



PREFEITURA MUNICIPAL DE SAUDADES – SECRETARIA DA EDUCAÇÃO / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
PROPOSTAS DE CARDÁPIO – DEZEMBRO 2022  
**EMEF**



| Semana 1                            | Segunda-feira   | Terça-feira                                 | Quarta-feira                                   | Quinta-feira           | Sexta-feira   |
|-------------------------------------|---|---|--|------------------------|---|
|                                     | 05/12   | 06/12                                       | 07/12  | 08/12                  | 09/12   |
| <b>Lanche</b><br><b>8:45h / 15h</b> | Leite com Café<br>Biscoito Maria Chocolate                | Arroz, Feijão, Carne Suína<br>Alface/Rúcula | Sopa de Legumes com<br>Massa e Frango<br>Fruta | Galinhada<br>Beterraba | Pão Integral com<br>Requeijão<br>Suco de Uva<br>Fruta |
| Semana 2                            | 12/12   | 13/12                                       | 14/12  | 15/12                  | 16/12   |
| <b>Lanche</b><br><b>8:45h / 15h</b> | Leite com Chocolate<br>Biscoito Salgado Integral<br>Fruta | Bolo de Cenoura<br>Suco de Maçã             | CONSELHO DE CLASSE                             | ORGANIZAÇÃO<br>INTERNA | ENTREGA DE<br>BOLETINS                                |

- O cardápio é disponibilizado mensalmente no site da prefeitura de Saudades: <https://saudades.sc.gov.br>
- As informações nutricionais do referido cardápio estão no setor de alimentação escolar a quem possa interessar.
- IOGURTE E LEITE ZERO LACTOSE PARA INTOLERANTES À LACTOSE / LEITE DE SOJA PARA ALÉRGICOS AO LEITE / BISCOITO SEM LEITE PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES AO LEITE / BISCOITO E IOGURTE ZERO AÇÚCAR PARA DIABÉTICOS.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SAUDADES – SECRETARIA DA EDUCAÇÃO / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
PROPOSTAS DE CARDÁPIO – DEZEMBRO 2022  
**CEI PEQUENO PRÍNCIPE**



|                                     | <b>Segunda-feira</b>                                | <b>Terça-feira</b>                            | <b>Quarta-feira</b>                            | <b>Quinta-feira</b>    | <b>Sexta-feira</b>                           |
|-------------------------------------|---|---|--|------------------------|--|
| <b>Semana 1</b>                     | <b>05/12</b>  | <b>06/12</b>                                  | <b>07/12</b>                                   | <b>08/12</b>           | <b>09/12</b>                                 |
| <b>Lanche</b><br><b>8:45h / 15h</b> | Leite com Café<br>Biscoito Maria Chocolate<br>Fruta | Arroz, Feijão Carioca, Peixe<br>Alface/Rúcula | Sopa de Legumes com<br>Massa e Frango<br>Fruta | Galinhada<br>Beterraba | Pão Integral com<br>Requeijão<br>Suco de Uva |
| <b>Semana 2</b>                     | <b>12/12</b>  | <b>13/12</b>                                  | <b>14/12</b>                                   | <b>15/12</b>           | <b>16/12</b>                                 |
| <b>Lanche</b><br><b>8:45h / 15h</b> | Leite com Café<br>Biscoito Salgado<br>Fruta         | Sopa de Feijão com<br>Legumes e Frango        | Cachorro Quente com<br>Carne Moída<br>Fruta    | ORGANIZAÇÃO<br>INTERNA | ORGANIZAÇÃO<br>INTERNA                       |

- O cardápio é disponibilizado mensalmente no site da prefeitura de Saudades: <https://saudades.sc.gov.br>
- As informações nutricionais do referido cardápio estão no setor de alimentação escolar a quem possa interessar.
- IOGURTE E LEITE ZERO LACTOSE PARA INTOLERANTES À LACTOSE / LEITE DE SOJA PARA ALÉRGICOS AO LEITE / BISCOITO SEM LEITE PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES AO LEITE / BISCOITO ZERO AÇÚCAR PARA DIABÉTICOS.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SAUDADES – SECRETARIA DA EDUCAÇÃO / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
PROPOSTAS DE CARDÁPIO – DEZEMBRO 2022

**CEI CANTINHO ALEGRE**



| SEMANA 1                  | Segunda-feira   | Terça-feira   | Quarta-feira                                   | Quinta-feira                                    | Sexta-feira   |
|---------------------------|---|---|--|---|---|
|                           | 05/12   | 06/12   | 07/12  | 08/12   | 09/12   |
| <b>Lanche 1</b><br>08:00h | Biscoito de Polvilho e Batata Doce<br>Leite com Capuccino     | Ventilha de Queijo<br>Leite com Chocolate           | Bolacha Caseira<br>Suco de Uva                 | Pão Integral com Requeijão<br>Suco de Maçã      | Rosquinha de Polvilho<br>Leite com Chocolate          |
| <b>Almoço</b><br>10:30h   | Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango<br>Fruta             | Arroz, Feijão Carioca, Omelete com Legumes<br>Fruta | Sopa de Legumes com Massa e Frango<br>Fruta    | Galinhada<br>Beterraba<br>Fruta                 | Arroz, Lentilha, Peixe<br>Pepino<br>Fruta             |
| <b>Lanche 2</b><br>14:00h | Frutas  | Frutas  | Frutas   | Frutas  | Frutas  |
| <b>Jantar</b><br>16:00h   | Sanduíche Natural (pão francês, mortadela de frango e queijo) | Bolo de Laranja                                     | Pão Integral com Melado<br>Leite com Capuccino | Bolacha Caseira Simples<br>Leite com Capuccino  | Galinhão (pão de cachorro quente com molho de frango) |
| SEMANA 2                  | 12/12   | 13/12   | 14/12  | 15/12   | 16/12   |
| <b>Lanche 1</b><br>08:00h | Biscoito de Polvilho e Batata Doce<br>Leite com Chocolate     | Pão Francês com Maionese Caseira                    | Bolacha Caseira Simples<br>Suco de Uva         | Pão Integral com Requeijão<br>Suco de Maçã      | Rosquinha de Polvilho<br>Leite com Chocolate          |
| <b>Almoço</b><br>10:30h   | Polenta com Carne Moida<br>Fruta                              | Sopa de Feijão com Legumes e Frango<br>Fruta        | Carreteiro com Carne em Cubos<br>Fruta         | Arroz, Lentilha, Ovo Cozido<br>Fruta            | Sopa de Legumes com Massa e Frango<br>Fruta           |
| <b>Lanche 2</b><br>14:00h | Frutas  | Frutas  | Frutas   | Frutas  | Frutas  |
| <b>Jantar</b><br>16:00h   | Pão Integral com Melado<br>Suco de Maçã                       | Bolo de Cenoura                                     | Cachorro Quente com Carne Moída                | Biscoito Maria Chocolate<br>Leite com Capuccino | Bolacha Caseira<br>Suco de Uva                        |

- O cardápio é disponibilizado mensalmente no site da prefeitura de Saudades: <https://saudades.sc.gov.br>
- As informações nutricionais do referido cardápio estão no setor de alimentação escolar a quem possa interessar.
- IOGURTE E LEITE ZERO LACTOSE PARA INTOLERANTES À LACTOSE / LEITE DE SOJA PARA ALÉRGICOS AO LEITE / BISCOITO SEM LEITE PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES AO LEITE / BISCOITO ZERO AÇÚCAR PARA DIABÉTICOS.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SAUDADES – SECRETARIA DA EDUCAÇÃO / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
 PROPOSTAS DE CARDÁPIO – DEZEMBRO 2022  
**CEI TRENZINHO ALEGRE**



| SEMANA 1                  | Segunda-feira   | Terça-feira                           | Quarta-feira                                     | Quinta-feira   | Sexta-feira   |
|---------------------------|---|---------------------------------------|--|--|---|
|                           | 05/12   | 06/12                                 | 07/12  | 08/12  | 09/12   |
| <b>Lanche 1</b><br>08:00h | Biscoito de Polvilho e Batata Doce<br>Leite com Chocolate<br>Frutas | Pão Francês com Requeijão<br>Frutas   | Bolacha Caseira Simples<br>Frutas                | Rosquinha de Polvilho<br>Leite com Chocolate<br>Frutas | Pão Integral com Requeijão<br>Frutas                  |
| <b>Almoço</b><br>10:15h   | Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango                            | Arroz, Feijão, Peixe<br>Pepino        | Galinhada<br>Beterraba                           | Arroz, Lentilha, Ovo<br>Cozido<br>Tomate               | Sopa de Legumes com Massa e Frango                    |
| <b>Lanche 2</b><br>14:00h | Frutas  | Frutas                                | Frutas   | Frutas   | Frutas  |
| <b>Jantar</b><br>16:00h   | Pão de Queijo   | Bolo de Laranja<br>Suco de Maçã       | Pão Integral com Maionese Caseira<br>Suco de Uva | Bolacha Caseira Simples<br>Leite com Chocolate         | Cachorro Quente com Carne Moída                       |
| SEMANA 2                  | 12/12   | 13/12                                 | 14/12  | 15/12  | 16/12   |
| <b>Lanche 1</b><br>08:00h | Biscoito de Polvilho e Batata Doce<br>Leite com Chocolate<br>Frutas | Pão Francês com Requeijão<br>Frutas   | Bolacha Caseira Simples<br>Frutas                | Rosquinha de Polvilho<br>Leite com Chocolate<br>Frutas | Pão Integral com Requeijão<br>Frutas                  |
| <b>Almoço</b><br>10:15h   | Macarrão à Bolonhesa<br>Pepino                                      | Sopa de Lentilha com Legumes e Frango | Arroz, Feijão Carioca,<br>Peixe<br>Tomate        | Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango               | Carreteiro com Carne em Cubos<br>Beterraba            |
| <b>Lanche 2</b><br>14:00h | Frutas  | Frutas                                | Frutas   | Frutas   | Frutas  |
| <b>Jantar</b><br>16:00h   | Pão de Queijo   | Bolo de Cenoura<br>Suco de Maçã       | Pão Integral com Maionese Caseira<br>Suco de Uva | Bolacha Caseira Simples<br>Leite com Chocolate         | Galinhão (pão de cachorro quente com molho de frango) |

- O cardápio é disponibilizado mensalmente no site da prefeitura de Saudades: <https://saudades.sc.gov.br>
- As informações nutricionais do referido cardápio estão no setor de alimentação escolar a quem possa interessar.
- LEITE DE SOJA PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA / LEITE ZERO LACTOSE PARA INTOLERANTES À LACTOSE / BISCOITOS E BOLOS SEM LEITE PARA ALÉRGICOS OU INTOLERANTES AO LEITE.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SAUDADES – SECRETARIA DA EDUCAÇÃO / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
 PROPOSTAS DE CARDÁPIO – DEZEMBRO 2022  
**CEI CRIANÇA FELIZ**



| SEMANA 1                  | Segunda-feira  | Terça-feira                              | Quarta-feira                              | Quinta-feira   | Sexta-feira                                    |
|---------------------------|--|--|---|--|--|
|                           | 05/12  | 06/12                                    | 07/12                                     | 08/12  | 09/12  |
| <b>Lanche 1</b><br>08:00h | Biscoito de Polvilho e Batata<br>Doce<br>Leite com Chocolate<br>Frutas | Ventilha de Queijo<br>Frutas             | Bolacha Caseira<br>Simples<br>Frutas      | Rosquinha de Polvilho<br>Leite com Chocolate<br>Frutas | Pão Integral com<br>Requeijão<br>Frutas        |
| <b>Almoço</b><br>10:15h   | Sopa de Canjiquinha com<br>Legumes e Frango                            | Galinhada<br>Beterraba                   | Arroz, Feijão, Peixe<br>Pepino            | Sopa de Legumes com<br>Massa e Frango                  | Arroz, Lentilha, Ovo Cozido<br>Tomate          |
| <b>Lanche 2</b><br>14:00h | Frutas   | Frutas                                   | Frutas                                    | Frutas   | Frutas   |
| <b>Jantar</b><br>16:00h   | Pão de Queijo  | Bolo de Laranja<br>Suco de Maçã          | Cachorro Quente com<br>Carne Moída        | Pão Integral com<br>Requeijão<br>Suco de Uva           | Bolacha Caseira Simples<br>Leite com Chocolate |
| SEMANA 2                  | 12/12  | 13/12                                    | 14/12                                     | 15/12  | 16/12  |
| <b>Lanche 1</b><br>08:00h | Biscoito de Polvilho e Batata<br>Doce<br>Leite com Chocolate<br>Frutas | Biscoito Salgado<br>Frutas               | Bolacha Caseira<br>Simples<br>Frutas      | Rosquinha de Polvilho<br>Leite com Chocolate<br>Frutas | Pão Integral com<br>Requeijão<br>Frutas        |
| <b>Almoço</b><br>10:15h   | Macarrão à Bolonhesa<br>Pepino   | Sopa de Lentilha com<br>Legumes e Frango | Arroz, Feijão Carioca,<br>Peixe<br>Tomate | Sopa de Canjiquinha<br>com Legumes e Frango            | Carreteiro com Carne em<br>Cubos<br>Cenoura    |
| <b>Lanche 2</b><br>14:00h | Frutas   | Frutas                                   | Frutas                                    | Frutas   | Frutas   |
| <b>Jantar</b><br>16:00h   | Pão de Queijo  | Bolo de Cenoura<br>Suco de Maçã          | Cachorro Quente com<br>Carne Moída        | Pão Integral com<br>Requeijão<br>Frutas                | Bolacha Caseira Simples<br>Leite com Chocolate |

- O cardápio é disponibilizado mensalmente no site da prefeitura de Saudades: <https://saudades.sc.gov.br>
- As informações nutricionais do referido cardápio estão no setor de alimentação escolar a quem possa interessar.
- LEITE DE SOJA PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA / LEITE ZERO LACTOSE PARA INTOLERANTES À LACTOSE / BISCOITOS E BOLOS SEM LEITE PARA ALÉRGICOS OU INTOLERANTES AO LEITE.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SAUDADES – SECRETARIA DA EDUCAÇÃO / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
 PROPOSTAS DE CARDÁPIO – DEZEMBRO 2022  
**PRÓ-INFÂNCIA AQUARELA (Maiores de 9 meses)**



| SEMANA 1                   | Segunda-feira                            | Terça-feira                           | Quarta-feira                        | Quinta-feira                            | Sexta-feira                         |
|----------------------------|--|---------------------------------------|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
|                            | 05/12                                    | 06/12                                 | 07/12                               | 08/12                                   | 09/12                               |
| <b>Lanche 1<br/>08:00</b>  | Leite<br>Fruta                           | Leite<br>Fruta                        | Fruta<br>Pão Integral com Requeijão | Leite<br>Fruta                          | Fruta<br>Rosquinha de Polvilho      |
| <b>Almoço<br/>10:30h</b>   | Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango | Arroz, Feijão Carioca, Peixe Pepino   | Galinhada Abóbora                   | Arroz, Lentilha, Ovo Cozido Tomate      | Sopa de Legumes com Massa e Frango  |
| <b>Lanche 2<br/>13:30h</b> | Leite                                    | Leite                                 | Leite                               | Leite                                   | Leite                               |
| <b>Lanche 3<br/>14:30h</b> | Frutas                                   | Frutas                                | Frutas                              | Frutas                                  | Frutas                              |
| <b>Jantar<br/>16:00 h</b>  | Pão de Queijo                            | Bolo de Maçã Suco de Uva              | Polenta com Carne Moída Cenoura     | Pão Integral com Requeijão Suco de Maçã | Cachorro Quente com Carne Moída     |
| SEMANA 2                   | 12/12                                    | 13/12                                 | 14/12                               | 15/12                                   | 16/12                               |
| <b>Lanche 1<br/>08:00</b>  | Leite<br>Fruta                           | Leite<br>Fruta                        | Fruta<br>Pão Integral com Requeijão | Fruta<br>Rosquinha de Polvilho          | Leite<br>Fruta                      |
| <b>Almoço<br/>10:30h</b>   | Carreteiro com Carne em Cubos Beterraba  | Sopa de Lentilha com Legumes e Frango | Polenta com Carne Moída Cenoura     | Sopa de Feijão com Legumes e Frango     | Arroz, Feijão Carioca, Peixe Tomate |
| <b>Lanche 2<br/>13:30h</b> | Leite                                    | Leite                                 | Leite                               | Leite                                   | Leite                               |
| <b>Lanche 3<br/>14:00h</b> | Frutas                                   | Frutas                                | Frutas                              | Frutas                                  | Frutas                              |
| <b>Jantar<br/>16:00 h</b>  | Pão de Queijo                            | Waffle de Banana Suco de Maçã         | Sopa de Legumes com Massa e Frango  | Pão Integral com Requeijão Suco de Uva  | Cachorro Quente com Carne Moída     |

- O cardápio é disponibilizado mensalmente no site da prefeitura de Saudades: <https://saudades.sc.gov.br>
- As informações nutricionais do referido cardápio estão no setor de alimentação escolar a quem possa interessar.
- PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA OU INTOLERANTES À LACTOSE: NÃO UTILIZAR O QUEIJO NO PÃO DE QUEIJO / REQUEIJÃO LIGHT: UTILIZAR PÃO PURO OU COM PATÊ DE FRANGO CASEIRO PARA ALÉRGICOS OU INTOLERANTES AO LEITE DE VACA / PARA ALÉRGICOS AO OVO: LANCHES SEM OVO OU PREPARADOS COM OVO DE LINHAÇA.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SAUDADES – SECRETARIA DA EDUCAÇÃO / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
 PROPOSTAS DE CARDÁPIO – DEZEMBRO 2022  
**PRÓ-INFÂNCIA AQUARELA (6 a 8 meses)**



|                        | <b>Segunda-feira</b>                     | <b>Terça-feira</b>                          | <b>Quarta-feira</b>                | <b>Quinta-feira</b>                      | <b>Sexta-feira</b>                          |
|------------------------|--|---|------------------------------------|--|---|
| <b>SEMANA 1</b>        | <b>05/12</b>                             | <b>06/12</b>                                | <b>07/12</b>                       | <b>08/12</b>                             | <b>09/12</b>                                |
| <b>Desjejum 07:30h</b> | Leite                                    | Leite                                       | Leite                              | Leite                                    | Leite                                       |
| <b>Lanche 08:15h</b>   | Papa de Fruta                            | Papa de Fruta com Aveia                     | Papa de Fruta                      | Papa de Fruta com Aveia                  | Papa de Fruta                               |
| <b>Almoço 10:20h</b>   | Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango | Arroz, Feijão Carioca, Peixe Cenoura        | Galinhada Abóbora                  | Arroz, Lentilha, Ovo Cozido Beterraba    | Sopa de Legumes com Massa e Frango          |
| <b>Lanche 1 13:30h</b> | Leite                                    | Leite                                       | Leite                              | Leite                                    | Leite                                       |
| <b>Lanche 2 14:30h</b> | Frutas                                   | Frutas                                      | Frutas                             | Frutas                                   | Frutas                                      |
| <b>Lanche 3 16:00h</b> | Purê de Abóbora com Carne Moída          | Sopa de Legumes com Massa e Frango          | Polenta com Carne Moída Cenoura    | Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango | Creme de Mandioca e Cenoura com Carne Moída |
| <b>SEMANA 2</b>        | <b>12/12</b>                             | <b>13/12</b>                                | <b>14/12</b>                       | <b>15/12</b>                             | <b>16/12</b>                                |
| <b>Desjejum 07:30h</b> | Leite                                    | Leite                                       | Leite                              | Leite                                    | Leite                                       |
| <b>Lanche 08:15h</b>   | Papa de Fruta                            | Papa de Fruta com Aveia                     | Papa de Fruta                      | Papa de Fruta com Aveia                  | Papa de Fruta                               |
| <b>Almoço 10:20h</b>   | Carreteiro com Carne em Cubos Beterraba  | Sopa de Lentilha com Legumes e Frango       | Polenta com Carne Moída Cenoura    | Sopa de Feijão com Legumes e Frango      | Arroz, Feijão Carioca, Peixe Abóbora        |
| <b>Lanche 1 13:30h</b> | Leite                                    | Leite                                       | Leite                              | Leite                                    | Leite                                       |
| <b>Lanche 2 14:30h</b> | Frutas                                   | Frutas                                      | Frutas                             | Frutas                                   | Frutas                                      |
| <b>Lanche 3 16:00h</b> | Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango | Creme de Mandioca e Cenoura com Carne Moída | Sopa de Legumes com Massa e Frango | Purê de Abóbora com Carne Moída          | Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango    |

- O cardápio é disponibilizado mensalmente no site da prefeitura de Saudades: <https://saudades.sc.gov.br>
- As informações nutricionais do referido cardápio estão no setor de alimentação escolar a quem possa interessar.
- CONSISTÊNCIA DO ARROZ, FEIJÃO E CARNES: AMASSADOS, PASTOSOS. PODE SER UM POUCO MAIS MOLHADO, MAS NÃO LIQUIDIFICAR.
- LEITE ZERO LACTOSE PARA INTOLERANTES À LACTOSE E LEITE VEGETAL (SOJA OU COCO) PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA.