



PREFEITURA MUNICIPAL DE PAULÍNIA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO ESCOLAR - DENUTRE

ANEXO VIII - FREQUÊNCIA DE ALIMENTOS

CARDÁPIO 1 - CRECHE 6 A 11 MESES	
Composição	Frequência
Desjejum	
Fórmula infantil de seguimento	5 vezes na semana
Refeição principal da manhã	
Arroz	3 a 4 vezes na semana
Macarrão	até 2 vezes no mês
Fubá	até 2 vezes no mês
Raízes/Tubérculos	até 2 vez na semana
Feijão	4 vezes na semana
Ervilha partida	até 2 vezes no mês
Lentilha	até 2 vezes no mês
Grão de bico	até 2 vezes no mês
Ovos	1 vez na semana
Carne bovina (exceto bifes)	2 a 3 vezes na semana
Frango (sem osso)	1 a 3 vezes na semana
Carne suína	até 2 vezes no mês
Peixes (cação)	até 1 vez no mês
Legumes e/ou verduras (2 tipos)	5 vezes na semana
Lanche da tarde	
Fórmula láctea infantil de seguimento	5 vezes na semana
Refeição principal da tarde	
Arroz	2 a 3 vezes na semana
Macarrão	até 1 vez na semana
Fubá	até 1 vez na semana
Aveia	até 2 vezes no mês
Raízes/Tubérculos	até 3 vezes na semana
Feijão	2 a 4 vezes na semana
Ervilha partida	até 1 vez no mês
Lentilha	até 1 vez no mês
Grão de bico	até 1 vez no mês
Ovos	até 1 vez na semana
Carne bovina (exceto bifes)	2 a 3 vezes na semana
Frango (sem osso)	1 a 3 vezes na semana
Carne suína	até 2 vezes no mês
Peixes	até 1 vez no mês
Legumes e/ou verduras (2 tipos)	5 vezes na semana



PREFEITURA MUNICIPAL DE PAULÍNIA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO ESCOLAR - DENUTRE

Frutas do dia	
Frutas variadas e de acordo com a sazonalidade (não repetir no mesmo dia e na mesma refeição ao longo da semana)	3 vezes ao dia, 15 vezes na semana



PREFEITURA MUNICIPAL DE PAULÍNIA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO ESCOLAR - DENUTRE

CARDÁPIO 2 - CRECHE ACIMA DE 12 MESES	
Composição	Frequência
Desjejum	
Leite	3 a 5 vezes na semana
Vitamina de leite/iogurte natural com fruta	até 2 vezes na semana
Pão (caseiro ou sem açúcar e aditivos)	3 a 4 vezes na semana
Biscoito de polvilho	até 1 vez na semana
Crepio	até 1 vez na semana
Cuscuz	até 1 vez na semana
Bolo caseiro sem açúcar	até 1 vez na semana
Panqueca	até 1 vez na semana
Mingau	até 1 vez na semana
Requeijão caseiro	até 2 vezes na semana
Manteiga	até 2 vezes na semana
Queijo	até 2 vezes na semana
Crema de ricota caseiro	até 2 vezes na semana
Geleia sem açúcar	até 2 vezes na semana
Fruta do desjejum	
Fruta variadas e de acordo com a sazonalidade (não repetir na mesma refeição ao longo da semana)	5 vezes na semana
Refeição principal da manhã	
Arroz	5 vezes na semana
Feijão/Leguminosa	5 vezes na semana
Frango sem osso	1 a 2 vezes na semana
Frango com osso	1 a 2 vezes no mês
Carne bovina (Moída)	até 1 vez na semana
Carne suína	até 2 vezes no mês
Carne bovina (iscas/cubos)	1 a 2 vezes na semana
Peixe (cação ou atum)	até 1 vez no mês
Ovo	até 1 vez na semana
Cereais/Farinhas (guarnição)	até 1 vez por semana
Verdura (guarnição)	até 1 vez na semana
Legumes (guarnição)	até 3 vezes na semana
Tubérculos e raízes (guarnição)	até 2 vezes na semana
Verduras ou legumes (salada)	5 vezes na semana
Fruta da refeição principal da manhã	
Fruta variadas e de acordo com a sazonalidade (não repetir na mesma refeição ao longo da semana)	5 vezes na semana



PREFEITURA MUNICIPAL DE PAULÍNIA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO ESCOLAR - DENUTRE

Lanche da tarde	
Leite	4 a 5 vezes na semana
Vitamina de leite com fruta	até 1 vez na semana
Vitamina de iogurte com fruta	até 1 vez na semana
Frutas (variadas, não repetir)	4 a 5 vezes na semana
Fruta com aveia	até 1 vez na semana
Tubérculo/ raízes	até 1 vez na semana
Refeição principal da tarde	
Arroz	3 a 4 vezes na semana
Fubá	1 a 2 vezes no mês
Macarrão/Massas	1 a 2 vezes na semana
Tubérculos/raízes (considerando o escondidinho)	até 1 vez na semana
Feijão/Leguminosa	3 vezes na semana
Frango sem osso	1 a 2 vezes na semana
Frango com osso	1 a 2 vezes no mês
Carne bovina (Moída)	até 1 vez na semana
Carne suína	até 2 vezes no mês
Carne bovina (iscas/cubos)	1 a 2 vezes na semana
Peixe (cação ou atum)	até 1 vez no mês
Ovo	até 1 vez na semana
Verduras ou legumes (salada)	3 a 5 vezes na semana
Fruta da refeição principal da tarde	
Fruta variadas e de acordo com a sazonalidade (não repetir na mesma refeição ao longo da semana)	5 vezes na semana
OBS.: as frutas do dia não devem se repetir no mesmo dia e na mesma refeição ao longo da semana	



PREFEITURA MUNICIPAL DE PAULÍNIA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO ESCOLAR - DENUTRE

CARDÁPIO 3 - EMEI INTEGRAL (4 A 5 ANOS)	
Composição	Frequência
Desjejum	
Leite com chocolate em pó 50%	3 a 5 vezes na semana
Vitamina de leite/iogurte com fruta	até 2 vezes na semana
Iogurte de sabores diversos	até 2 vezes no mês
Pão	4 vezes na semana
Biscoito	até 1 vez na semana
Cuscuz	até 1 vez na semana
Bolo caseiro	até 1 vez na semana
Flocos de milho sem açúcar	até 1 vez na semana
Requeijão	até 2 vezes na semana
Manteiga	até 2 vezes na semana
Queijo	até 2 vezes na semana
Creme de ricota caseiro	até 2 vezes na semana
Geleia sem açúcar	até 2 vezes na semana
Fruta do desjejum	
Fruta variadas e de acordo com a sazonalidade (não repetir na mesma refeição ao longo da semana)	5 vezes na semana
Refeição principal da manhã	
Arroz	5 vezes na semana
Feijão/Leguminosa	5 vezes na semana
Frango sem osso	1 a 2 vezes na semana
Frango com osso	1 a 2 vezes no mês
Carne bovina (Moída)	1 vez na semana
Carne suína	até 2 vezes no mês
Carne bovina (iscas/cubos/bifes)	1 a 2 vezes na semana
Peixe (cação ou atum)	até 1 vez no mês
Ovo	1 vez na semana
Cereais/Farinhas (guarnição)	1 vez por semana
Verdura (guarnição)	até 1 vez na semana
Legumes (guarnição)	1 a 3 vezes na semana
Tubérculos e raízes (guarnição)	1 a 2 vezes na semana
Verduras ou legumes (salada)	5 vezes na semana
Fruta da refeição principal da manhã	
Fruta variadas e de acordo com a sazonalidade (não repetir na mesma refeição ao longo da semana)	5 vezes na semana
Lanche da tarde	
Fruta variadas e de acordo com a sazonalidade (não	5 vezes na semana



PREFEITURA MUNICIPAL DE PAULÍNIA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO ESCOLAR - DENUTRE

repetir na mesma refeição ao longo da semana)	
Refeição principal da tarde	
Arroz	2 vezes na semana
Fubá	até 1 vez na semana
Massas	1 a 2 vezes na semana
Tubérculos/raízes (considerando o escondidinho)	até 1 vez na semana
Pães	até 1 vez na semana
Torta salgada (variadas)	até 1 vez na semana
Feijão/Leguminosa	2 vezes na semana
Frango sem osso	1 a 2 vezes na semana
Frango com osso	1 a 2 vezes no mês
Carne bovina (Moída)	1 vez na semana
Carne suína	até 2 vezes no mês
Carne bovina (iscas/cubos/bifes)	1 a 2 vezes na semana
Peixe	até 1 vez no mês
Verduras ou legumes (salada)	3 a 5 vezes na semana
Sucos	até 2 vezes por semana
Fruta da refeição principal da tarde	
Fruta variadas e de acordo com a sazonalidade (não repetir na mesma refeição ao longo da semana)	5 vezes na semana
OBS.: 1 - as frutas do dia não devem se repetir no mesmo dia e na mesma refeição ao longo da semana; 2 - o bolo de aniversário será incluído em substituição à fruta da refeição principal da manhã ou da tarde, 1 vez no mês;	



PREFEITURA MUNICIPAL DE PAULÍNIA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO ESCOLAR - DENUTRE

CARDÁPIO 4 - EMEI PARCIAL MANHÃ (4 A 5 ANOS)

Composição	Frequência
Desjejum	
Leite com chocolate em pó 50%	3 a 5 vezes na semana
Vitamina de leite/iogurte com fruta	até 2 vezes na semana
Iogurte de sabores diversos	até 1 vez no mês
Pão	3 a 4 vezes na semana
Biscoito	até 1 vez na semana
Cuscuz	até 1 vez na semana
Bolo caseiro	até 1 vez na semana
Flocos de milho sem açúcar	até 1 vez na semana
Requeijão	até 1 vez na semana
Manteiga	até 1 vez na semana
Queijo	até 1 vez na semana
Creme de ricota caseiro	até 1 vez na semana
Geleia sem açúcar	até 1 vez na semana
Refeição principal da manhã	
Arroz	5 vezes na semana
Feijão/Leguminosa	5 vezes na semana
Frango sem osso	1 a 2 vezes na semana
Frango com osso	1 a 2 vezes no mês
Carne bovina (Moída)	1 vez na semana
Carne suína	até 2 vezes no mês
Carne bovina (iscas/cubos/bifes)	1 a 2 vezes na semana
Peixe	até 2 vezes no mês
Ovo	1 vez na semana
Cereais/Farinhas (guarnição)	1 vez por semana
Verdura (guarnição)	até 1 vez na semana
Legumes (guarnição)	1 a 3 vezes na semana
Tubérculos e raízes (guarnição)	1 a 2 vezes na semana
Verduras ou legumes (salada)	5 vezes na semana
Fruta da refeição principal da manhã	
Fruta variadas e de acordo com a sazonalidade (não repetir na mesma refeição ao longo da semana)	5 vezes na semana
CARDÁPIO 4 - EMEI PARCIAL TARDE (4 A 5 ANOS)	
Composição	Frequência
Refeição principal da tarde	
Arroz	3 vezes na semana
Fubá	até 1 vez na semana



PREFEITURA MUNICIPAL DE PAULÍNIA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO ESCOLAR - DENUTRE

Massas	1 a 2 vezes na semana
Tubérculos/raízes (considerando o escondidinho)	até 1 vez na semana
Pães	até 1 vez na semana
Torta salgada (variadas)	até 1 vez na semana
Feijão/Leguminosa	3 vezes na semana
Frango sem osso	1 a 2 vezes na semana
Frango com osso	1 a 2 vezes no mês
Carne bovina (Moída)	1 vez na semana
Carne suína	até 2 vezes no mês
Carne bovina (iscas/cubos/bifes)	1 a 2 vezes na semana
Peixe	até 2 vezes no mês
Ovo	até 1 vez na semana
Verduras ou legumes (salada)	3 a 5 vezes na semana
Sucos	até 2 vezes por semana
Fruta da refeição principal da tarde	
Fruta variadas e de acordo com a sazonalidade (não repetir na mesma refeição ao longo da semana)	5 vezes na semana
OBS.: 1 - as frutas do dia não devem se repetir no mesmo dia e na mesma refeição ao longo da semana; 2 - o bolo de aniversário será incluído em substituição à fruta da refeição principal da manhã e da refeição principal da tarde, 1 vez no mês;	



PREFEITURA MUNICIPAL DE PAULÍNIA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO ESCOLAR - DENUTRE

CARDÁPIO 5 - EMEF PARCIAL MANHÃ (6 A 10 ANOS / 11 A 15 ANOS)	
Composição	Frequência
Desjejum	
Leite com chocolate em pó 50%	3 a 5 vezes na semana
Vitamina de leite/iogurte com fruta	até 2 vezes na semana
Iogurte de sabores diversos	até 1 vez no mês
Pão	3 a 4 vezes na semana
Biscoito	1 vez na semana
Cuscuz	até 1 vez na semana
Flocos de milho sem açúcar	até 1 vez na semana
Requeijão	até 1 vez na semana
Manteiga	até 1 vez na semana
Queijo	até 1 vez na semana
Geleia sem açúcar	até 1 vez na semana
Refeição principal da manhã	
Arroz	4 vezes na semana
Fubá	até 1 vez na semana
Pão	até 1 vez na semana
Massas	até 1 vez na semana
Feijão/Leguminosa	4 vezes na semana
Frango sem osso	1 a 2 vezes na semana
Frango com osso	1 a 2 vezes no mês
Carne bovina (Moída)	até 1 vez na semana
Carne suína	até 2 vezes no mês
Carne bovina (iscas/cubos/bifes)	1 a 2 vezes na semana
Peixe	até 2 vezes no mês
Ovo	até 1 vez na semana
Cereais/Farinhas (guarnição)	até 1 vez por semana
Verdura (guarnição)	até 1 vez na semana
Legumes (guarnição)	1 a 2 vezes na semana
Tubérculos e raízes (guarnição)	até 1 vez na semana
Verduras ou legumes (salada)	4 a 5 vezes na semana
Sucos	até 1 vez por semana
Pão (para acompanhar a sopa)	até 1 vez por semana
Fruta da refeição principal da manhã	
Fruta variadas e de acordo com a sazonalidade (não repetir na mesma refeição ao longo da semana)	5 vezes na semana
CARDÁPIO 5 - EMEF PARCIAL TARDE (6 A 10 ANOS / 11 A 15 ANOS)	
Composição	Frequência



PREFEITURA MUNICIPAL DE PAULÍNIA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO ESCOLAR - DENUTRE

Refeição principal da tarde	
Arroz	4 vezes na semana
Fubá	até 1 vez na semana
Pão	até 1 vez na semana
Massas	até 1 vez na semana
Feijão/Leguminosa	4 vezes na semana
Frango sem osso	1 a 2 vezes na semana
Frango com osso	1 a 2 vezes no mês
Carne bovina (Moída)	até 1 vez na semana
Carne suína	até 2 vezes no mês
Carne bovina (iscas/cubos/bifes)	1 a 2 vezes na semana
Peixe	até 2 vezes no mês



PREFEITURA MUNICIPAL DE PAULÍNIA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO ESCOLAR - DENUTRE

CARDÁPIO 6 - CONTRATURNO EMEF PARCIAL

Composição	Frequência
Refeição principal da manhã	
Arroz	5 vezes na semana
Feijão	5 vezes na semana
Frango sem osso	1 a 2 vezes na semana
Carne bovina (Moída)	até 1 vez na semana
Carne suína	até 2 vezes no mês
Carne bovina (iscas/cubos/bife)	1 a 2 vezes na semana
Ovo	até 1 vez na semana
Verduras ou legumes (salada)	5 vezes na semana



PREFEITURA MUNICIPAL DE PAULÍNIA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO ESCOLAR - DENUTRE

CARDÁPIO 7 - EMEF INTEGRAL (6 A 10 ANOS)	
Composição	Frequência
Desjejum	
Leite com chocolate em pó 50%	3 a 5 vezes na semana
Vitamina de leite/iogurte com fruta	até 2 vezes na semana
Iogurte de sabores diversos	até 2 vezes no mês
Pão	3 vezes na semana
Biscoito	1 vez na semana
Cuscuz	até 1 vez na semana
Flocos de milho sem açúcar	até 1 vez na semana
Requeijão	até 1 vez na semana
Manteiga	até 1 vez na semana
Queijo	até 1 vez na semana
Geleia sem açúcar	até 1 vez na semana
Fruta do desjejum	
Fruta variadas e de acordo com a sazonalidade (não repetir na mesma refeição ao longo da semana)	5 vezes na semana
Refeição principal da manhã	
Arroz	5 vezes na semana
Feijão/Leguminosa	5 vezes na semana
Frango sem osso	1 a 2 vezes na semana
Frango com osso	1 a 2 vezes no mês
Carne bovina (Moída)	até 1 vez na semana
Carne suína	até 2 vezes no mês
Carne bovina (iscas/cubos/bife)	1 a 2 vezes na semana
Peixe	até 2 vezes no mês
Ovo	até 1 vez na semana
Cereais/Farinhas (guarnição)	1 vez por semana
Verdura (guarnição)	até 1 vez na semana
Legumes (guarnição)	1 a 3 vezes na semana
Tubérculos e raízes (guarnição)	1 a 2 vezes na semana
Verduras ou legumes (salada)	5 vezes na semana
Fruta da refeição principal da manhã	
Fruta variadas e de acordo com a sazonalidade (não repetir na mesma refeição ao longo da semana)	5 vezes na semana
Lanche da tarde	
Fubá	até 1 vez na semana
Massas	1 a 2 vezes na semana
Pães	3 vezes na semana



PREFEITURA MUNICIPAL DE PAULÍNIA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO ESCOLAR - DENUTRE

Frango sem osso	1 a 2 vezes na semana
Carne bovina (Moída)	1 vez na semana
Carne suína	até 2 vezes no mês
Carne bovina (iscas/cubos)	1 a 2 vezes na semana
Ovo	até 1 vez na semana
Queijo	até 1 vez na semana
Peixe (considerando o patê de atum)	até 1 vez no mês
Leite com chocolate em pó 50%	até 1 vez na semana
Vitamina de leite/iogurte com fruta	até 1 vez na semana
Sucos	2 a 5 vezes na semana
OBS.: 1 - as frutas do dia não devem se repetir no mesmo dia e na mesma refeição ao longo da semana; 2 - o bolo de aniversário será incluído em substituição à fruta da refeição principal da manhã, 1 vez no mês;	



PREFEITURA MUNICIPAL DE PAULÍNIA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO ESCOLAR - DENUTRE

CARDÁPIO 8 - CEMEP / ETEP INTEGRAL (16 A 18 ANOS)	
Composição	Frequência
Desjejum	
Leite com chocolate em pó 50% ou leite com café	3 a 5 vezes na semana
Vitamina de leite/iogurte com fruta	até 2 vezes na semana
Iogurte de sabores diversos	até 2 vezes no mês
Pão	3 vezes na semana
Biscoito	1 vez na semana
Cuscuz	até 1 vez na semana
Flocos de milho sem açúcar	até 1 vez na semana
Requeijão	até 1 vez na semana
Manteiga	até 1 vez na semana
Queijo	até 1 vez na semana
Geleia sem açúcar	até 1 vez na semana
Fruta do desjejum	
Fruta variadas e de acordo com a sazonalidade (não repetir na mesma refeição ao longo da semana)	5 vezes na semana
Refeição principal da manhã	
Arroz	5 vezes na semana
Feijão/Leguminosa	5 vezes na semana
Frango sem osso	1 a 2 vezes na semana
Frango com osso	1 a 2 vezes no mês
Carne bovina (Moída)	até 1 vez na semana
Carne suína	até 2 vezes no mês
Carne bovina (iscas/cubos/bife)	1 a 2 vezes na semana
Peixe	até 2 vezes no mês
Ovo	até 1 vez na semana
Cereais/Farinhas (guarnição)	1 vez por semana
Verdura (guarnição)	até 1 vez na semana
Legumes (guarnição)	1 a 3 vezes na semana
Tubérculos e raízes (guarnição)	1 a 2 vezes na semana
Verduras ou legumes (salada)	5 vezes na semana
Fruta da refeição principal da manhã	
Fruta variadas e de acordo com a sazonalidade (não repetir na mesma refeição ao longo da semana)	5 vezes na semana
Lanche da tarde	
Fubá	até 1 vez na semana
Massas	1 a 2 vezes na semana
Pães	3 vezes na semana



PREFEITURA MUNICIPAL DE PAULÍNIA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO ESCOLAR - DENUTRE

Frango sem osso	1 a 2 vezes na semana
Carne bovina (Moída)	1 vez na semana
Carne suína	até 2 vezes no mês
Carne bovina (iscas/cubos)	1 a 2 vezes na semana
Ovo	até 1 vez na semana
Queijo	até 1 vez na semana
Peixe (considerando o patê de atum)	até 1 vez no mês
Leite com chocolate em pó 50%	até 1 vez na semana
Vitamina de leite/iogurte com fruta	até 1 vez na semana
Sucos	2 a 5 vezes na semana

OBS.: 1 - as frutas do dia não devem se repetir no mesmo dia e na mesma refeição ao longo da semana.

CARDÁPIO 8 - ETEP NOTURNO

Composição	Frequência
Refeição principal da noite	
Arroz	4 vezes na semana
Fubá	até 1 vez na semana
Pão	até 1 vez na semana
Massas	até 1 vez na semana
Feijão/Leguminosa	4 vezes na semana
Frango sem osso	1 a 2 vezes na semana
Frango com osso	1 a 2 vezes no mês
Carne bovina (Moída)	até 1 vez na semana
Carne suína	até 2 vezes no mês
Carne bovina (iscas/cubos/bifes)	1 a 2 vezes na semana
Peixe	até 2 vezes no mês
Ovo	até 1 vez na semana
Cereais/Farinhas (guarnição)	até 1 vez por semana
Verdura (guarnição)	até 1 vez na semana
Legumes (guarnição)	1 a 2 vezes na semana
Tubérculos e raízes (guarnição)	até 1 vez na semana
Verduras ou legumes (salada)	4 a 5 vezes na semana
Sucos	até 1 vez na semana
Pão (para acompanhar a sopa)	até 1 vez na semana
Fruta da refeição principal da tarde	
Fruta variadas e de acordo com a sazonalidade (não repetir na mesma refeição ao longo da semana)	5 vezes na semana

OBS.: 1 - a fruta não deve se repetir ao longo da semana;



PREFEITURA MUNICIPAL DE PAULÍNIA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO ESCOLAR - DENUTRE

CARDÁPIO 9 - EJA NOTURNO (19 A 30 ANOS / 31 A 60 ANOS)	
Composição	Frequência
Refeição principal da noite	
Arroz	4 vezes na semana
Fubá	até 1 vez na semana
Pão	até 1 vez na semana
Massas	até 1 vez na semana
Feijão/Leguminosa	4 vezes na semana
Frango sem osso	1 a 2 vezes na semana
Frango com osso	1 a 2 vezes no mês
Carne bovina (Moída)	até 1 vez na semana
Carne suína	até 2 vezes no mês
Carne bovina (iscas/cubos/bifes)	1 a 2 vezes na semana
Peixe	até 2 vezes no mês
Ovo	até 1 vez na semana
Cereais/Farinhas (guarnição)	até 1 vez por semana
Verdura (guarnição)	até 1 vez na semana
Legumes (guarnição)	1 a 2 vezes na semana
Tubérculos e raízes (guarnição)	até 1 vez na semana
Verduras ou legumes (salada)	4 a 5 vezes na semana
Sucos	até 1 vez na semana
Pão (para acompanhar a sopa)	até 1 vez na semana
Fruta da refeição principal da tarde	
Fruta variadas e de acordo com a sazonalidade (não repetir na mesma refeição ao longo da semana)	5 vezes na semana
OBS.: 1 - a fruta não deve se repetir ao longo da semana;	



PREFEITURA MUNICIPAL DE PAULÍNIA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO ESCOLAR - DENUTRE

CARDÁPIO 10 - EM CRECHE / EMEI - 1 A 5 ANOS	
Composição	Frequência
Desjejum	
Leite	3 a 5 vezes na semana
Vitamina de leite/iogurte natural com fruta	até 2 vezes na semana
Pão (caseiro ou sem açúcar e aditivos)	3 a 4 vezes na semana
Biscoito de polvilho	até 1 vez na semana
Crepio	até 1 vez na semana
Cuscuz	até 1 vez na semana
Bolo caseiro sem açúcar	até 1 vez na semana
Panqueca	até 1 vez na semana
Mingau	até 1 vez na semana
Requeijão caseiro	até 2 vezes na semana
Manteiga	até 2 vezes na semana
Queijo	até 2 vezes na semana
Crema de ricota caseiro	até 2 vezes na semana
Geleia sem açúcar	até 2 vezes na semana
Fruta do desjejum	
Fruta variadas e de acordo com a sazonalidade (não repetir na mesma refeição ao longo da semana)	5 vezes na semana
Refeição principal da manhã	
Arroz	5 vezes na semana
Feijão/Leguminosa	5 vezes na semana
Frango sem osso	1 a 2 vezes na semana
Frango com osso	1 a 2 vezes no mês
Carne bovina (Moída)	1 vez na semana
Carne suína	até 2 vezes no mês
Carne bovina (iscas/cubos)	1 a 2 vezes na semana
Peixe (cação ou atum)	até 1 vez no mês
Ovo	1 vez na semana
Cereais/Farinhas (guarnição)	1 vez por semana
Verdura (guarnição)	até 1 vez na semana
Legumes (guarnição)	1 a 3 vezes na semana
Tubérculos e raízes (guarnição)	1 a 2 vezes na semana
Verduras ou legumes (salada)	5 vezes na semana
Fruta da refeição principal da manhã	
Fruta variadas e de acordo com a sazonalidade (não repetir na mesma refeição ao longo da semana)	5 vezes na semana



PREFEITURA MUNICIPAL DE PAULÍNIA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO ESCOLAR - DENUTRE

Lanche da tarde	
Leite	4 a 5 vezes na semana
Vitamina de leite com fruta	até 1 vez na semana
Vitamina de iogurte com fruta	até 1 vez na semana
Frutas (variadas, não repetir)	4 a 5 vezes na semana
Fruta com aveia	até 1 vez na semana
Tubérculo/ raízes	até 1 vez na semana
Refeição principal da tarde	
Arroz	3 vezes na semana
Fubá	1 a 2 vezes no mês
Massas	1 vez na semana
Tubérculos/raízes (considerando o escondidinho)	até 1 vez na semana
Torta salgada (variadas)	1 a 2 vezes no mês
Feijão/Leguminosa	3 vezes na semana
Frango sem osso	1 a 2 vezes na semana
Frango com osso	1 a 2 vezes no mês
Carne bovina (Moída)	1 vez na semana
Carne suína	até 2 vezes no mês
Carne bovina (iscas/cubos)	1 a 2 vezes na semana
Peixe (cação ou atum)	até 1 vez no mês
Ovo	1 vez na semana
Verduras ou legumes (salada)	5 vezes na semana
Fruta da refeição principal da tarde	
Fruta variadas e de acordo com a sazonalidade (não repetir na mesma refeição ao longo da semana)	5 vezes na semana
OBS.: as frutas do dia não devem se repetir no mesmo dia e na mesma refeição ao longo da semana	



PREFEITURA MUNICIPAL DE PAULÍNIA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO ESCOLAR - DENUTRE

CARDÁPIO 11 - EMEF MARIA REGINA PARCIAL MANHÃ (6 A 10 ANOS / 11 A 15 ANOS) / EMEI PAVAN INTEGRAL (4 A 5 ANOS)

Composição	Frequência
Desjejum (EMEF / EMEI)	
Leite com chocolate em pó 50%	3 a 5 vezes na semana
Vitamina de leite/iogurte com fruta	até 2 vezes na semana
Iogurte de sabores diversos	até 1 vez no mês
Pão	3 a 4 vezes na semana
Biscoito	1 vez na semana
Cuscuz	até 1 vez na semana
Flocos de milho sem açúcar	até 1 vez na semana
Requeijão	até 1 vez na semana
Manteiga	até 1 vez na semana
Queijo	até 1 vez na semana
Geleia sem açúcar	até 1 vez na semana
Refeição principal da manhã (EMEF / EMEI)	
Arroz	4 a 5 vezes na semana
Fubá	até 1 vez na semana
Massas	até 1 vez na semana
Feijão/Leguminosa	4 vezes na semana
Frango sem osso	1 a 2 vezes na semana
Frango com osso	1 a 2 vezes no mês
Carne bovina (Moída)	até 1 vez na semana
Carne suína	até 2 vezes no mês
Carne bovina (iscas/cubos/bifes)	1 a 2 vezes na semana
Peixe	até 2 vezes no mês
Ovo	até 1 vez na semana
Cereais/Farinhas (guarnição)	até 1 vez por semana
Verdura (guarnição)	até 1 vez na semana
Legumes (guarnição)	1 a 2 vezes na semana
Tubérculos e raízes (guarnição)	até 1 vez na semana
Verduras ou legumes (salada)	5 vezes na semana
Fruta da refeição principal da manhã (EMEF / EMEI)	
Fruta variadas e de acordo com a sazonalidade (não repetir na mesma refeição ao longo da semana)	5 vezes na semana
CARDÁPIO 11 - EMEF MARIA REGINA PARCIAL TARDE (6 A 10 ANOS / 11 A 15 ANOS) / EMEI PAVAN INTEGRAL (4 A 5 ANOS)	
Composição	Frequência



PREFEITURA MUNICIPAL DE PAULÍNIA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO ESCOLAR - DENUTRE

Lanche da tarde (EMEI)	
Fruta variadas e de acordo com a sazonalidade (não repetir na mesma refeição ao longo da semana)	5 vezes na semana
Refeição principal da tarde (EMEF / EMEI)	
Arroz	4 a 5 vezes na semana
Fubá	até 1 vez na semana
Massas	até 1 vez na semana
Feijão/Leguminosa	4 vezes na semana
Frango sem osso	1 a 2 vezes na semana
Frango com osso	1 a 2 vezes no mês
Carne bovina (Moída)	até 1 vez na semana
Carne suína	até 2 vezes no mês
Carne bovina (iscas/cubos/bifes)	1 a 2 vezes na semana