL – 2 REFEIÇÕES

SEMANA 07/10 A 11/10	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ MANHÃ 07:00 07:30 Servido aos alunos do período da manhã	PÃO DE LEITE COM MARGARINA LEITE COM CACAU	BISCOITO SALGADO LEITE COM CACAU	PÃO DE LEITE COM MARGARINA LEITE COM CACAU	BISCOITO DOCE LEITE COM CACAU	PÃO DE QUEIJO LEITE COM CACAU
ALMOÇO 10:00 10:30 11:00 *Servido aos alunos do período da manhã 12:00 *Servido aos alunos do período da tarde	ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO E CARNE SUÍNA SALADA: PEPINO C/ TOMATE EM CUBOS	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE MOÍDA REFOGADA PURÊ DE BATATA SALADA: ALFACE	ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO E CARNE SUÍNA COM BATATAS SALADA: REPOLHO RALADO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA PATINHO EM ISCAS COM CENOURA SALADA: ALFACE C/ TOMATE EM CUBOS PICOLÉ DE FRUTA	PÃO DE HAMBURGUER, HAMBURGUER BOVINO, MUSSARELA ALFACE, TOMATE SUCO DE POLPA BOLO DE NINHO COM MORANGO
FRUTA CEI 12:00 Servido aos alunos em sala de aula	BANANA	MAÇÃ	BANANA	ABACAXI	MELÃO
JANTAR 15:00 15:30 Servido aos alunos do período da tarde	SOPA DE FEIJÃO COM BATATA E CARNE MOÍDA FRUTA	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO EM CUBOS, BATATA, ABOBRINHA E CENOURA EM CUBOS FRUTA	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA FRUTA	PÃO DE HAMBURGUER, HAMBURGUER BOVINO, MUSSARELA, MOLHOS, ALFACE, TOMATE SUCO DE POLPA BOLO DE NINHO COM MORANGO	BISCOITO DOCE SUCO POLPA DE FRUTA PICOLÉ DE FRUTA

*Se necessário, oferecer frutas/bolachas aos alunos que ficam até às 17h00 na escola.

Cardápio sujeito a alterações em virtude de safra, disponibilidade do produto e/ou intercorrências na entrega pelo fornecedor, ou ainda para melhor aproveitamento dos alimentos
Este cardápio deve permanecer fixado na cozinha da escola e ser disponibilizado para a comunidade escolar, conforme resolução CD/FNDE nº 06/2020.

Nutricionistas:

Francisca N. C. Lima
Nutricionista Quadro Técnico
CRN-3 69518

Thais F. de A. L. Fonseca
Nutricionista Responsável Técnico
CRN-3 44507



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE IARAS

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ANO LETIVO 2024 - CARDÁPIO PROPOSTO PARA OUTUBRO

EMEI “Oscar Damiano” - Pré-Escola e CEI - FAIXA ETÁRIA (3 ANOS – 5 ANOS)

PERÍODO PARCIAL – 2 REFEIÇÕES

SEMANA 14/10 A 18/10	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ MANHÃ 07:00 07:30 Servido aos alunos do período da manhã	PÃO DE LEITE COM MARGARINA LEITE COM CACAU	BISCOITO DOCE LEITE COM CACAU	PÃO DE LEITE COM MARGARINA LEITE COM CACAU	BISCOITO SALGADO LEITE COM CACAU	BOLO DE CHOCOLATE SIMPLES LEITE COM CACAU
ALMOÇO 10:00 10:30 11:00 *Servido aos alunos do período da manhã 12:00 *Servido aos alunos do período da tarde	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA ISCAS DE FRANGO COM CHEIRO VERDE SALADA: ALFACE	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA OMELETE DE FORNO COM MUSSARELA, CENOURA E ABOBRINHA SALADA: BETERRABA COZIDA EM CUBOS	MACARRÃO AO SUGO SOBRECOXA DE FRANGO SALADA: ALFACE	ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO E CARNE SUÍNA FAROFA DE COUVE E CENOURA	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA ACÉM EM CUBOS COM ABÓBORA SALADA: REPOLHO
FRUTA CEI 12:00 Servido aos alunos em sala de aula	MAÇÃ	BANANA	MELÃO	LARANJA	MAÇÃ
JANTAR 15:00 15:30 Servido aos alunos do período da tarde	POLENTA CREMOSA CARNE MOÍDA COM CENOURA RALADA FRUTA	SOPA DE FEIJÃO COM PATINHO EM CUBOS BATATA E CENOURA FRUTA	RISOTO DE FRANGO COM ABOBRINHA RALADA, MILHO E ERVILHA FRUTA	MACARRÃO AO SUGO COM CARNE MOÍDA E MILHO FRUTA	BOLO DE CHOCOLATE SIMPLES SUCO POLPA FRUTA

*Se necessário, oferecer frutas/bolachas aos alunos que ficam até às 17h00 na escola.

Cardápio sujeito a alterações em virtude de safra, disponibilidade do produto e/ou intercorrências na entrega pelo fornecedor, ou ainda para melhor aproveitamento dos alimentos (armazenagem e grau de maturação).

Este cardápio deve permanecer fixado na cozinha da escola e ser disponibilizado para a comunidade escolar, conforme resolução CD/FNDE nº 06/2020.

Nutricionistas:

Francisca N. C. Lima
Nutricionista Quadro Técnico
CRN-3 69518

Thais F. de A. L. Fonseca
Nutricionista Responsável Técnico
CRN-3 44507



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE IARAS

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ANO LETIVO 2024 - CARDÁPIO PROPOSTO PARA OUTUBRO

EMEI “Oscar Damiano” - Pré-Escola e CEI - FAIXA ETÁRIA (3 ANOS – 5 ANOS)

PERÍODO PARCIAL – 2 REFEIÇÕES

SEMANA 21/10 A 25/10	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ MANHÃ 07:00 07:30 Servido aos alunos do período da manhã	PÃO DE LEITE COM MARGARINA LEITE COM CACAU	BISCOITO SALGADO LEITE COM CACAU	PÃO DE LEITE COM MARGARINA LEITE COM CACAU	BISCOITO DOCE LEITE COM CACAU	PÃO DE QUEIJO LEITE COM CACAU
ALMOÇO 10:00 10:30 11:00 *Servido aos alunos do período da manhã 12:00 *Servido aos alunos do período da tarde	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE MOÍDA COM CENOURA POLENTA CREMOSA SALADA: REPOLHO	ARROZ BRANCO LASANHA DE PRESUNTO E QUEIJO SALADA: ALFACE	ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO CARNE SUÍNA E BATATA SALADA: COUVE E TOMATE	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA ISCAS DE FRANGO COM BATATA SALADA: ALFACE	MACARRÃO AO SUGO COM CARNE MOÍDA E MILHO SALADA: PEPINO
FRUTA CEI 12:00 Servido aos alunos em sala de aula	MELÃO	BANANA	MAÇÃ	ABACAXI	MAÇÃ
JANTAR 15:00 15:30 Servido aos alunos do período da tarde	SOPA DE MACARRÃO COM PATINHO EM CUBOS ABOBRINHA E CHUCHU FRUTA	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO EM CUBOS MANDIOQUINHA, CENOURA E ABOBRINHA FRUTA	MACARRÃO AO SUGO COM CARNE MOÍDA E CENOURA RALADA FRUTA	RISOTO DE FRANGO COM CENOURA RALADA E MILHO FRUTA	PÃO DE LEITE COM MUSSARELA SUCO DE POLPA FRUTA

*Se necessário, oferecer frutas/bolachas aos alunos que ficam até às 17h00 na escola.

Cardápio sujeito a alterações em virtude de safra, disponibilidade do produto e/ou intercorrências na entrega pelo fornecedor, ou ainda para melhor aproveitamento dos alimentos (armazenagem e grau de maturação).

Este cardápio deve permanecer fixado na cozinha da escola e ser disponibilizado para a comunidade escolar, conforme resolução CD/FNDE nº 06/2020.

Nutricionistas:

Francisca N. C. Lima
Nutricionista Quadro Técnico
CRN-3 69518

Thais F. de A. L. Fonseca
Nutricionista Responsável Técnico
CRN-3 44507



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE IARAS

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ANO LETIVO 2024 - CARDÁPIO PROPOSTO PARA OUTUBRO

EMEI “Oscar Damiano” - Pré-Escola e CEI - FAIXA ETÁRIA (3 ANOS – 5 ANOS)

PERÍODO PARCIAL – 2 REFEIÇÕES

SEMANA 28/10 A 01/11	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ MANHÃ 07:00 07:30 Servido aos alunos do período da manhã	PÃO DE LEITE COM MARGARINA LEITE COM CACAU	BISCOITO DOCE LEITE COM CACAU	PÃO DE LEITE COM MARGARINA LEITE COM CACAU	BISCOITO SALGADO LEITE COM CACAU	BOLO DE MAÇÃ E AVEIA LEITE COM CACAU
ALMOÇO 10:00 10:30 11:00 *Servido aos alunos do período da manhã 12:00 *Servido aos alunos do período da tarde	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA ISCAS DE FRANGO COM BATATA SALADA: ALFACE	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA OMELETE DE FORNO COM MUSSARELA, CENOURA E ABOBRINHA SALADA: BETERRABA COZIDA EM CUBOS	ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO E CARNE SUÍNA FAROFA DE COUVE E CENOURA	ARROZ BRANCO ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA: ALFACE	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE MOÍDA COM CENOURA POLENTA CREMOSA SALADA: REPOLHO
FRUTA CEI 12:00 Servido aos alunos em sala de aula	BANANA	MAÇÃ	BANANA	MAÇÃ	MELÃO
JANTAR 15:00 15:30 Servido aos alunos do período da tarde	POLENTA CREMOSA CARNE MOÍDA COM CENOURA RALADA FRUTA	SOPA DE FEIJÃO COM PATINHO EM CUBOS BATATA E CENOURA FRUTA	MACARRÃO AO SUGO COM FRANGO DESFIADO FRUTA	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO EM CUBOS, BATATA, ABOBRINHA E CENOURA FRUTA	BOLO DE MAÇÃ E AVEIA SUCO DE POLPA FRUTA

*Se necessário, oferecer frutas/bolachas aos alunos que ficam até às 17h00 na escola.

Cardápio sujeito a alterações em virtude de safra, disponibilidade do produto e/ou intercorrências na entrega pelo fornecedor, ou ainda para melhor aproveitamento dos alimentos (armazenagem e grau de maturação).

Este cardápio deve permanecer fixado na cozinha da escola e ser disponibilizado para a comunidade escolar, conforme resolução CD/FNDE nº 06/2020.

Nutricionistas:

Francisca N. C. Lima
Nutricionista Quadro Técnico
CRN-3 69518

Thais F. de A. L. Fonseca
Nutricionista Responsável Técnico
CRN-3 44507