

ANEXO I
PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PCRJ / SME
CARDÁPIOS ESCOLA
Período: 26 de outubro a 01 novembro de 2009

E/SUBE/COORDENADORIAS REGIONAIS DE EDUCAÇÃO	SEMANA
1ª, 2ª e 3ª	D
4ª, 5ª e 6ª	A
7ª e 8ª	B
9ª e 10ª	C

HORARIO PARCIAL						
Semana A						
	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	
SUPLEMENTAÇÃO LÁCTEA	PONTO FACULTATIVO	Leite com achocolatado	Leite com achocolatado	Leite com baunilha	Leite com achocolatado	
LANCHE		Suco de caju Biscoito doce	Leite batido com banana	Leite com achocolatado Biscoito doce	Suco de caju Biscoito salgado	
ALMOÇO		Arroz com cenoura Feijão Ovo cozido ou mexido Salada de batata com orégano Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Picadinho de carne Couve à mineira Farofa Sobremesa: fruta	Canja caipira Sobremesa: fruta	Arroz Tutu de feijão Carne guisada com repolho Sobremesa: fruta	
HORARIO INTEGRAL						
Semana A						
		2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
DESJEJUM	PONTO FACULTATIVO	Leite com achocolatado Biscoito salgado	Leite batido com banana Biscoito doce	Leite com café Pão com margarina	Leite com achocolatado Biscoito salgado	
ALMOÇO		Arroz com cenoura Feijão Ovo cozido ou mexido Salada de batata com orégano Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Picadinho de carne Couve à mineira Farofa Sobremesa: fruta	Arroz com beterraba Feijão Frango à moda Batata doce cozida Sobremesa: fruta	Arroz Tutu de feijão Carne guisada Com repolho Sobremesa: fruta	
JANTAR		Feijão Risoto marinheiro Salada de tomate e couve-flor Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Isclas de fígado ao molho Batata refogada Sobremesa: fruta	Sopa de feijão Sobremesa: fruta	Macarronada Frango à fantasia Sobremesa: fruta	

CARDÁPIOS PARA SITUAÇÕES EMERGENCIAIS

Semana A

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
REFEIÇÃO EMERGENCIAL	PONTO FACULTATIVO	Risoto marinheiro Sobremesa: fruta	Sopa de feijão Sobremesa: fruta	Macarrão com frango colorido Sobremesa: fruta	Arroz Ovo mexido com cenoura Sobremesa: fruta
LANCHE EMERGENCIAL PREPARADO		Leite com achocolatado Biscoito salgado Fruta	Suco de caju Pão com margarina Fruta	Leite com achocolatado Biscoito doce Fruta	Leite com achocolatado Pão com margarina Fruta
LANCHE EMERGENCIAL SEMI-PREPARADO		Bebida Láctea Biscoito doce Fruta	logurte Biscoito doce Fruta	Bebida Láctea Biscoito salgado Fruta	Suco de frutas Biscoito doce Fruta
LANCHE EMERGENCIAL INDIVIDUAL		Bebida Láctea Biscoito doce Fruta	logurte Biscoito doce Fruta	Bebida Láctea Biscoito salgado Fruta	Suco de frutas Biscoito doce Fruta

HORARIO PARCIAL

Semana B

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
SUPLEMENTAÇÃO LÁCTEA	PONTO FACULTATIVO	Leite com achocolatado	Leite com achocolatado	Leite com baunilha	Leite com achocolatado
LANCHE		Suco de caju Biscoito salgado	Leite com achocolatado Biscoito salgado	Leite batido com banana	Suco de maracujá Biscoito doce
ALMOÇO		Arroz com cenoura Feijão Peixe ao molho com batata Sobremesa: fruta	Sopa de legumes com frango Sobremesa: fruta	Feijão Arroz de carreteiro Sobremesa: fruta	Arroz com cenoura Feijão Isclas de fígado ao molho Purê de batata Sobremesa: fruta

HORARIO INTEGRAL					
Semana B					
	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
DESJEJUM	PONTO FACULTATIVO	Leite com achocolatado Biscoito salgado	Leite batido com banana Biscoito doce	Leite com achocolatado Pão com margarina	Leite com achocolatado Biscoito doce
ALMOÇO		Arroz com cenoura Feijão Peixe ao molho com batata Sobremesa: fruta	Arroz com repolho Feijão Frango à caçadora Sobremesa: fruta	Feijão Arroz de carreteiro Sobremesa: fruta	Arroz com cenoura Feijão Isclas de fígado ao molho Purê de batata Sobremesa: fruta
JANTAR		Arroz Feijão Cubinho de frango Quibebe Sobremesa: fruta	Arroz com vagem Feijão carioca Isclas de frango Salada de batata com orégano Sobremesa: fruta	Sopa de legumes com frango Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Carne assada Aipim sauté Sobremesa: fruta

CARDÁPIOS PARA SITUAÇÕES EMERGENCIAIS					
Semana B					
	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
REFEIÇÃO EMERGENCIAL	PONTO FACULTATIVO	Arroz à grega Ovo cozido ou mexido Sobremesa: fruta	Canja Sobremesa: fruta	Arroz com repolho Feijão com carne Sobremesa: fruta	Macarronada Frango guisado com abobrinha Sobremesa: fruta
LANCHE EMERGENCIAL PREPARADO		Suco de caju Biscoito doce Fruta	Leite com achocolatado Biscoito salgado Fruta	Leite com achocolatado Pão com margarina Fruta	logurte Biscoito doce Fruta
LANCHE EMERGENCIAL SEMI-PREPARADO		Bebida Láctea Biscoito doce Fruta	Suco de frutas Biscoito salgado Fruta	logurte Biscoito doce Fruta	Bebida Láctea Biscoito salgado Fruta
LANCHE EMERGENCIAL INDIVIDUAL		Bebida Láctea Biscoito doce Fruta	Suco de frutas Biscoito salgado Fruta	logurte Biscoito doce Fruta	Bebida Láctea Biscoito salgado Fruta

HORARIO PARCIAL					
Semana C					
	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
SUPLEMENTAÇÃO LÁCTEA	PONTO FACULTATIVO	Leite com achocolatado	Leite com achocolatado	Leite com baunilha	Leite com achocolatado
LANCHE		Suco de caju Biscoito doce	Leite com achocolatado Biscoito doce	Suco de caju Biscoito salgado	Leite batido com banana e iogurte
ALMOÇO		Arroz à grega Feijão	Arroz Feijão carioca	Polenta Feijão	Arroz com cenoura Feijão
		Ovo cozido ou mexido	Frango ao molho	Carne moída	Frango colorido
		Salada de tomate	Quibebe	Couve à mineira	
		Sobremesa: fruta	Sobremesa: fruta	Sobremesa: fruta	Sobremesa: fruta

HORARIO INTEGRAL					
Semana C					
	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
DESJEJUM	PONTO FACULTATIVO	Leite com achocolatado Biscoito salgado	Leite batido com banana Biscoito doce	Leite com achocolatado Biscoito salgado	Leite com café Pão com margarina
ALMOÇO		Arroz à grega Feijão	Arroz Feijão carioca	Polenta Feijão	Arroz com cenoura Feijão
		Ovo cozido ou mexido	Frango ao molho	Carne moída	Frango colorido
		Salada de tomate	Quibebe	Couve à mineira	
		Sobremesa: fruta	Sobremesa: fruta	Sobremesa: fruta	Sobremesa: fruta
JANTAR		Arroz Feijão carioca	Arroz Feijão	Arroz com cenoura Feijão	Sopa de feijão Sobremesa: fruta
		Bife de panela	Peixe ao molho com cenoura	Iscas de fígado	
		Batata sauté ou assada	Pirão de peixe	Purê de batata	
		Sobremesa: fruta	Sobremesa: fruta	Sobremesa: fruta	

CARDÁPIOS PARA SITUAÇÕES EMERGENCIAIS					
Semana C					
	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
REFEIÇÃO EMERGENCIAL	PONTO FACULTATIVO	Risoto marinheiro Sobremesa: fruta	Arroz com repolho Feijão com carne Sobremesa: fruta	Arroz Ovo mexido com cenoura Sobremesa: fruta	Arroz Frango colorido Sobremesa: fruta
LANCHE EMERGENCIAL PREPARADO		Leite com achocolatado Biscoito salgado Fruta	Suco de caju Pão com margarina Fruta	Leite com achocolatado Biscoito doce Fruta	Leite com achocolatado Pão com margarina Fruta
LANCHE EMERGENCIAL SEMI-PREPARADO		Bebida Láctea Biscoito doce Fruta	Iogurte Biscoito doce Fruta	Bebida Láctea Biscoito salgado Fruta	Suco de frutas Biscoito doce Fruta
LANCHE EMERGENCIAL INDIVIDUAL		Bebida Láctea Biscoito doce Fruta	Iogurte Biscoito doce Fruta	Bebida Láctea Biscoito salgado Fruta	Suco de frutas Biscoito doce Fruta

HORARIO PARCIAL					
Semana D					
	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
SUPLEMENTAÇÃO LÁCTEA	PONTO FACULTATIVO	Leite com achocolatado	Leite com achocolatado	Leite com baunilha	Leite com achocolatado
LANCHE		Leite com achocolatado Biscoito doce	Suco de maracujá Biscoito salgado	Leite com farinha láctea	Suco de caju Biscoito doce
ALMOÇO		Arroz Feijão Peixe ao molho com cenoura Pirão Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Isclas de fígado ao molho Batata refogada Sobremesa: fruta	Feijão Risoto de frango Salada de tomate e couve-flor Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Carne refogada Repolho à mineira Sobremesa: fruta

HORARIO INTEGRAL					
Semana D					
	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
DESJEJUM	PONTO FACULTATIVO	Leite com achocolatado Biscoito doce	Leite com achocolatado Pão com margarina	Leite com achocolatado Biscoito doce	Leite com café Pão com margarina
ALMOÇO		Arroz Feijão Peixe ao molho com cenoura Pirão Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Isclas de fígado ao molho Batata refogada Sobremesa: fruta	Feijão Risoto de frango Salada de tomate e couve-flor Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Carne refogada Repolho à mineira Sobremesa: fruta
JANTAR		Sopa Paulista Sobremesa: fruta	Feijão Macarronada à bolonhesa com chuchu Sobremesa: fruta	Sopa Primavera Sobremesa: fruta	Arroz com cenoura Estrogonofe de frango Batata sauté Sobremesa: fruta

CARDÁPIOS PARA SITUAÇÕES EMERGENCIAIS					
Semana D					
	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
REFEIÇÃO EMERGENCIAL	PONTO FACULTATIVO	Arroz à grega Ovo cozido ou mexido Sobremesa: fruta	Arroz Peixe com cenoura Pirão de peixe Sobremesa: fruta	Sopa Paulista Sobremesa: fruta	Arroz com cenoura Strogonoff de frango Sobremesa: fruta
LANCHE EMERGENCIAL PREPARADO		Suco de caju Biscoito doce Fruta	Leite com achocolatado Biscoito salgado Fruta	Leite com achocolatado Pão com margarina Fruta	logurte Biscoito doce Fruta
LANCHE EMERGENCIAL SEMI-PREPARADO		Bebida Láctea Biscoito doce Fruta	Suco de frutas Biscoito salgado Fruta	logurte Biscoito doce Fruta	Bebida Láctea Biscoito salgado Fruta
LANCHE EMERGENCIAL INDIVIDUAL		Bebida Láctea Biscoito doce Fruta	Suco de frutas Biscoito salgado Fruta	logurte Biscoito doce Fruta	Bebida Láctea Biscoito salgado Fruta

**ATENDIMENTO AOS SÁBADOS
HORARIO PARCIAL**

	SEMANA A	SEMANA B	SEMANA C	SEMANA D
SUPLEMENTAÇÃO LÁCTEA	Leite com baunilha	Leite com baunilha	Leite com baunilha	Leite com baunilha
LANCHE	Suco de caju Biscoito doce	Suco de caju Biscoito salgado	Suco de caju Biscoito doce	Leite batido com banana
ALMOÇO	Sopa de feijão Sobremesa: fruta	Sopa Paulista Sobremesa: fruta	Sopa de legumes com frango Sobremesa: fruta	Canja caipira Sobremesa: fruta

HORARIO INTEGRAL

	SEMANA A	SEMANA B	SEMANA C	SEMANA D
DESJEJUM	Leite com achocolatado biscoito doce	Leite com achocolatado Biscoito salgado	Leite com achocolatado Biscoito salgado	Leite com achocolatado Biscoito salgado
ALMOÇO	Arroz com cenoura Feijão Frango colorido Sobremesa: fruta	Risoto de frango Feijão Salada de tomate e couve-flor Sobremesa: fruta	Arroz Feijão carioca Picadinho de carne Farofa de couve Sobremesa: fruta	Arroz com vagem Feijão carioca Isclas de frango Salada de batata e orégano Sobremesa: fruta
JANTAR	Feijão Arroz de carreteiro Sobremesa: fruta	Arroz a grega Feijão Ovo cozido ou mexido Salada de tomate Sobremesa: fruta	Macarronada e Frango à fantasia Sobremesa: fruta	Risoto de frango Feijão Salada Girassol Sobremesa: fruta

CARDÁPIOS PARA SITUAÇÕES EMERGENCIAIS

	SEMANA A	SEMANA B	SEMANA C	SEMANA D
REFEIÇÃO EMERGENCIAL	Risoto Marinheiro Sobremesa: fruta	Arroz à grega Ovo cozido ou mexido Sobremesa: fruta	Risoto Marinheiro Sobremesa: fruta	Arroz à grega Ovo cozido ou mexido Sobremesa: fruta
LANCHE EMERGENCIAL PREPARADO	Leite com achocolatado biscoito salgado Fruta	Suco de caju Biscoito doce Fruta	Suco de caju Biscoito doce Fruta	Suco de caju Biscoito doce Fruta
LANCHE EMERGENCIAL SEMI-PREPARADO	Bebida Láctea Biscoito doce Fruta	Bebida Láctea Biscoito doce Fruta	Bebida Láctea Biscoito doce Fruta	Bebida Láctea Biscoito doce Fruta
LANCHE EMERGENCIAL INDIVIDUAL	Bebida Láctea Biscoito doce Fruta	Bebida Láctea Biscoito doce Fruta	Bebida Láctea Biscoito doce Fruta	Bebida Láctea Biscoito doce Fruta

Referência: Instituto de Nutrição Annes Dias. Guia alimentar do PAE, 2009