



GOVERNO DO RIO DE JANEIRO
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO
DIRETORIA REGIONAL METROPOLITANA VI
COORDENAÇÃO DE GESTÃO DE PESSOAS

Unidade Escolar: C.E. Stella Matutina UA: 18

DECLARAÇÃO DE CARÊNCIAS 2014

Declaro para os devidos fins, que há vaga nesta UA nas disciplinas conforme a planilha abaixo:

Disciplina _____ Turno: ☒ Manhã () Tarde () Noite

Tempos	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1º		1005 SOC			1004 Mat
2º					1004 Mat
3º		1004 Mat		1004 Mat	
4º		1004 Mat		1004 Mat	
5º					
6º					

Disciplina _____ Turno: ☐ Manhã ☒ Tarde () Noite

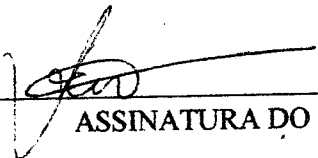
Tempos	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1º			2008 FIS		2011 ING
2º			2008 FIS		2011 ING
3º		2007 FIS			1011 FIS
4º		2007 FIS			1011 FIS
5º					
6º					

Disciplina _____ Turno: () Manhã () Tarde ☒ Noite

Tempos	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1º					
2º					
3º					N2ja M1 - SOC
4º				N2ja III - 02 Fila	N2ja III - 02 Fila / N2ja M1 - SOC
5º					
6º					

Disciplina _____ Turno: () Manhã () Tarde () Noite

Tempos	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1º					
2º					
3º					
4º					
5º					
6º					


ASSINATURA DO GESTOR

25/04/2014



Governo do Estado do Rio de Janeiro
Secretaria de Estado de Educação
Coordenação de Alimentação Escolar



Cardápios de MARÇO de 2014

CARDÁPIOS PARA CAFÉ DA MANHÃ	
1ª E 3ª SEMANA	2ª E 4ª SEMANA
Leite com café pingado e pão com margarina	Suco de fruta e biscoito doce - Caqui
Suco de fruta e biscoito doce - Maçã	Leite batido com abacate e mini bolo sem recheio
logurte e pão com queijo prato	Suco de fruta e biscoito salgado com requeijão
Suco de fruta e biscoito salgado com requeijão	Leite com achocolatado e pão com margarina
Leite com achocolatado e pão de hamburger com margarina	logurte e biscoito rosquinha - Banana
CARDÁPIOS PARA LANCHE	
1ª E 3ª SEMANA	2ª E 4ª SEMANA
Suco de fruta e biscoito salgado com requeijão	logurte e pão careca com margarina
Leite com café pingado e pão doce	Suco de fruta e biscoito salgado com requeijão
Suco de fruta e biscoito salgado com margarina	Leite batido com mamão e mini bolo sem recheio
logurte e pão com queijo minas	Suco de fruta e biscoito doce - Goiaba
Suco de fruta e biscoito rosquinha - Laranja	Leite com café pingado e pão com ovos mexidos
CARDÁPIOS PARA ALMOÇO	
1ª E 3ª SEMANA	2ª E 4ª SEMANA
Arroz, feijão, frango grelhado e quibebe - Doce de leite	Arroz, feijão, omelete de espinafre e tomate - Goiabada
Arroz, feijão, picadinho de carne com salada de chuchu - Caqui	Arroz, feijão, carne de panela com batata sauté - Laranja
Risoto de frango, feijão e berinjela refogada - Laranja	Arroz, feijão, isca de fígado acebolada e cenoura refogada - Doce de leite
Arroz, feijão, peixe ensopado e salada de pepino e tomate - Bananada	Arroz, feijão e frango ensopado com quiabo - Maçã
Macarrão com molho branco, feijão, frango desfiado e alface - mamão	Arroz, feijão, carne picada com farofa de couve - Banana
CARDÁPIOS PARA ESCOLAS DE ENSINO DE JOVENS E ADULTOS	
1ª E 3ª SEMANA	2ª E 4ª SEMANA
Arroz, feijão, frango com quiabo - Doce de leite	Risoto de frango e ovos, feijão e beterraba - Bananada
Arroz, feijão, picadinho de carne e batata sauté - Caqui	Arroz, feijão, polenta, carne moída com cenoura - Maçã
Arroz, feijão, fígado acebolado e farofa de banana - Laranja	Arroz, feijão, frango grelhado e salada de repolho e tomate - Goiabada
Arroz, tutu de feijão, frango ensopado e salada de alface - Mamão	Arroz, feijão, picadinho de carne, abóbora refogada e farofa de couve - Laranja
Macarrão ao molho sugo, feijão, peixe desfiado e salada de tomate e cebola - Goiabada	Arroz, feijão, fricassê de frango e salada de cenoura e chuchu - Banana
ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA ALUNOS COM DIABETES	
Orientações para substituição de alimentos do cardápio, para atender aos alunos com diabetes.	
1) Nas refeições: Não utilizar na mesma refeição: arroz, massas, batatas, farinhas, fubá, aipim, inhame. Por exemplo: Se consumir arroz, não consumir batata na mesma refeição.	
2) Pães: Usar sempre pão integral.	
3) Deve ser substituído o açúcar por adoçantes artificiais quando for adoçar líquido.	
4) Usar alimentos dietéticos (DIET) que são indicados para diabéticos. Não use produtos lights, pois estes tem outra finalidade.	
As alterações devem ocorrer dentro do cardápio mensal, a fim de atender as necessidades dos alunos que tem diabetes. Diretores, em caso de dúvidas entrem em contato.	
Os cardápios poderão sofrer alterações em razão do abastecimento, sazonalidade e custo dos alimentos. A variação dos custos pode ser observada na Tabela mensal de preços de mercado de gêneros alimentícios da Fundação Getúlio Vargas. Essas alterações devem ser feitas dentro dos grupos alimentares e não podem prejudicar o valor nutricional das refeições, segundo as recomendações da Resolução SEEDUC nº4639 de 03 de Novembro de 2010. Os grupos alimentares são as proteínas, carboidratos e lipídeos. Ex: Carne de boi poderá ser trocada por frango, feijão preto poderá ser trocado por feijão mulatinho, batata poderá ser trocada por aipim, maçã poderá ser trocada por banana.	