



PREFEITURA DE

**São José
do Norte**

Diálogo e Desenvolvimento

**Secretaria Municipal de
Educação e Cultura**

Cardápios Escolares

Lei Federal 06/2020 - regulamenta o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), definindo normas técnicas, administrativas e financeiras para oferecer alimentação saudável, adequada e segura aos alunos da educação básica pública.

Nutricionista Responsável Técnico: Rafaela Correa - CRN2 18836

Nutricionista Quadro Técnico: Suzana Antiqueira - CRN2 20728



PREFEITURA DE

**São José
do Norte**

Diálogo e Desenvolvimento

**Secretaria Municipal de
Educação e Cultura**

Cardápios Simplificados

Os cardápios que apresentamos aqui estão em formato simplificado. Isso significa que não constam exatamente os alimentos que serão servidos, mas sim exemplos, que permitem compreender melhor a rotina da alimentação escolar.

Com eles, é possível visualizar quantas refeições o aluno fará ao longo do dia e de que tipo serão (lanche ou comida de sal). Além disso, os cardápios incluem informações importantes sobre restrições e proibições de alimentos, bem como orientações que contribuem para uma alimentação saudável e adequada durante o período escolar.

Os cardápios completos poderão ser visualizados no final deste documento.

Cardápio Simplificado Berçário

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche 1	Leite + Fruta	Omelete ou ovo cozido	Mingau	Leite + Fruta	Omelete ou ovo cozido
Lanche 2 (almoço)	Arroz + feijão + carne + legume.	Arroz + feijão + carne + legume.	Arroz + feijão + carne + legume.	Arroz + feijão + carne + legume.	Arroz + feijão + carne + legume.

É proibido a oferta de açúcar para menores de 2 anos. Crianças acima dos 7 meses precisam de um cardápio variado, com a oferta de frutas e vegetais. Deve-se estimular o conhecimento dos alimentos em sua consistência padrão, ofertando os alimentos picados em pedaços pequenos, raspados ou desfiados, para estimular o aprendizado da mastigação. Deve-se evitar alimentos processados ou liquidificados, entretanto, vale respeitar a individualidade e limitações de cada aluno. **É proibida a oferta de sucos ou chás, mesmo que naturais da fruta.**

Conforme a disponibilidade de estoque:

- O arroz pode ser substituído por: Macarrão.
- O feijão pode ser substituído por: Lentilha ou feijão branco.
- As carnes podem ser: Bovina, de frango ou substituída por ovos.
- O mingau deve ser adoçado com frutas.
- A omelete pode ser substituída por ovo cozido.

Observação:

Os horários e a ordem dos lanches podem variar conforme o turno em que o aluno está matriculado. O exemplo apresentado refere-se às turmas do período da manhã.

Cardápio Simplificado Maternal

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche 1	Omelete + Suco	Mingau + frutas	Leite + pão com molho	Suco + torta de frango	Vitamina de frutas
Lanche 2	Arroz + feijão + carne + legume.	Arroz + feijão + carne + legume.	Arroz + feijão + carne + legume.	Arroz + feijão + carne + legume.	Arroz + feijão + carne + legume.

Conforme a disponibilidade de estoque:

- O arroz pode ser substituído por: Macarrão.
- O feijão pode ser substituído por: Lentilha ou feijão branco.
- As carnes podem ser: Bovina, de frango ou substituída por ovos.
- O mingau deve ser adoçado com frutas.
- A omelete pode ser substituída por ovo cozido.
- A torta de frango pode ser substituída por bolo salgado de legumes.

Observação:

Os horários e a ordem dos lanches podem variar conforme o turno em que o aluno está matriculado. O exemplo apresentado refere-se às turmas do período da manhã.

Cardápio Simplificado Maternal - Ensino Integral

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche 1	Omelete + Suco	Mingau + frutas	Leite + pão com molho	Suco + torta de frango	Vitamina de frutas
Lanche 2 (almoço)	Arroz + feijão + carne + legume.	Arroz + feijão + carne + legume.	Arroz + feijão + carne + legume.	Arroz + feijão + carne + legume.	Arroz + feijão + carne + legume.
Lanche 3	Omelete + Suco	Mingau + frutas	Leite + pão com molho	Suco + torta de frango	Vitamina de frutas

É proibido a oferta de açúcar para menores de 2 anos. É importante nessa faixa etária, a oferta constante de todos os grupos de alimentos, respeitando a variedade do cardápio. Nessa fase da vida, é comum a rejeição de determinadas preparações ou texturas, no entanto, o único passo para driblar esse desafio é a persistência.

Conforme a disponibilidade de estoque:

- O arroz pode ser substituído por: Macarrão.
- O feijão pode ser substituído por: Lentilha ou feijão branco.
- As carnes podem ser: Bovina, de frango ou substituída por ovos.
- O mingau deve ser adoçado com frutas.
- A omelete pode ser substituída por ovo cozido.
- A torta de frango pode ser substituída por bolo salgado de legumes.

Cardápio simplificado pré-escola e ensino fundamental

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Refeição principal:	Lanche: Leite + Suco	Arroz + feijão + carne + legume.	Lanche: Suco + pão com molho	Arroz + feijão + carne + legume.	Arroz + feijão + carne + legume.

É obrigatória a oferta de “comida de sal” (arroz, feijão, carne e legumes) em pelo menos 3 dias por semana. Nos demais dias da semana, além dos exemplos acima, pode-se ofertar: Mingau, frutas picadas + leite, vitamina de frutas, torta de frango ou de legumes, bolo simples, arroz de leite, ou outros alimentos que constam no cardápio oficial. As frutas também podem ser servidas como sobremesa. Pelo menos uma vez por semana há a oferta de pão francês, geralmente servido com molho de frango ou carne moída.

Importante: As escolas têm autonomia para ajustar o dia da semana em que cada refeição será servida, de acordo com sua rotina e organização interna.

O cardápio se mantém desde a pré-escola até o ensino fundamental, aumentando apenas a quantidade servida (cálculo per capita) conforme a idade do aluno.

Conforme a disponibilidade de estoque:

- O arroz pode ser substituído por: Macarrão.
- O feijão pode ser substituído por: Lentilha ou feijão branco.
- As carnes podem ser: Bovina, de frango ou substituída por ovos.
- O mingau e arroz de leite nessa faixa etária podem ser adotados.

Cardápio simplificado EJA (Educação de Jovens e Adultos)

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche principal	Arroz + feijão + carne + legume.	Arroz + feijão + carne + legume.	Arroz + feijão + carne + legume.	Arroz + feijão + carne + legume.	Arroz + feijão + carne + legume.

É obrigatória a oferta de “comida de sal” (arroz, feijão, carne e legumes) em todos os dias da semana. Frutas também podem ser servidas como sobremesa.

Conforme a disponibilidade de estoque:

- O arroz pode ser substituído por: Macarrão.
- O feijão pode ser substituído por: Lentilha ou feijão branco.
- As carnes podem ser: Bovina, de frango ou substituída por ovos.

Cardápios Completos

A seguir, são apresentados os cardápios oficiais, que detalham os alimentos utilizados na alimentação escolar.

No cabeçalho (parte superior), consta a etapa de ensino — como creche ou ensino fundamental — acompanhada da faixa etária dos alunos e do período de atendimento, como parcial ou integral.

São utilizados dois cardápios fixos ao longo do mês: um aplicado na 1ª e 3ª semanas e outro na 2ª e 4ª semanas.

Conforme a disponibilidade de estoque:

- O arroz pode ser substituído por: Macarrão.
- O feijão pode ser substituído por: Lentilha ou feijão branco.
- As carnes podem ser: Bovina, de frango ou substituída por ovos.
- Os legumes e vegetais disponíveis são: Batata, abóbora, chuchu, cenoura, alface, repolho, vagem, beterraba, mostarda, couve e tomate.
- As frutas disponíveis são: Banana, maçã, laranja, bergamota, mamão e manga.
- O suco ofertado é suco integral de uva, 100% fruta.
- A margarina é utilizada apenas para produção de bolos e pipoca, porém eventualmente pode ser ofertada junto ao pão.
- Pelo menos uma vez por semana há a oferta de pão francês, comumente servido com molho de frango ou carne moída.

Na merenda escolar, é proibida a oferta de biscoitos ou bolachas, bebidas adoçadas ou guloseimas. Salsichas e embutidos são permitidos uma vez por mês, entretanto, visando uma melhor adaptação ao cardápio e uma rotina mais saudável, este município opta pela compra do produto apenas em determinadas festividades.

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO Creche- ZONA: urbana/rural - FAIXA ETÁRIA: de 7 a 11 meses PERÍODO: parcial

Semanas 1 e 3 - 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Lanche	Leite (Leite em pó e água) + Mamão amassado	Omelete (ovo de galinha, cebola, pimentão, tomate, alho e sal.) + Leite (Leite em pó e água)	Pão com molho de frango (Pão francês, peito de frango desfiado, cebola, pimentão, extrato de tomate, alho e sal.)	Leite (Leite em pó e água) + Manga (bem madura, picada)	Bolo de legumes (farinha de trigo, ovo, óleo de soja, milho cozido, cenoura, tomate, cebola e sal) + Leite (Leite em pó e água)
Almoço	Arroz branco Feijão preto Polenta com molho de frango desfiado (farinha de milho, água, peito de frango em desfiado, extrato de tomate, cebola, alho e sal.)	Arroz Branco Feijão preto Carne moída com molho Mostarda refogada (Carne moída, extrato de tomate, cebola, pimentão e sal.)	Arroz com frango Feijão preto Repolho branco refogado + Manga (bem madura, picada) (arroz branco, peito de frango em cubos, cebola, tomate, pimentão, alho e sal.)	Arroz Branco Feijão preto Chuchu cozido (em purê) Molho de frango desfiado (peito de frango desfiado, cebola, extrato de tomate, tomate pimentão, alho e sal.)	Macarrão com frango (peito de frango em cubos, macarrão parafuso, cebola, extrato de tomate, pimentão, alho e sal) Feijão preto Salada de cenoura cozida com molho branco (leite, amido e margarina)

Semanas 2 e 4 - 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Lanche	Omelete (ovo de galinha, cebola, pimentão, tomate, alho e sal.) + Laranja picada em pedaços pequenos	Vitamina de banana com cacau (Leite, banana e cacau) + Omelete (ovo de galinha, cebola, pimentão, tomate, alho e sal.)	Pão com molho de frango (Pão francês, peito de frango desfiado, cebola, pimentão, extrato de tomate, alho e sal.)	Leite (Leite em pó e água) + Mamão Formosa amassado	Bolo de legumes (farinha de trigo, ovo, óleo de soja, milho cozido, cenoura, tomate, cebola e sal) + Leite (Leite em pó e água)
Almoço	Arroz com frango Feijão preto cozido Cenoura cozida (em purê) (arroz branco, peito de frango em cubos, cebola, extrato de tomate, pimentão, alho e sal)	Macarrão com carne moída Feijão preto + Maçã fuji picada (carne moída, macarrão parafuso, cebola, extrato de tomate, pimentão, alho e sal)	Arroz branco cozido Feijão preto cozido Carne moída com milho + Banana amassada (Carne moída, milho verde em conserva, cebola, tomate, pimentão, alho e sal.)	Macarrão com ovo cozido Feijão preto Chuchu cozido picado Cenoura cozida (em purê) (macarrão parafuso, ovo cozido picado, cebola, extrato de tomate, pimentão, alho e sal)	Arroz Branco Feijão preto Couve mostarda refogada Molho de frango desfiado (peito de frango desfiado, cebola, extrato de tomate, tomate pimentão, alho e sal.)

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO Creche- ZONA: urbana/rural - FAIXA ETÁRIA: de 1 a 3 anos PERÍODO: integral

Semanas 1 e 3 - 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Lanche da manhã	Vitamina de banana com cacau (Leite, banana e cacau) + Maçã fuji picada	Omelete (ovo de galinha, cebola, pimentão, tomate, alho e sal.) + Laranja picada	Pão com molho de frango (Pão francês, peito de frango desfiado, cebola, pimentão, extrato de tomate, alho e sal.)	Leite (Leite em pó e água) + Mix de frutas (banana picada + maçã picada)	Bolo de legumes (farinha de trigo, ovo, óleo de soja, milho cozido, cenoura, tomate, cebola e sal) + Leite (Leite em pó e água)
Almoço	Arroz branco Feijão preto Polenta com molho de frango (farinha de milho, água, peito de frango em cubos, extrato de tomate, cebola, alho e sal.)	Arroz Branco Feijão preto Carne moída com molho Vagem picada e refogada + Maçã fuji picada (Carne moída, extrato de tomate, cebola, pimentão e sal.)	Arroz com frango Feijão preto Repolho branco refogado + Banana amassada (arroz branco, peito de frango em cubos, cebola, tomate, pimentão, alho e sal.)	Arroz Branco Feijão preto Chuchu cozido em cubos Molho de frango desfiado (peito de frango desfiado, cebola, extrato de tomate, tomate pimentão, alho e sal.)	Macarrão com frango Feijão preto Salada de tomate picado + Banana amassada (peito de frango em cubos, macarrão parafuso, cebola, extrato de tomate, pimentão, alho e sal)
Lanche da tarde	Vitamina de banana com cacau (Leite, banana e cacau) + Maçã fuji picada	Omelete (ovo de galinha, cebola, pimentão, tomate, alho e sal.) + Laranja picada	Pão com molho de frango (Pão francês, peito de frango desfiado, cebola, pimentão, extrato de tomate, alho e sal.)	Leite (Leite em pó e água) + Mix de frutas (banana picada + maçã picada)	Bolo de legumes (farinha de trigo, ovo, óleo de soja, milho cozido, cenoura, tomate, cebola e sal) + Leite (Leite em pó e água)

Semanas 2 e 4 - 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Lanche da manhã	Omelete (ovo de galinha, cebola, pimentão, tomate, alho e sal.) + Leite (Leite em pó e água)	Vitamina de banana com cacau (Leite, banana e cacau) + Maçã fuji picada	Pão com molho de frango (Pão francês, peito de frango desfiado, cebola, pimentão, extrato de tomate, alho e sal.)	Omelete (ovo de galinha, cebola, pimentão, tomate, alho e sal.) + Banana amassada	Bolo de legumes (farinha de trigo, ovo, óleo de soja, milho cozido, cenoura, tomate, cebola e sal) + Leite (Leite em pó e água)
Almoço	Arroz com frango Feijão preto cozido Batata inglesa cozida + Maçã fuji picada (arroz branco, peito de frango em cubos, cebola, extrato de tomate, pimentão, alho e sal)	Macarrão com carne moida Feijão preto Salada de tomate (carne moida, macarrão parafuso, cebola, extrato de tomate, pimentão, alho e sal)	Arroz branco cozido Feijão preto cozido Carne moida com milho + Banana amassada (Carne moida, milho verde em conserva, cebola, tomate, pimentão, alho e sal.)	Macarrão com ovo cozido Feijão preto Chuchu cozido + Maçã picada (macarrão parafuso, ovo cozido picado, cebola, extrato de tomate, pimentão, alho e sal)	Arroz Branco Feijão preto Couve mostarda refogada Molho de frango desfiado (peito de frango desfiado, cebola, extrato de tomate, tomate pimentão, alho e sal.)
Lanche da tarde	Omelete (ovo de galinha, cebola, pimentão, tomate, alho e sal.) + Leite (Leite em pó e água)	Vitamina de banana com cacau (Leite, banana e cacau) + Maçã fuji picada	Pão com molho de frango (Pão francês, peito de frango desfiado, cebola, pimentão, extrato de tomate, alho e sal.)	Omelete (ovo de galinha, cebola, pimentão, tomate, alho e sal.) + Banana amassada	Bolo de legumes (farinha de trigo, ovo, óleo de soja, milho cozido, cenoura, tomate, cebola e sal) + Leite (Leite em pó e água)

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO Creche- ZONA: urbana/rural - FAIXA ETÁRIA: de 1 a 3 anos PERÍODO: parcial

Semanas 1 e 3 - 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Lanche	Vitamina de banana com cacau (Leite, banana e cacau) + Maçã fuji picada	Omelete (ovo de galinha, cebola, pimentão, tomate, alho e sal.) + Laranja picada	Pão com molho de frango (Pão francês, peito de frango desfiado, cebola, pimentão, extrato de tomate, alho e sal.)	Vitamina de banana com cacau (Leite, banana e cacau) + Maçã fuji picada	Bolo de legumes (farinha de trigo, ovo, óleo de soja, milho cozido, cenoura, tomate, cebola e sal) + Leite (Leite em pó e água)
Almoço	Arroz branco Feijão preto Polenta com molho de frango (farinha de milho, água, peito de frango em cubos, extrato de tomate, cebola, alho e sal.)	Arroz Branco Feijão preto Carne moida com abóbora + Maçã fuji picada (Carne moida, abóbora, extrato de tomate, cebola, pimentão e sal.)	Arroz com frango Feijão preto Repolho branco refogado (arroz branco, peito de frango em cubos, cebola, tomate, pimentão, alho e sal.)	Arroz Branco Feijão preto Chuchu cozido em cubos Molho de frango desfiado (peito de frango desfiado, cebola, extrato de tomate, tomate pimentão, alho e sal.)	Macarrão com frango Feijão preto Salada de tomate picado + Banana amassada (peito de frango em cubos, macarrão parafuso, cebola, extrato de tomate, pimentão, alho e sal)

Semanas 2 e 4 - 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Lanche	Omelete (ovo de galinha, cebola, pimentão, tomate, alho e sal.) + Laranja picada	Vitamina de banana com cacau (Leite, banana e cacau) + Maçã fuji picada	Pão com molho de frango (Pão francês, peito de frango desfiado, cebola, pimentão, extrato de tomate, alho e sal.)	Omelete (ovo de galinha, cebola, pimentão, tomate, alho e sal.) + Banana amassada	Bolo de legumes (farinha de trigo, ovo, óleo de soja, milho cozido, cenoura, tomate, cebola e sal) + Leite (Leite em pó e água)
Almoço	Arroz com frango Feijão preto cozido Batata inglesa cozida (arroz branco, peito de frango em cubos, cebola, extrato de tomate, pimentão, alho e sal)	Macarrão com carne moida Feijão preto Salada de tomate (carne moida, macarrão parafuso, cebola, extrato de tomate, pimentão, alho e sal)	Arroz branco cozido Feijão preto cozido Carne moida com milho (Carne moida, milho verde em conserva, cebola, tomate, pimentão, alho e sal.)	Macarrão com ovo cozido Feijão preto Chuchu cozido (macarrão parafuso, ovo cozido picado, cebola, extrato de tomate, pimentão, alho e sal)	Arroz Branco Feijão preto Couve mostarda refogada Molho de frango desfiado (peito de frango desfiado, cebola, extrato de tomate, tomate pimentão, alho e sal.)

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO *Ensino Fundamental I e II - ZONA: urbana/rural - FAIXA ETÁRIA: de 4 a 5 anos PERÍODO: parcial*

Semanas 1 e 3 - 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
TURNO: MANHÃ/ TARDE	Pão com molho de frango + suco de uva integral + Banana (Pão francês, peito de frango desfiado, cebola, pimentão, extrato de tomate, alho e sal.)	Arroz Branco Feijão preto Carne moída com abóbora (carne moída, abóbora, cebola, extrato de tomate, pimentão, alho e sal)	Arroz Branco Feijão preto Couve mostarda refogada Polenta com molho de frango (farinha de milho, água, peito de frango desfiado, cebola, tomate e alho.)	Arroz Branco Feijão preto Frango com milho Quibebe de abóbora + Maçã fuji (Peito de frango em cubos, milho verde em conserva, cebola, extrato de tomate. Abóbora cozida	Bolo simples (ovo, óleo, fermento, farinha de trigo, açúcar) + Suco de uva integral

Semanas 2 e 4 - 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
TURNO: MANHÃ/ TARDE	Pão com molho de frango + suco de uva integral (Pão francês, peito de frango desfiado, cebola, pimentão, extrato de tomate, alho e sal.)	Macarrão com carne moída Feijão preto Cenoura ralada + Maçã fuji (carne moída, macarrão parafuso, cebola, extrato de tomate, pimentão, alho e sal)	Arroz com frango Feijão preto Salada de alface (arroz branco, peito de frango em cubos, cebola, extrato de tomate, alho e sal.)	Arroz Branco Lentilha cozida Carne moída com cenoura + Suco de uva integral + Laranja picada (Carne moída, cenoura, cebola, tomate, pimentão, alho e sal.)	Leite com achocolatado (leite em pó, água e achocolatado em pó.) + Pipoca (Milho pipoca, óleo e sal.)

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO *Ensino Fundamental I e II - ZONA: urbana/rural - FAIXA ETÁRIA: de 6 a 10 anos PERÍODO: parcial*

Semanas 1 e 3 - 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
TURNO: MANHÃ/ TARDE	Pão com molho de frango + suco de uva integral + Banana (Pão francês, peito de frango desfiado, cebola, pimentão, extrato de tomate, alho e sal.)	Arroz Branco Feijão preto Carne moída com abóbora (carne moída, abóbora, cebola, extrato de tomate, pimentão, alho e sal)	Arroz Branco Feijão preto Couve mostarda refogada Polenta com molho de frango + Suco de uva integral (farinho de milho, água, peito de frango desfiado, cebola, tomate e alho.)	Arroz Branco Feijão preto Frango com milho Quibebe de abóbora + Maçã fuji (Peito de frango em cubos, milho verde em conserva, cebola, extrato de tomate. Abóbora cozida amassada)	Bolo simples (ovo, óleo, fermento, farinha de trigo, açúcar) + Suco de uva integral

Semanas 2 e 4 - 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
TURNO: MANHÃ/ TARDE	Pão com molho de frango + suco de uva integral (Pão francês, peito de frango desfiado, cebola, pimentão, extrato de tomate, alho e sal.)	Macarrão com carne moída Feijão preto Cenoura ralada + Maçã fuji (carne moída, macarrão parafuso, cebola, extrato de tomate, pimentão, alho e sal)	Arroz com frango Feijão preto Salada de alface (arroz branco, peito de frango em cubos, cebola, extrato de tomate, alho e sal.)	Arroz Branco Lentilha cozida Carne moída com cenoura + Suco de uva integral + Laranja picada (Carne moída, cenoura, cebola, tomate, pimentão, alho e sal.)	Leite com achocolatado (leite em pó, água e achocolatado em pó.) + Pipoca (Milho pipoca, óleo e sal.)

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO *Ensino Fundamental I e II - ZONA: urbana/rural - FAIXA ETÁRIA: de 06 a 10 anos PERÍODO: integral*

Semanas 1 e 3 - 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Lanche Manhã/ Lanche Tarde	Pão com molho de frango (Pão francês, peito de frango desfiado, cebola, pimentão, extrato de tomate, alho e sal.) + suco de uva integral	Pipoca (Milho pipoca, óleo e sal.) + Vitamina de banana (Leite e banana)	Pão com carne moida (Pão francês, carne moida, cebola, pimentão, tomate, alho e sal.) + Leite com cevada	Canjica (milho para canjica, leite em pó, açúcar e coco)	Bolo simples (ovo, óleo, fermento, farinha de trigo, açúcar) + Suco de uva integral
Almoço	Macarrão com frango Feijão preto Salada de tomate (peito de frango em cubos, macarrão parafuso, cebola, extrato de tomate, pimentão, alho e sal)	Arroz branco cozido Feijão preto cozido Carne moida com abóbora + Maçã Fuji (Carne moida, abóbora, cebola, tomate, pimentão, alho e sal.)	Arroz Branco Feijão preto Couve mostarda refogada Polenta com molho de frango + Suco de uva integral (farinho de milho, água, peito de frango desfiado, cebola, tomate e alho.)	Arroz Branco Feijão preto Frango com milho Quibebe de abóbora + Maçã fuji (Peito de frango em cubos, milho verde em conserva, cebola, extrato de tomate, Abóbora cozida amassada)	Macarrão com carne moida Feijão preto Salada de alface + Maçã fuji (carne moida, macarrão parafuso, cebola, extrato de tomate, pimentão, alho e sal)

Semanas 2 e 4 - 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Lanche Manhã/ Lanche Tarde	Pão com carne moida (Pão francês, carne moida, cebola, pimentão, tomate, alho e sal.) + Suco de uva integral	Cuca rápida (ovo, óleo de soja, fermento, farinha de trigo, leite em pó, açúcar e canela) + Suco de uva integral	Pão com molho de frango (Pão francês, peito de frango desfiado, cebola, pimentão, extrato de tomate, alho e sal.) + Suco de uva integral	Torta salgada de frango e milho (peito de frango, farinha de trigo, milho verde em conserva, ovo, óleo de soja, tomate, pimentão, cebola e sal.)	Bolo simples (ovo, óleo de soja, fermento, farinha de trigo, açúcar) + Leite com cacau
Almoço	Macarrão com frango Lentilha Chuchu cozido (peito de frango em cubos, macarrão parafuso, cebola, extrato de tomate, pimentão, alho e sal)	Macarrão com carne moida Feijão preto cozido Salada de cenoura ralada + Maçã Fuji picada (carne moida, macarrão espaguete, cebola, extrato de tomate, pimentão, alho e sal)	Arroz com frango Feijão preto Salada de alface (arroz branco, peito de frango em cubos, cebola, tomate, pimentão, alho e sal.)	Arroz Branco Lentilha Carne moida com cenoura + Laranja picada (Carne moida, cenoura, extrato de tomate, cebola, pimentão e sal.)	Arroz branco Feijão preto Frango com milho + Maçã fuji picado (peito de frango picado, milho verde em conserva, tomate, pimentão, cebola, alho e sal.)

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO *Ensino Fundamental I e II* - **ZONA:** urbana - **FAIXA ETÁRIA:** de 11 a 15 anos **PERÍODO:** parcial

Semanas 1 e 3 - 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
TURNO: MANHÃ/ TARDE	Pão com molho de frango + suco de uva integral + Banana (Pão francês, peito de frango desfiado, cebola, pimentão, extrato de tomate, alho e sal.)	Arroz Branco Feijão preto Carne moída com abóbora (carne moída, abóbora, cebola, extrato de tomate, pimentão, alho e sal)	Arroz Branco Feijão preto Couve mostarda refogada Polenta com molho de frango + Suco de uva integral (farinha de milho, água, peito de frango desfiado, cebola, tomate e alho.)	Arroz Branco Feijão preto Frango com milho Quibebe de abóbora + Maçã fuji (Peito de frango em cubos, milho verde em conserva, cebola, extrato de tomate. Abóbora cozida amassada)	Bolo simples (ovo, óleo, fermento, farinha de trigo, açúcar) + Suco de uva integral

Semanas 2 e 4 - 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
TURNO: MANHÃ/ TARDE	Pão com molho de frango + suco de uva integral (Pão francês, peito de frango desfiado, cebola, pimentão, extrato de tomate, alho e sal.)	Macarrão com carne moída Feijão preto Cenoura ralada + Maçã fuji (carne moída, macarrão parafuso, cebola, extrato de tomate, pimentão, alho e sal)	Arroz com frango Feijão preto Salada de alface (arroz branco, peito de frango em cubos, cebola, extrato de tomate, alho e sal.)	Arroz Branco Lentilha cozida Carne moída com cenoura + Suco de uva integral + Laranja picada (Carne moída, cenoura, cebola, tomate, pimentão, alho e sal.)	Leite com achocolatado (leite em pó, água e achocolatado em pó.) + Pipoca (Milho pipoca, óleo e sal.)

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO *Ensino de Jovens e Adultos (EJA)- ZONA: urbana - FAIXA ETÁRIA: de 19 a 60 anos PERÍODO: parcial*

Semanas 1 e 3 -

2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
TURNO NOITE	Macarrão com carne moída Feijão	Arroz Branco Feijão preto Carne moída com abóbora (carne moída, abóbora, cebola, extrato de tomate, pimentão, alho e sal)	Arroz Branco Feijão preto Couve mostarda refogada Polenta com molho de frango + Suco de uva integral (farinha de milho, água, peito de frango desfiado, cebola, tomate e alho.)	Arroz Branco Feijão preto Frango com milho Quibebe de abóbora (Peito de frango em cubos, milho verde em conserva, cebola, extrato de tomate. Abóbora cozida amassada)	Macarrão com frango Feijão

Semanas 2 e 4 -

2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
TURNO NOITE	Arroz branco Lentilha Frango com milho ((Peito de frango em cubos, milho verde em conserva, cebola, extrato de tomate)	Macarrão com carne moída Feijão preto Cenoura ralada (carne moída, macarrão parafuso, cebola, extrato de tomate, pimentão, alho e sal)	Arroz com frango Feijão preto Salada de alface (arroz branco, peito de frango em cubos, cebola, extrato de tomate, alho e sal.)	Arroz Branco Lentilha cozida Carne moída com cenoura (Carne moída, cenoura, cebola, tomate, pimentão, alho e sal.)	Frangotó + Suco de uva integral (Feijão branco, peito de frango desfiado ou em cubos, cebola, alho, tempero verde)



PREFEITURA DE

**São José
do Norte**

Diálogo e Desenvolvimento

**Secretaria Municipal de
Educação e Cultura**

Obrigada!

Lei Federal 06/2020 - regulamenta o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), definindo normas técnicas, administrativas e financeiras para oferecer alimentação saudável, adequada e segura aos alunos da educação básica pública.

Para quaisquer dúvidas ou esclarecimentos, solicitamos que os contatos sejam realizados pelo e-mail: alimentacao.smec@saojosedonorte.rs.gov.br

Nutricionista Responsável Técnico: Rafaela Correa - CRN2 18836
Nutricionista Quadro Técnico: Suzana Antiqueira - CRN2 20728