



MUNICÍPIO DE
CORONEL VIVIDA

PREFEITURA MUNICIPAL DE CORONEL VIVIDA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



CARDÁPIO ESCOLAS DE ENSINO INFANTIL E FUNDAMENTAL

Mês e dias: DEZEMBRO - 15 DIAS LETIVOS

Período: Parcial - matutino e vespertino (20% - uma refeição)

SEMANA 1

REFEIÇÃO (turnos)	01/12/2025	02/12/2025	03/12/2025	04/12/2025	05/12/2025
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE (manhã e tarde)	Pão francês Requeijão Café com leite (açúcar cristal) Maçã	Arroz branco Feijão preto Picadinho de bife acebolado Alface Cenoura ralada Melancia	Bolacha caseira Achocolatado (cacau e leite) Banana	Pudim de chocolate (amido, cacau e leite) Bolacha caseira Maçã	Macarrão spaghetti Carne moída ao molho Alface Brócolis Melancia

KCAL	Proteína	Lipídeos	Carboidrato
299,5	14g – 23%	9g – 26%	35g – 57%



MUNICÍPIO DE
CORONEL VIVIDA

PREFEITURA MUNICIPAL DE CORONEL VIVIDA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



SEMANA 2

REFEIÇÃO (turnos)	08/12/2025	09/12/2025	10/12/2025	11/12/2025	12/12/2025
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE (manhã e tarde)	Pão francês Doce de fruta Chá de cidreira (açúcar cristal) Melancia	Arroz branco Feijão preto Carne moída refogada Quibebe de abóbora Alface Banana	Pão francês Doce de fruta Chá de cidreira (açúcar cristal) Pêssego	Pipoca salgada Chá de cidreira (açúcar demerara) Iogurte de fruta Banana	Arroz branco Feijão preto Purê de batata Carne moída ao molho de tomate Alface Cenoura Melancia

KCAL	Proteína	Lipídeos	Carboidrato
321,4	15g – 24%	11g – 28%	40g – 59%



MUNICÍPIO DE
CORONEL VIVIDA

PREFEITURA MUNICIPAL DE CORONEL VIVIDA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



SEMANA 3

REFEIÇÃO (turnos)	15/12/2025	16/12/2025	17/12/2025	18/12/2025	19/12/2025
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE (manhã e tarde)	Pão francês Requeijão Café com leite (açúcar cristal)	Macarrão spaghetti Carne moída ao molho Alface Brócolis Pêssego	Bolacha caseira Achocolatado (cacau e leite)	Pudim de chocolate (amido, cacau e leite) Bolacha caseira Laranja	Arroz branco Feijão preto Picadinho de bife acebolado Alface Repolho ralado

KCAL	Proteína	Lipídeos	Carboidrato
289,1	10g – 14%	9g – 26%	36g – 58%

ORIENTAÇÕES PARA CARDÁPIO

Intolerância à lactose

Substituições e preparações

- Utilizar **LEITE SEM LACTOSE** em todas as preparações que contenham leite, inclusive em receitas doces, molhos e bebidas.
- Utilizar **LEITE SEM LACTOSE** quando houver **iogurte de fruta**.
- Utilizar **BISCOITO TIPO MAISENA** quando houver o item **bolacha caseira**
- O pão francês não contém lactose.

Cuidados no preparo

- Utilizar utensílios, panelas e recipientes exclusivos para as preparações sem lactose.
- Caso não seja possível o uso de utensílios separados, realizar higienização completa com detergente e água corrente antes do preparo.
- Evitar o uso da mesma colher, concha ou espátula para manipular alimentos com e sem lactose.
- Identificar claramente os alimentos “sem lactose” com etiquetas

Armazenamento e distribuição

- Manter o alimento do aluno **identificado individualmente e armazenado separado** dos demais alimentos, garantindo a integridade e a segurança alimentar.

Maria Eduarda Holzer Duda
Nutricionista Responsável Técnica PNAE | CRN8-146/28



ORIENTAÇÕES PARA CARDÁPIO

Diabetes Mellitus

Substituições e preparações

- Utilizar **ADOÇANTE A BASE DE STÉVIA** no lugar do **açúcar cristal** em bebidas e receitas.
- Nas preparações com **ARROZ BRANCO** e **MACARRÃO**, acrescentar maior quantidade de **LEGUMES E SALADAS**, reduzindo o índice glicêmico da refeição.

Cuidados no preparo

- Preparar porções separadas e devidamente identificadas quando a receita tradicional contiver açúcar.
- Evitar o compartilhamento ou troca de pratos entre alunos, garantindo segurança e controle alimentar adequados.
- Caso o aluno traga alimento de casa, mantê-lo armazenado separado e identificado para evitar trocas acidentais.

Maria Eduarda Holzer Duda
Nutricionista Responsável Técnica PNAE | CRN8-146/28



ORIENTAÇÕES PARA CARDÁPIO

Intolerância ao glúten

Substituições e preparações

- SUBSTITUIR a **BOLACHA CASEIRA** por **BISCOITO SEM GLÚTEN** ou outros produtos **SEM GLÚTEN** devidamente identificados.
- Utilizar **ARROZ** no lugar de **MACARRÃO SPAGHETTI**.

Cuidados no preparo

- Utilizar utensílios, panelas e superfícies exclusivas para as preparações sem glúten.
- Caso não seja possível, realizar higienização completa com detergente e água corrente antes do preparo.
- Evitar o uso da mesma colher, concha ou espátula para manipular alimentos com e sem glúten.
- Identificar claramente os alimentos “sem glúten” com etiquetas, plaquinhas ou outro sistema de sinalização visível.

Armazenamento e distribuição

- Manter os alimentos **sem glúten identificados e armazenados separadamente** dos demais.
- **Evitar trocas de pratos entre alunos**, garantindo a segurança alimentar do aluno com intolerância ao glúten.

Maria Eduarda Holzer Duda
Nutricionista Responsável Técnica PNAE | CRN8-146/28

ORIENTAÇÕES PARA CARDÁPIO



Alergia ao ovo



Substituições e preparações

- Utilizar ARROZ BRANCO em preparações que conter o item macarrão spaghetti.
- Nos dias em que o cardápio incluir **omelete**, substituir por **carne de frango, filé ou carne moída**, conforme disponibilidade.

Cuidados no preparo

- Evitar o uso de utensílios e superfícies que tiveram contato com ovo, a fim de prevenir contaminação cruzada.
- Realizar higienização completa de utensílios e equipamentos com detergente e água corrente antes do preparo.
- Identificar claramente as preparações “sem ovo” com etiquetas.

Armazenamento e distribuição

- Manter os alimentos sem ovo separados e devidamente identificados.
- Evitar trocas de pratos entre alunos, garantindo a segurança alimentar do aluno com intolerância ao ovo.

ORIENTAÇÕES PARA CARDÁPIO

Alergia a Proteína do Leite - APLV

Substituições e preparações

- Utilizar **LEITE DE SOJA** em todas as preparações que contenham leite de vaca, inclusive em receitas de sobremesas, molhos e bebidas.
- O **biscoito tipo maisena** geralmente **não contém leite**, mas é imprescindível **verificar o rótulo** no momento do recebimento.

Cuidados no preparo

- Utilizar utensílios e panelas exclusivos para preparações sem leite.
- Evitar o uso da mesma colher ou concha para servir alimentos com e sem leite.
- Identificar claramente os alimentos “sem leite” com etiquetas, plaquinhas ou outro sistema de sinalização visível.

Armazenamento e distribuição

- Manter os alimentos sem leite separados e devidamente identificados, garantindo a segurança alimentar do aluno com alergia.

Maria Eduarda Holzer Duda
Nutricionista Responsável Técnica PNAE | CRN8-146/28

