



ENSINO FUNDAMENTAL
1º ao 9º ano – E. M. Cora Coralina

	02/12/24	03/12/24	04/12/24	05/12/24	06/12/24
Refeição manhã ou tarde	Arroz / Feijão Filezinho de frango com cebola e salsa Polenta cremosa	Arroz / Feijão Acém em cubos com batata Salada de alface Banana	Arroz / Feijão preto Lombo suíno com cenoura Farofa de couve	Macarrão ao sugo com carne moída, milho e ervilha Salada de pepino Maçã	Arroz / Feijão Isca de frango com mandioca Salada de chuchu cozido
	Controle de carnes				

	09/12/24	10/12/24	11/12/24	12/12/24	13/12/24
Refeição manhã ou tarde	Arroz / Feijão Isca de patinho com batata doce Salada de acelga com cenoura ralada	Arroz / Feijão Sobrecoxa de frango com chuchu Polenta cremosa	Macarrão ao sugo com isca de pernil e ervilha Salada de beterraba cozida Banana	Arroz / Feijão Acém em cubos com cenoura Farofa de escarola	Macarrão ao sugo com frango desfiado, milho e ervilha Salada de pepino com tomate Melancia
	Controle de carnes e estocáveis (final)				

	16/12/24	17/12/24	18/12/24	19/12/24	20/12/24
Refeição manhã ou tarde	Arroz / Feijão Isca de frango com batata Salada de repolho	NÃO LETIVO	Macarrão ao sugo carne moída, milho e ervilha Cenoura refogada com salsa Melão	NÃO LETIVO	RECESSO ESCOLAR
	<i>Retiradas (Caso haja necessidade)</i>	<i>Retiradas (Caso haja necessidade)</i>			

	23/12/24	24/12/24	25/12/24	26/12/24	27/12/24
Refeição manhã ou tarde	RECESSO ESCOLAR				

Obs.: Cardápio sujeito a alterações em virtude de safra, disponibilidade do produto e/ou intercorrências na entrega pelo fornecedor, ou ainda para melhor aproveitamento dos alimentos (armazenagem, grau de maturação e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo e que não alterem significativamente a composição geral e nutricional da refeição.

Este cardápio deve permanecer fixado na cozinha da escola e ser disponibilizado para a comunidade escolar, conforme resolução CD/FNDE nº 6/2020.



ENSINO FUNDAMENTAL 6 – 10 ANOS

DEZEMBRO/ 2024

Dia	Energia	Macronutrientes (g)			Sódio
	Kcal	Proteínas	Lípidios	Carboidratos	
02/dez	536,21	29,85	12,56	70,29	555,33
03/dez	559,38	29,65	11,99	69,49	542,86
04/dez	426,93	25,35	15,29	47,10	552,13
05/dez	487,12	28,39	12,01	53,29	544,46
06/dez	508,91	33,49	11,60	69,66	609,28
MÉDIA SEMANAL	503,71	29,34	12,69	61,97	560,81
09/dez	368,59	22,44	13,78	40,07	587,96
10/dez	683,88	26,23	12,65	95,98	552,01
11/dez	449,58	25,91	10,23	50,90	567,66
12/dez	481,64	28,54	13,08	46,69	554,68
13/dez	380,14	27,08	11,59	45,68	713,61
MÉDIA SEMANAL	472,77	26,04	12,27	55,87	743,98
16/dez	445,63	25,89	11,90	47,30	556,16
17/dez	NÃO LETIVO				
18/dez	457,74	28,58	12,01	45,08	555,46
19/dez	NÃO LETIVO				
20/dez	RECESSO ESCOLAR				
MÉDIA SEMANAL	451,68	27,23	11,96	46,19	222,32
23/dez	RECESSO ESCOLAR				
24/dez	RECESSO ESCOLAR				
25/dez	RECESSO ESCOLAR				
26/dez	RECESSO ESCOLAR				
27/dez	RECESSO ESCOLAR				
MÉDIA SEMANAL	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VALORES DE REFERÊNCIA – RESOLUÇÃO Nº20 DE 02 DE DEZEMBRO 2020					
Ensino Fundamental 6 a 10 anos (20% das necessidades nutricionais diárias)					
ENSINO FUNDAMENTAL 6 – 10 ANOS	Energia	Macronutrientes (g)			Micronutriente (mg)
	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)	Sódio
20% do total das necessidades nutricionais diárias	329,00	12,00	13,00	53,00	240,00
Média diária da alimentação ofertada na escola durante o Mês	626,83	27,53	17,42	84,16	593,73
% de adequação	190,5	229,4	134,0	158,8	247,4

Observações:



ENSINO FUNDAMENTAL 11 – 15 ANOS

DEZEMBRO/ 2024

Dia	Energia	Macronutrientes (g)			Sódio
	Kcal	Proteínas	Lípidios	Carboidratos	
02/dez	536,21	29,85	12,56	70,29	555,33
03/dez	559,38	29,65	11,99	69,49	542,86
04/dez	426,93	25,35	15,29	47,10	552,13
05/dez	487,12	28,39	12,01	53,29	544,46
06/dez	508,91	33,49	11,60	69,66	609,28
MÉDIA SEMANAL	503,71	29,34	12,69	61,97	560,81
09/dez	368,59	22,44	13,78	40,07	587,96
10/dez	683,88	26,23	12,65	95,98	552,01
11/dez	449,58	25,91	10,23	50,90	567,66
12/dez	481,64	28,54	13,08	46,69	554,68
13/dez	380,14	27,08	11,59	45,68	713,61
MÉDIA SEMANAL	472,77	26,04	12,27	55,87	743,98
16/dez	445,63	25,89	11,90	47,30	556,16
17/dez	NÃO LETIVO				
18/dez	457,74	28,58	12,01	45,08	555,46
19/dez	NÃO LETIVO				
20/dez	RECESSO ESCOLAR				
MÉDIA SEMANAL	451,68	27,23	11,96	46,19	222,32
23/dez	RECESSO ESCOLAR				
24/dez	RECESSO ESCOLAR				
25/dez	RECESSO ESCOLAR				
26/dez	RECESSO ESCOLAR				
27/dez	RECESSO ESCOLAR				
MÉDIA SEMANAL	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

VALORES DE REFERÊNCIA – RESOLUÇÃO Nº20 DE 02 DE DEZEMBRO 2020
Ensino Fundamental 11 a 15 anos (20% das necessidades nutricionais diárias)

ENSINO FUNDAMENTAL 11 – 15 ANOS	Energia	Macronutrientes (g)			Micronutriente (mg)
	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)	Sódio
20% do total das necessidades nutricionais diárias	473,00	18,00	13,00	65,00	300,00
Média diária da alimentação ofertada na escola durante o Mês	626,83	27,53	17,42	84,16	593,73
% de adequação	132,5	152,9	134,0	129,5	197,9

Observações:



EDUCAÇÃO ESPECIAL

ZAÍRA MANSUR SADEK - ASSOCIAÇÃO DE PAIS E AMIGOS DOS EXCEPCIONAIS (APAE)

	02/12/24	03/12/24	04/12/24	05/12/24	06/12/24
Refeição manhã ou tarde	Arroz / Feijão Filezinho de frango com cebola e salsa Polenta cremosa	Arroz / Feijão Acém em cubos com batata Salada de alface Banana	Arroz / Feijão preto Lombo suíno com cenoura Farofa de couve / Couve refogada	Macarrão ao sugo com carne moída, milho e ervilha Salada de pepino Mamão	Arroz / Feijão Isca de frango com mandioquinha Salada de abobrinha cozida
	Controle de carnes				

	09/12/24	10/12/24	11/12/24	12/12/24	13/12/24
Refeição manhã ou tarde	Arroz / Feijão Isca de patinho com batata doce Salada de acelga com cenoura ralada	Arroz / Feijão Sobrecoca de frango com chuchu Polenta cremosa Banana	Arroz / Feijão Isca de pernil com abobrinha Salada de beterraba cozida	Arroz / Feijão Acém em cubos com cenoura Escarola refogada	Macarrão ao sugo com frango desfiado, milho e ervilha Salada de pepino com tomate Melancia
	Controle de carnes e estocáveis (final)				

	16/12/24	17/12/24	18/12/24	19/12/24	20/12/24
Refeição manhã ou tarde	Arroz / Feijão Isca de frango com batata Repolho refogado	Macarrão ao sugo carne moída, milho e ervilha Cenoura refogada com salsa Melão	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
	Retiradas (Caso haja necessidade)				

	23/12/24	24/12/24	25/12/24	26/12/24	27/12/24
Refeição manhã ou tarde	RECESSO ESCOLAR				

Obs.: Cardápio sujeito a alterações em virtude de safra, disponibilidade do produto e/ou intercorrências na entrega pelo fornecedor, ou ainda para melhor aproveitamento dos alimentos (armazenagem, grau de maturação e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo e que não alterem significativamente a composição geral e nutricional da refeição.

Este cardápio deve permanecer fixado na cozinha da escola e ser disponibilizado para a comunidade escolar, conforme resolução CD/FNDE nº 6/2020.



**ASSOCIAÇÃO DE PAIS E AMIGOS DOS EXCEPCIONAIS DE
MAUÁ (APAE) 7 – 10 ANOS**

DEZEMBRO/ 2024

Dia	Energia	Macronutrientes (g)			Sódio
	Kcal	Proteínas	Lipídios	Carboidratos	
02/dez	536,21	29,85	12,56	70,29	555,33
03/dez	559,38	29,65	11,99	69,49	542,86
04/dez	482,33	25,15	15,18	61,08	579,81
05/dez	476,12	28,89	12,11	49,69	547,46
06/dez	466,09	25,84	11,99	52,16	554,90
MÉDIA SEMANAL	504,03	27,88	12,77	60,54	695,09
09/dez	444,83	25,77	10,25	49,79	558,01
10/dez	683,88	26,23	12,65	95,98	552,01
11/dez	453,93	25,21	18,76	46,28	598,51
12/dez	474,44	28,35	13,04	45,09	552,76
13/dez	384,62	27,37	11,59	46,70	714,11
MÉDIA SEMANAL	488,34	26,59	13,26	56,77	595,08
16/dez	444,83	25,77	10,25	49,79	558,01
17/dez	683,88	26,23	12,65	95,98	552,01
18/dez	RECESSO ESCOLAR				
19/dez	RECESSO ESCOLAR				
20/dez	RECESSO ESCOLAR				
MÉDIA SEMANAL	454,76	27,24	11,94	46,90	222,20
23/dez	RECESSO ESCOLAR				
24/dez	RECESSO ESCOLAR				
25/dez	RECESSO ESCOLAR				
26/dez	RECESSO ESCOLAR				
27/dez	RECESSO ESCOLAR				
MÉDIA SEMANAL	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VALORES DE REFERÊNCIA – RESOLUÇÃO Nº20 DE 02 DE DEZEMBRO 2020					
Ensino Fundamental 7 a 10 anos (20% das necessidades nutricionais diárias)					
ENSINO FUNDAMENTAL 7 – 10 ANOS	Energia	Macronutrientes (g)			Micronutriente (mg)
	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Carboidrato (g)	Sódio
20% do total das necessidades nutricionais diárias	329,00	12,00	13,00	53,00	240,00
Média diária da alimentação ofertada na APAE durante o Mês	489,28	27,23	12,83	56,70	286,11
% de adequação	148,7	226,9	98,7	107,0	119,2

Observações:



**ASSOCIAÇÃO DE PAIS E AMIGOS DOS EXCEPCIONAIS DE
MAUÁ (APAE) a partir de 11 anos**

DEZEMBRO/ 2024

Dia	Energia	Macronutrientes (g)			Sódio
	Kcal	Proteínas	Lípidios	Carboidratos	
02/dez	536,21	29,85	12,56	70,29	555,33
03/dez	559,38	29,65	11,99	69,49	542,86
04/dez	482,33	25,15	15,18	61,08	579,81
05/dez	476,12	28,89	12,11	49,69	547,46
06/dez	466,09	25,84	11,99	52,16	554,90
MÉDIA SEMANAL	504,03	27,88	12,77	60,54	695,09
09/dez	444,83	25,77	10,25	49,79	558,01
10/dez	683,88	26,23	12,65	95,98	552,01
11/dez	453,93	25,21	18,76	46,28	598,51
12/dez	474,44	28,35	13,04	45,09	552,76
13/dez	384,62	27,37	11,59	46,70	714,11
MÉDIA SEMANAL	488,34	26,59	13,26	56,77	743,84
16/dez	451,78	25,90	11,88	48,71	555,56
17/dez	457,74	28,58	12,01	45,08	555,46
18/dez	RECESSO ESCOLAR				
19/dez	RECESSO ESCOLAR				
20/dez	RECESSO ESCOLAR				
MÉDIA SEMANAL	454,76	27,24	11,94	46,90	222,20
23/dez	RECESSO ESCOLAR				
24/dez	RECESSO ESCOLAR				
25/dez	RECESSO ESCOLAR				
26/dez	RECESSO ESCOLAR				
27/dez	RECESSO ESCOLAR				
MÉDIA SEMANAL	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VALORES DE REFERÊNCIA – RESOLUÇÃO Nº20 DE 02 DE DEZEMBRO 2020					
Ensino Fundamental 11 anos e mais (20% das necessidades nutricionais diárias)					
ENSINO FUNDAMENTAL 11 ANOS e mais	Energia	Macronutrientes (g)			Micronutriente (mg)
	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)	Sódio
20% do total das necessidades nutricionais diárias	473,00	18,00	13,00	65,00	300,00
Média diária da alimentação ofertada na APAE durante o Mês	489,28	27,23	12,83	56,70	286,11
% de adequação	103,4	151,3	98,7	87,2	95,4

Observações: