

PARECER DO CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE SÃO GERALDO DO ARAGUAIA – 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

CARDAPIO 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, strogonoff 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, strogonoff 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)
1ª SEMANA	314,1	51	12	7	1.499,4	76,5	32,5	1,47
2ª SEMANA	313,7	49	12	8	109,3	30,3	48,9	1,32
3ª SEMANA	325,2	50	14	8	110,2	95,66	21,6	1,79
4ª 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

CARDAPIO 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, strogonoff 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, strogonoff 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)
1ª SEMANA	316,7	51	13	6	1.499,4	77,05	37,34	1,36
2ª SEMANA	327,2	52	11	8	113,7	41,2	53,2	1,37
3ª SEMANA	328,5	50	15	7	134,6	96,3	32,6	1,64
4ª 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	
			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

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, strogonoff 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, strogonoff 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)
1ª SEMANA	318	53	10	7
2ª SEMANA	360	61	10	8
3ª SEMANA	346	56	12	7
4ª SEMANA	376	73	9	8

ENSINO FUNDAMENTAL, MEDIO 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 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, strogonoff 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, strogonoff 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)
1ª SEMANA	308,2	59	9	4
2ª SEMANA	313,7	57	10	5
3ª SEMANA	308,2	59	9	4
4ª SEMANA	353,2	66,4	8,6	6,5

ENSINO FUNDAMENTAL, MEDIO 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 FUNDAMENTAL I E II E ENSINO MEDIO
PERIODO 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, strogonoff 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, strogonoff 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, strogonoff 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

Loany Cristiny P. de C. Galdioso
 Nutricionista CRN7 16125

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

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

ENSINO FUNDAMENTAL, MEDIO 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
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	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)
1ª SEMANA	351,9	54,6	13,6	8
2ª SEMANA	377,9	59	17	8
3ª SEMANA	377,2	56	15	10
4ª SEMANA	377,9	59	17	8

ENSINO FUNDAMENTAL, MEDIO 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 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)	LPD (g)	NA (mg)	VIT C (mg)	CALCIO (mg)
		91	1.048	176	33	24	1.023,6	235,2	171,2
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 – 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)	LPD (g)	NA (mg)	VIT C (mg)	CALCIO (mg)
		96	1.103	187	37	23	1166,55	303,86	149,22
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 – 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, strogonoff 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)	LPD (g)	NA (mg)	VIT C (mg)	CALCIO (mg)
		98	1.128	189	38	24	1.206,5	299,9	167.8
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					