

PARECER DO CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE SÃO GERALDO DO ARAGUAIAIA – PA, RELATIVO AO CARDÁPIO DO MÊS DE NOVEMBRO/2025

Os Membros do Conselho de Alimentação Escolar do município de São Geraldo do Araguaia – PA, no uso das atribuições que lhe são conferidas pelo Decreto Municipal 034/2025 – GPMSAGA:

RELATÓRIO: Foram analisados os cardápios da Educação Infantil, Ensino Fundamental I e II, Ensino Médio, EJA e Tempo Integral, das zonas urbanas e rurais referente ao mês de NOVEMBRO 2025.

PARECER: Após uma análise detalhada dos cardápios, o Conselho de Alimentação Escolar de São Geraldo do Araguaia-PA, responsável pelo acompanhamento e fiscalização dos recursos do Programa Nacional de Alimentação Escolar emite **PARECER FAVORÁVEL**, quanto á aplicabilidade dos cardápios para o mês de NOVEMBRO de 2025.

É O PARECER

São Geraldo do Araguaia- Pará, 28 de Outubro de 2025

Henrique França Barros
Presidente do CAE

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SÃO GERALDO DO ARAGUAIA – PA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – DAE

CARDAPÍO CRECHE E PRÉ ESCOLA
ZONA URBANA

NOVEMBRO/2025

	2º FEIRA – 03/11/2025	3º FEIRA – 04/11/2025	4º FEIRA – 05/11/2025	5º FEIRA – 06/11/2025	6º FEIRA – 07/11/2025
LANCHES	Farofa de cuscuz com ovos e suco de fruta	Sopa de carne moída com macarrão, cenoura, beterraba e batata	Arroz branco, stroganoff de frango e salada de repolho, tomate e cenoura ralada.	Sopa de frango com macarrão, cenoura e batata	Beiju com manteiga + vitamina (leite+polpa) + fruta
	2º FEIRA – 10/11/2025	3º FEIRA – 11/11/2025	4º FEIRA – 12/11/2025	5º FEIRA – 13/11/2025	6º FEIRA – 14/11/2025
LANCHES	Baião de dois, frango ao molho com batata e salada de repolho e tomate	Farofa de cuscuz com ovos e cenoura + suco de fruta	Sopa de frango com macarrão, cenoura e batata	Arroz com carne moída, cenoura e batatinha, feijão ao molho e salada de repolho e tomate	Sopa de carne moída com macarrão, cenoura, beterraba e batata
	2º FEIRA – 17/11/2025	3º FEIRA – 18/11/2025	4º FEIRA – 19/11/2025	5º FEIRA – 20/11/2025	6º FEIRA – 21/11/2025
LANCHES	Farofa de cuscuz com ovos e suco de fruta	Sopa de carne moída com macarrão, cenoura, beterraba e batata	Arroz branco, stroganoff de frango e salada de repolho, tomate e cenoura ralada.	FERIADO	Beiju com manteiga + vitamina (leite+polpa) + fruta
	2º FEIRA – 24/11/2025	3º FEIRA – 25/11/2025	4º FEIRA – 26/11/2025	5º FEIRA – 27/11/2025	6º FEIRA – 28/11/2025
LANCHES	Baião de dois, frango ao molho com batata e salada de repolho e tomate	Farofa de cuscuz com ovos e cenoura + suco de fruta	Sopa de frango com macarrão, cenoura e batata	Arroz com carne moída, cenoura e batatinha, feijão ao molho e salada de repolho e tomate	Sopa de carne moída com macarrão, cenoura, beterraba e batata

Loany Cristiny P. de C. Galdioso
 Nutricionista CRN7 16125

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VIT. A (mcg)	VIT C (mg)	CALCIO (mg)	FERRO (mg)
1^a SEMANA	314,1	51	12	7	1.499,4	76,5	32,5	1,47
2^a SEMANA	313,7	49	12	8	109,3	30,3	48,9	1,32
3^a SEMANA	325,2	50	14	8	110,2	95,66	21,6	1,79
4^a SEMANA	313,8	50	12	7	119,6	35,7	53,8	1,11

CRECHE – REFERENCIA – 30% DAS NECESSIDADES DIARIAS									
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Vitaminas	Minerais		
			55 a 65% do VET	10 a 15% do VET	25 a 35% do VET	A (mcg)	C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Creche	7 a 11 meses	203	28 a 33	5 a 8	6 a 8	150	15	78	2
	1 a 3 anos	304	42 a 49	8 a 11	8 a 12	63	4	150	1
Pré Escola	4 – 5 anos	270	37 a 44	7 a 10	8 a 11	-	-	-	-

Fonte: Energia – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004;

Carboidrato, Proteína e Lipídio – Organização Mundial de Saúde (OMS),2004 e 2007.

*Para uso de referência dessa resolução, usou-se faixa de carboidrato de 55% a 65%do Valor Energético Total da Dieta (VET).

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SÃO GERALDO DO ARAGUAIA – PA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – DAE

CARDÁPIO CRECHE E PRÉ ESCOLA – CMEI PROF. GOIAMAR GONÇALVES
ZONA URBANA

NOVEMBRO/2025

	2º FEIRA – 03/11/2025	3º FEIRA – 04/11/2025	4º FEIRA – 05/11/2025	5º FEIRA – 06/11/2025	6º FEIRA – 07/11/2025
LANCHES	Farofa de cuscuz com ovos e suco de fruta	Sopa de carne moída com macarrão, cenoura, beterraba e batata	Arroz branco, stroganoff de frango e salada de repolho, tomate e cenoura ralada.	Torta de frango com cenoura e tomate, e suco de fruta	Beiju com manteiga + vitamina (leite+polpa) + fruta
	2º FEIRA – 10/11/2025	3º FEIRA – 11/11/2025	4º FEIRA – 12/11/2025	5º FEIRA – 13/11/2025	6º FEIRA – 14/11/2025
LANCHES	Baião de dois, frango ao molho com batata e salada de repolho e tomate	Torta de carne moída com cenoura e tomate, e suco de fruta	Sopa de frango com macarrão, cenoura e batata	Arroz com carne moída, cenoura e batatinha, feijão ao molho e salada de repolho e tomate	Sopa de carne moída com macarrão, cenoura, beterraba e batata
	2º FEIRA – 17/11/2025	3º FEIRA – 18/11/2025	4º FEIRA – 19/11/2025	5º FEIRA – 20/11/2025	6º FEIRA – 21/11/2025
LANCHES	Torta de frango com cenoura e tomate, e suco de fruta	Sopa de carne moída com macarrão, cenoura, beterraba e batata	Arroz branco, stroganoff de frango e salada de repolho, tomate e cenoura ralada.	FERIADO	Beiju com manteiga + vitamina (leite+polpa) + fruta
	2º FEIRA – 24/11/2025	3º FEIRA – 25/11/2025	4º FEIRA – 26/11/2025	5º FEIRA – 27/11/2025	6º FEIRA – 28/11/2025
LANCHES	Baião de dois, frango ao molho com batata e salada de repolho e tomate	Torta de carne moída com cenoura e tomate, e suco de fruta	Sopa de frango com macarrão, cenoura e batata	Arroz com carne moída, cenoura e batatinha, feijão ao molho e salada de repolho e tomate	Sopa de carne moída com macarrão, cenoura, beterraba e batata

Loany Cristiny P. de C. Galdioso
 Nutricionista CRN7 16125



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VIT. A (mcg)	VIT C (mg)	CALCIO (mg)	FERRO (mg)
1^a SEMANA	316,7	51	13	6	1.499,4	77,05	37,34	1,36
2^a SEMANA	327,2	52	11	8	113,7	41,2	53,2	1,37
3^a SEMANA	328,5	50	15	7	134,6	96,3	32,6	1,64
4^a SEMANA	330,7	54	11	8	125,1	49,3	59,2	1,17

CRECHE – REFERENCIA – 30% DAS NECESSIDADES DIARIAS

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Vitaminas		Minerais	
						A (mcg)	C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Creche	7 a 11 meses	203	28 a 33	5 a 8	6 a 8	150	15	78	2
	1 a 3 anos	304	42 a 49	8 a 11	8 a 12	63	4	150	1
Pré Escola	4 – 5 anos	270	37 a 44	7 a 10	8 a 11	-	-	-	-

Fonte: Energia – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004;

Carboidrato, Proteína e Lipídio – Organização Mundial de Saúde (OMS),2004 e 2007.

*Para uso de referência dessa resolução, usou-se faixa de carboidrato de 55% a 65%do Valor Energético Total da Dieta (VET).



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SÃO GERALDO DO ARAGUAIA – PA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – DAE

CARDAPIO 02 FUNDAMENTAL I E II – ESCOLAS COM MENOS DE 300 ALUNOS

PERÍODO PARCIAL – ZONA URBANA

NOVEMBRO/2025

	2º FEIRA – 03/11/2025	3º FEIRA – 04/11/2025	4º FEIRA – 05/11/2025	5º FEIRA – 06/11/2025	6º FEIRA – 07/11/2025
LANCHES	Farofa de cuscuz com ovos e suco de fruta	Sopa de carne moída com macarrão, cenoura, beterraba e batata	Arroz branco, stroganoff de frango e salada de repolho, tomate e cenoura ralada.	Farofa de frango com cenoura + suco de fruta + fruta	Beiju com margarina + vitamina (leite+polpa) + fruta
	2º FEIRA – 10/11/2025	3º FEIRA – 11/11/2025	4º FEIRA – 12/11/2025	5º FEIRA – 13/11/2025	6º FEIRA – 14/11/2025
LANCHES	Baião de dois, frango ao molho com batata e salada de repolho e tomate	Farofa de ovos, com suco de fruta	Sopa de frango com macarrão, cenoura e batata	Arroz com carne moída, cenoura e batatinha, feijão ao molho e salada de repolho e tomate	Farofa de cuscuz com carne moída e cenoura + suco de fruta
	2º FEIRA – 17/11/2025	3º FEIRA – 18/11/2025	4º FEIRA – 19/11/2025	5º FEIRA – 20/11/2025	6º FEIRA – 21/11/2025
LANCHES	Farofa de cuscuz com ovos e suco de fruta	Sopa de carne moída com macarrão, cenoura, beterraba e batata	Arroz branco, stroganoff de frango e salada de repolho, tomate e cenoura ralada.	FERIADO	Beiju com margarina + vitamina (leite+polpa) + fruta
	2º FEIRA – 24/11/2025	3º FEIRA – 25/11/2025	4º FEIRA – 26/11/2025	5º FEIRA – 27/11/2025	6º FEIRA – 28/11/2025
LANCHES	Baião de dois, frango ao molho com batata e salada de repolho e tomate	Farofa de ovos, com suco de fruta	Sopa de frango com macarrão, cenoura e batata	Arroz com carne moída, cenoura e batatinha, feijão ao molho e salada de repolho e tomate	Farofa de cuscuz com frango e cenoura + suco de fruta

Loany Cristiny P. de C. Galdioso
Nutricionista CRN7 16125



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

MARÇO	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1^a SEMANA	318	53	10	7
2^a SEMANA	360	61	10	8
3^a SEMANA	346	56	12	7
4^a SEMANA	376	73	9	8

ENSINO FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA – REFERÊNCIA – 20% DAS NECESSIDADES DIARIAS					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g) 55 a 65% do VET	Proteína (g) 10 a 15% do VET	Lipídeo (g) 15 a 30% do VET
Ensino Fundamental	6 a 10 anos	329	45 a 53	8 a 12	9 a 13
	11 a 15 anos	473	65 a 77	12 a 18	13 a 18
Ensino Médio	16 a 18 anos	543	75 a 88	14 a 20	15 a 21
EJA	19 a 30 anos	477	66 a 77	12 a 18	8 a 16
	31 a 60 anos	459	63 a 75	11 a 17	8 a 15

Fonte: Energia – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004;

Carboidrato, Proteína e Lipídio – Organização Mundial de Saúde (OMS), 2004 e 2007.

*Para uso de referência dessa resolução, usou-se faixa de carboidrato de 55% a 65% do Valor Energético Total da Dieta (VET)



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SÃO GERALDO DO ARAGUAIA – PA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – DAE

CARDAPIO 01 FUNDAMENTAL I E II E ENSINO MEDIO – ESCOLAS ACIMA DE 300 ALUNOS
PERIODO PARCIAL – ZONA URBANA

NOVEMBRO/2025

	2º FEIRA – 03/11/2025	3º FEIRA – 04/11/2025	4º FEIRA – 05/11/2025	5º FEIRA – 06/11/2025	6º FEIRA – 07/11/2025
LANCHES	Farofa de cuscuz com ovos e suco de fruta	Sopa de carne moída com macarrão, cenoura, beterraba e batata	Arroz branco, stroganoff de frango e salada de repolho, tomate e cenoura ralada.	Farofa de frango com cenoura + suco de fruta + fruta	Beiju com margarina + vitamina (leite+polpa) + fruta
	2º FEIRA – 10/11/2025	3º FEIRA – 11/11/2025	4º FEIRA – 12/11/2025	5º FEIRA – 13/11/2025	6º FEIRA – 14/11/2025
LANCHES	Baião de dois, frango ao molho com batata e salada de repolho e tomate	Farofa de ovos, com suco de fruta	Sopa de frango com macarrão, cenoura e batata	Arroz com carne moída, cenoura e batatinha, feijão ao molho e salada de repolho e tomate	Farofa de cuscuz com carne moída e cenoura + suco de fruta
	2º FEIRA – 17/11/2025	3º FEIRA – 18/11/2025	4º FEIRA – 19/11/2025	5º FEIRA – 20/11/2025	6º FEIRA – 21/11/2025
LANCHES	Farofa de cuscuz com ovos e suco de fruta	Sopa de carne moída com macarrão, cenoura, beterraba e batata	Arroz branco, stroganoff de frango e salada de repolho, tomate e cenoura ralada.	FERIADO	Cuscuz com margarina + vitamina (leite+polpa) + fruta
	2º FEIRA – 24/11/2025	3º FEIRA – 25/11/2025	4º FEIRA – 26/11/2025	5º FEIRA – 27/11/2025	6º FEIRA – 28/11/2025
LANCHES	Baião de dois, frango ao molho com batata e salada de repolho e tomate	Farofa de ovos, com suco de fruta	Sopa de frango com macarrão, cenoura e batata	Arroz com carne moída, cenoura e batatinha, feijão ao molho e salada de repolho e tomate	Farofa de cuscuz com frango e cenoura + suco de fruta

Loany Cristiny P. de C. Galdioso
Nutricionista CRN7 16125



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

MARÇO	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1^a SEMANA	308,2	59	9	4
2^a SEMANA	313,7	57	10	5
3^a SEMANA	308,2	59	9	4
4^a SEMANA	353,2	66,4	8,6	6,5

ENSINO FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA – REFERÊNCIA – 20% DAS NECESSIDADES DIARIAS					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g) 55 a 65% do VET	Proteína (g) 10 a 15% do VET	Lipídeo (g) 15 a 30% do VET
Ensino Fundamental	6 a 10 anos	329	45 a 53	8 a 12	9 a 13
	11 a 15 anos	473	65 a 77	12 a 18	13 a 18
Ensino Médio	16 a 18 anos	543	75 a 88	14 a 20	15 a 21
EJA	19 a 30 anos	477	66 a 77	12 a 18	8 a 16
	31 a 60 anos	459	63 a 75	11 a 17	8 a 15

Fonte: Energia – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004;

Carboidrato, Proteína e Lipídio – Organização Mundial de Saúde (OMS), 2004 e 2007.

*Para uso de referência dessa resolução, usou-se faixa de carboidrato de 55% a 65% do Valor Energético Total da Dieta (VET)

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SÃO GERALDO DO ARAGUAIA – PA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – DAE

CARDAPÍO FUNDAMENTAL I E II E ENSINO MÉDIO
PERÍODO PARCIAL – ZONA RURAL

NOVEMBRO/2025

	2º FEIRA – 03/11/2025	3º FEIRA – 04/11/2025	4º FEIRA – 05/11/2025	5º FEIRA – 06/11/2025	6º FEIRA – 07/11/2025
LANCHES	Farofa de cuscuz com ovos e suco de fruta	Sopa de carne moída com macarrão, cenoura, beterraba e batata	Arroz branco, stroganoff de frango e salada de repolho, tomate e cenoura ralada.	Farofa de frango com cenoura + suco de fruta + fruta	Beiju com margarina + vitamina (leite+polpa) + fruta
	2º FEIRA – 10/11/2025	3º FEIRA – 11/11/2025	4º FEIRA – 12/11/2025	5º FEIRA – 13/11/2025	6º FEIRA – 14/11/2025
LANCHES	Baião de dois, frango ao molho com batata e salada de repolho e tomate	Farofa de ovos, com suco de fruta	Sopa de frango com macarrão, cenoura e batata	Arroz com carne moída, cenoura e batatinha, feijão ao molho e salada de repolho e tomate	Farofa de cuscuz com carne moída e cenoura + suco de fruta
	2º FEIRA – 17/11/2025	3º FEIRA – 18/11/2025	4º FEIRA – 19/11/2025	5º FEIRA – 20/11/2025	6º FEIRA – 21/11/2025
LANCHES	Farofa de cuscuz com ovos e suco de fruta	Sopa de carne moída com macarrão, cenoura, beterraba e batata	Arroz branco, stroganoff de frango e salada de repolho, tomate e cenoura ralada.	FERIADO	Beiju com margarina + vitamina (leite+polpa) + fruta
	2º FEIRA – 24/11/2025	3º FEIRA – 25/11/2025	4º FEIRA – 26/11/2025	5º FEIRA – 27/11/2025	6º FEIRA – 28/11/2025
LANCHES	Baião de dois, frango ao molho com batata e salada de repolho e tomate	Farofa de ovos, com suco de fruta	Sopa de frango com macarrão, cenoura e batata	Arroz com carne moída, cenoura e batatinha, feijão ao molho e salada de repolho e tomate	Farofa de cuscuz com frango e cenoura + suco de fruta
	2º FEIRA – 03/11/2025	3º FEIRA – 04/11/2025	4º FEIRA – 05/11/2025	5º FEIRA – 06/11/2025	6º FEIRA – 07/11/2025
LANCHES	Farofa de cuscuz com ovos e suco de fruta	Sopa de carne moída com macarrão, cenoura, beterraba e batata	Arroz branco, stroganoff de frango e salada de repolho, tomate e cenoura ralada.	Farofa de frango com cenoura + suco de fruta + fruta	Beiju com margarina + vitamina (leite+polpa) + fruta

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

MARÇO	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1^a SEMANA	318	53	10	7
2^a SEMANA	360	61	10	8
3^a SEMANA	346	56	12	7
4^a SEMANA	376	73	9	8

ENSINO FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA – REFERENCIA – 20% DAS NECESSIDADES DIARIAS					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g) 55 a 65% do VET	Proteína (g) 10 a 15% do VET	Lipídeo (g) 15 a 30% do VET
Ensino Fundamental	6 a 10 anos	329	45 a 53	8 a 12	9 a 13
	11 a 15 anos	473	65 a 77	12 a 18	13 a 18
Ensino Médio	16 a 18 anos	543	75 a 88	14 a 20	15 a 21
EJA	19 a 30 anos	477	66 a 77	12 a 18	8 a 16
	31 a 60 anos	459	63 a 75	11 a 17	8 a 15

Fonte: Energia – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004;

Carboidrato, Proteína e Lipídio – Organização Mundial de Saúde (OMS), 2004 e 2007.

*Para uso de referência dessa resolução, usou-se faixa de carboidrato de 55% a 65% do Valor Energético Total da Dieta

(VET)

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SÃO GERALDO DO ARAGUAIA – PA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – DAE

CARDAPIO EJA E APAE

PERIODO PARCIAL – ZONA URBANA

NOVEMBRO/2025

	2º FEIRA – 03/11/2025	3º FEIRA – 04/11/2025	4º FEIRA – 05/11/2025	5º FEIRA – 06/11/2025	6º FEIRA – 07/11/2025
LANCHES	Baião de dois, frango ao molho com batata, salada de repolho, tomate e cenoura	Arroz com cenoura, feijão ao molho, carne moída com batatinha, e salada de repolho e tomate	Arroz branco, stroganoff de frango e salada de repolho, tomate e cenoura ralada.	Sopa de frango com macarrão, cenoura e batatinha	Baião de dois, linguiça refogada com batata e cenoura e salada de repolho e tomate
	2º FEIRA – 10/11/2025	3º FEIRA – 11/11/2025	4º FEIRA – 12/11/2025	5º FEIRA – 13/11/2025	6º FEIRA – 14/11/2025
LANCHES	Arroz branco, feijão ao molho, carne ao molho com batata e cenoura e salada de repolho e tomate	Sopa de carne moída com macarrão, cenoura, batata e beterraba	Arroz branco, feijão ao molho, assado de panela com batata, farofa e salada de repolho e tomate	Baião de dois, frango ao molho com batata, farofa e salada de repolho e tomate	Arroz branco, feijão ao molho, carne moída com batatinha e salada de repolho e tomate
	2º FEIRA – 17/11/2025	3º FEIRA – 18/11/2025	4º FEIRA – 19/11/2025	5º FEIRA – 20/11/2025	6º FEIRA – 21/11/2025
LANCHES	Baião de dois, frango ao molho com batata, salada de repolho, tomate e cenoura	Arroz com cenoura, feijão ao molho, carne moída com batatinha, e salada de repolho e tomate	Arroz branco, stroganoff de frango e salada de repolho, tomate e cenoura ralada.	FERIADO	Sopa de frango com macarrão, cenoura e batatinha
	2º FEIRA – 24/11/2025	3º FEIRA – 25/11/2025	4º FEIRA – 26/11/2025	5º FEIRA – 27/11/2025	6º FEIRA – 28/11/2025
LANCHES	Arroz branco, feijão ao molho, carne ao molho com batata e cenoura e salada de repolho e tomate	Sopa de carne moída com macarrão, cenoura, batata e beterraba	Arroz branco, feijão ao molho, assado de panela com batata, farofa e salada de repolho e tomate	Baião de dois, frango ao molho com batata, farofa e salada de repolho e tomate	Arroz branco, feijão ao molho, carne moída com batatinha e salada de repolho e tomate

Loany Cristiny P. de C. Galdioso
Nutricionista CRN7 16125



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

MARÇO	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1^a SEMANA	351,9	54,6	13,6	8
2^a SEMANA	377,9	59	17	8
3^a SEMANA	377,2	56	15	10
4^a SEMANA	377,9	59	17	8

ENSINO FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA – REFERÊNCIA – 20% DAS NECESSIDADES DIARIAS					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g) 55 a 65% do VET	Proteína (g) 10 a 15% do VET	Lipídeo (g) 15 a 30% do VET
Ensino Fundamental	6 a 10 anos	329	45 a 53	8 a 12	9 a 13
	11 a 15 anos	473	65 a 77	12 a 18	13 a 18
Ensino Médio	16 a 18 anos	543	75 a 88	14 a 20	15 a 21
EJA	19 a 30 anos	477	66 a 77	12 a 18	8 a 16
	31 a 60 anos	459	63 a 75	11 a 17	8 a 15

Fonte: Energia – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004;

Carboidrato, Proteína e Lipídio – Organização Mundial de Saúde (OMS), 2004 e 2007.

*Para uso de referência dessa resolução, usou-se faixa de carboidrato de 55% a 65% do Valor Energético Total da Dieta (VET)

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SÃO GERALDO DO ARAGUAIA – PA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – DAE

CARDAPIO FUNDAMENTAL I - INTEGRAL

ZONA URBANA E ZONA RURAL

NOVEMBRO/2025 – 1º SEMANA

	2º FEIRA – 03/11/2025	3º FEIRA – 04/11/2025	4º FEIRA – 05/11/2025	5º FEIRA – 06/11/2025	6º FEIRA – 07/11/2025	
LANCHE DA MANHA	Farofa de cuscuz com ovos e suco de fruta	Farofa de carne moída + suco de fruta	Pão hot dog com ovos + suco de fruta	Farofa de cuscuz com frango desfiado e cenoura + suco de fruta	Farofa de frango com cenoura e suco de fruta	
ALMOÇO	Baião de dois, frango ao molho com batata e cenoura, salada de repolho, tomate e cenoura	Arroz com cenoura, feijão ao molho, carne moída com batatinha, e salada de repolho e tomate	Arroz branco, stroganoff de frango e salada de repolho, tomate e cenoura ralada.	Arroz com carne moída, feijão ao molho, macarronada e salada de repolho e tomate	Baião de dois, linguiça refogada com batata e cenoura e salada de repolho e tomate	
LANCHE DA TARDE	Farofa de frango com cenoura + suco de fruta + fruta	Torta de frango com cenoura e tomate + suco de fruta	Bolo de cenoura com suco de fruta + fruta	Beiju com margarina e vitamina (leite+polpa)	Torta de carne moída com cenoura e tomate + suco de fruta	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL		ENERGIA %	ENERGIA (KCAL)	CHO (g)	PTN (g)	
		91	1.048	176	33	
				LPD (g)	NA (mg)	
				24	1.023,6	
					VIT C (mg)	
					CALCIO (mg)	
					235,2	
					171,2	
REFERENCIA						
ENERGIA (KCAL)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	NA (mg)	Loany Cristiny P de C Galdioso – CRN7 16125	
1.150	158 a 187	29 a 43	32 a 45	1.400		

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SÃO GERALDO DO ARAGUAIA – PA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – DAE

CARDAPIO FUNDAMENTAL I - INTEGRAL
ZONA URBANA E ZONA RURAL

NOVEMBRO/2025 – 2º SEMANA

	2º FEIRA – 10/11/2025	3º FEIRA – 11/11/2025	4º FEIRA – 12/11/2025	5º FEIRA – 13/11/2025	6º FEIRA – 14/11/2025	
LANCHE DA MANHA	Farofa de cuscuz com carne moída e cenoura + suco de fruta	Pão hot dog com ovos + suco de fruta	Farofa de cuscuz com frango desfiado e cenoura + suco de fruta	Pão hot dog com carne moída + suco de fruta	Farofa de frango com cenoura e suco de fruta + fruta	
ALMOÇO	Arroz branco, feijão ao molho, carne ao molho com batata e cenoura e salada de repolho e tomate	Baião de dois, frango assado com batata e cenoura, macarronada e salada de repolho e tomate	Arroz branco, feijão ao molho, assado de panela com batata, farofa e salada de repolho e tomate	Baião de dois, frango ao molho com batata, farofa e salada de repolho e tomate	Arroz branco, feijão ao molho, carne moída com batatinha e salada de repolho e tomate	
LANCHE DA TARDE	Bolo de trigo com suco de fruta	Torta de frango com cenoura e tomate + suco de fruta	Beiju com margarina + vitamina (leite + polpa) + fruta	Farofa de carne moída + suco de fruta	Torta de carne moída com cenoura e tomate e suco de fruta	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL		ENERGIA %	ENERGIA (KCAL)	CHO (g)	PTN (g)	
		96	1.103	187	37	
				LPD (g)	NA (mg)	
				23	1166,55	
					303,86	
					149,22	
REFERENCIA						
ENERGIA (KCAL)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	NA (mg)	Loany Cristiny P de C Galdioso – CRN7 16125	
1.150	158 a 187	29 a 43	32 a 45	1.400		



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SÃO GERALDO DO ARAGUAIA – PA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – DAE

CARDAPIO FUNDAMENTAL I - INTEGRAL
ZONA URBANA E ZONA RURAL

NOVEMBRO/ 2025 – 3º SEMANA

	2º FEIRA – 17/11/2025	3º FEIRA – 18/11/2025		4º FEIRA – 19/11/2025		5º FEIRA – 20/11/2025		6º FEIRA – 21/11/2025					
LANCHE DA MANHA	Farofa de cuscuz com ovos e suco de fruta	Farofa de carne moída + suco de fruta		Pão hot dog com ovos + suco de fruta		FERIADO		Farofa de frango com cenoura e suco de fruta					
ALMOÇO	Baião de dois, frango ao molho com batata, salada de repolho, tomate e cenoura	Arroz com cenoura, feijão ao molho, carne moída com batatinha, e salada de repolho e tomate		Arroz branco, stroganoff de frango e salada de repolho, tomate e cenoura ralada.		FERIADO		Baião de dois, linguiça refogada com batata e cenoura e salada de repolho e tomate					
LANCHE DA TARDE	Farofa de frango com cenoura + suco de fruta + fruta	Torta de frango com cenoura e tomate + suco de fruta		Bolo de cenoura com suco de fruta + fruta		FERIADO		Torta de carne moída com cenoura e tomate + suco de fruta					
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL		ENERGIA %	ENERGIA (KCAL)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	NA (mg)	VIT C (mg)	CALCIO (mg)				
		94	1.080	180	32	25	1.056,1	284,4	187,5				
REFERENCIA						Loany Cristiny P de C Galdioso – CRN7 16125							
ENERGIA (KCAL)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	NA (mg)									
1.150	158 a 187	29 a 43	32 a 45	1.400									

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SÃO GERALDO DO ARAGUAIA – PA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – DAE

CARDAPIO FUNDAMENTAL I - INTEGRAL
ZONA URBANA E ZONA RURAL

NOVEMBRO/2025 – 4º SEMANA

	2º FEIRA – 24/11/2025	3º FEIRA – 25/11/2025	4º FEIRA – 26/11/2025	5º FEIRA – 27/11/2025	6º FEIRA – 28/11/2025
LANCHE DA MANHA	Farofa de cuscuz com carne moída e cenoura + suco de fruta	Pão hot dog com ovos + suco de fruta	Farofa de cuscuz com frango desfiado e cenoura + suco de fruta	Pão hot dog com carne moída + suco de fruta	Farofa de frango com cenoura e suco de fruta + fruta
ALMOÇO	Arroz branco, feijão ao molho, carne ao molho com batata e cenoura e salada de repolho e tomate	Baião de dois, frango assado com batata e cenoura, macarronada e salada de repolho e tomate	Arroz branco, feijão ao molho, assado de panela com batata, farofa e salada de repolho e tomate	Baião de dois, frango ao molho com batata, farofa e salada de repolho e tomate	Arroz branco, feijão ao molho, carne moída com batatinha e salada de repolho e tomate
LANCHE DA TARDE	Bolo de trigo com suco de fruta	Torta de frango com cenoura e tomate + suco de fruta	Beiju com margarina + vitamina (leite + polpa) + fruta	Torta de carne moída com cenoura e tomate e suco de fruta	Farofa de carne moída + suco de fruta
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL		ENERGIA %	ENERGIA (KCAL)	CHO (g)	PTN (g)
		98	1.128	189	38
				LPD (g)	NA (mg)
				24	1.206,5
					VIT C (mg)
					CALCIO (mg)
					299,9
					167,8

REFERENCIA

ENERGIA (KCAL)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	NA (mg)	
1.150	158 a 187	29 a 43	32 a 45	1.400	Loany Cristiny P de C Galdioso – CRN7 16125