

Secretaria Municipal de
EDUCAÇÃO E CULTURA



PREFEITURA DE
CAMBARÁ
TRABALHANDO PELO PROGRESSO

CARDÁPIO ESCOLAR

AGOSTO

INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

Período Parcial





INFANTIL E ENISNO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira 01/08
Desjejum 07:15 às 07:30					Leite com cacau 100% 190ml
Lanche 13:00 às 13:30					Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30					Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g
Janta 15:30 às 16:00					Macarrão 75g Molho a Bolonhesa 50g Salada / Legumes

* O leite de vaca poderá ser incluído na alimentação escolar de crianças menores de 1 ano **apenas quando já for ofertado em casa e com a devida autorização dos responsáveis, sem adição de açúcar.**

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
113,60 kcal	15	5	4	45,43	0,42	39,69	2,10



AR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861



INFANTIL E ENISNO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 04/08	Terça-Feira 05/08	Quarta-Feira 06/08	Quinta-Feira 07/08	Sexta-feira 08/08
Desjejum 07:15 às 07:30 Lanche 13:00 às 13:30	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30 Janta 15:30 às 16:00	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa de Frango ao Sugo 70g Macarrão Alho e Óleo 75g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne Moída Refogada 50g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Pernil Suíno 50g Polenta Cremosa 100g Salada / Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne de Panela com Legumes 130g Salada / Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão a Bolonhesa 130g Salada / Legumes

* O leite de vaca poderá ser incluído na alimentação escolar de crianças menores de 1 ano **apenas quando já for ofertado em casa e com a devida autorização dos responsáveis, sem adição de açúcar.**

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
322,16 kcal	49,38	11,53	8,43	270,80	4,97	330,29	31,67



AC
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861



INFANTIL E ENISNO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 11/08	Terça-Feira 12/08	Quarta-Feira 13/08	Quinta-Feira 14/08	Sexta-feira 15/08
Desjejum 07:15 às 07:30 Lanche 13:00 às 13:30	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30 Janta 15:30 às 16:00	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Peito de Frango 40g Farofa Colorida 60g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Pernil de Porco Assado 70g Salada/Legumes Laranja	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa Assada com Batatas 150g Salada/Legumes Laranja	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne Moída Refogada com Legumes 130g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa de Frango ao Sugo 100g Macarrão Alho e Óleo 75g Salada/Legumes

* O leite de vaca poderá ser incluído na alimentação escolar de crianças menores de 1 ano **apenas quando já for ofertado em casa e com a devida autorização dos responsáveis, sem adição de açúcar.**

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
335,77	55,98	8,90	8,92	274,81	5,03	402,11	38,74



AR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861



INFANTIL E ENISNO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 18/08	Terça-Feira 19/08	Quarta-Feira 20/08	Quinta-Feira 21/08	Sexta-feira 22/08
Desjejum 07:15 às 07:30 Lanche 13:00 às 13:30	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30 Janta 15:30 às 16:00	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Ovo Mexido 80g Salada/Legumes Laranja	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne de panela ao molho 100g Purê de batata 60g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Peito de Frango 80g Farofa Colorida 60g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão a Bolonhesa 150g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne moída com batata 100g Salada/Legumes Laranja

* O leite de vaca poderá ser incluído na alimentação escolar de crianças menores de 1 ano **apenas quando já for ofertado em casa e com a devida autorização dos responsáveis, sem adição de açúcar.**

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
346,34 kcal	60,93	8,64	6,80	367,03	11,87	277,49	11,10



AR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861



INFANTIL E ENISNO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 25/08	Terça-Feira 26/08	Quarta-Feira 27/08	Quinta-Feira 28/08	Sexta-feira 29/08
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite com cacau 100% 190ml	Leite com cacau 100% 190ml	Leite com cacau 100% 190ml	Leite com cacau 100% 190ml	Leite com cacau 100% 190ml
Lanche 13:00 às 13:30	Pão Francês 50g Manteiga 8g	Pão Francês 50g Manteiga 8g	Pão Francês 50g Manteiga 8g	Pão Francês 50g Manteiga 8g	Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Omelete de Legumes 80g	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão 75g	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne de Porco Grelhada 80g	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Filé de Frango ao Sugo 80g	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne moída 80g
Janta 15:30 às 16:00	Salada/Legumes Laranja	Frango 80g Salada/Legumes	Salada/Legumes Laranja	Salada/Legumes	Batata sauté 30g Salada/Legumes

* O leite de vaca poderá ser incluído na alimentação escolar de crianças menores de 1 ano **apenas quando já for ofertado em casa e com a devida autorização dos responsáveis, sem adição de açúcar.**

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
322,80 kcal	52,54	10,37	8,15	263,55	3,89	265,40	34,14

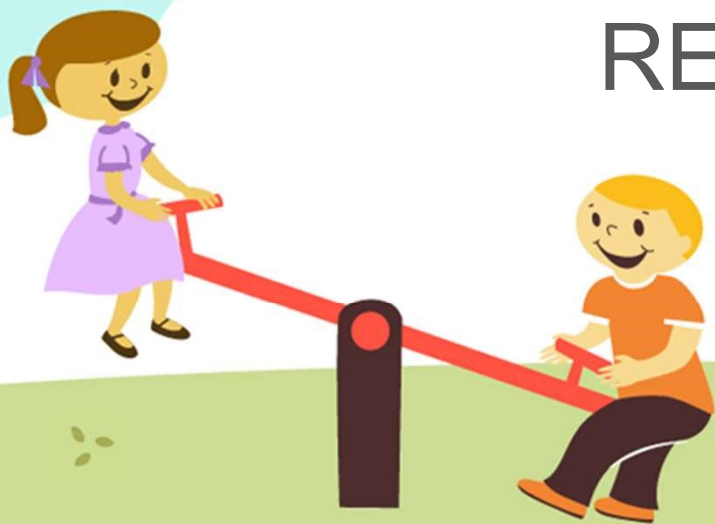


AR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861



CARDÁPIO ESCOLAR PARA RESTRIÇÕES ALIMENTARES

INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL





INFANTIL E ENISNO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira 01/08
Desjejum 07:15 às 07:30 Lanche 13:00 às 13:30					Leite* com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30 Janta 15:30 às 16:00					Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão** 75g Molho a Bolonhesa 80g Salada / Legumes

*Utilizar leite de soja | ** Utilizar macarrão sem glúten

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
113,60 kcal	15	5	4	45,43	0,42	39,69	2,10



AR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861



INFANTIL E ENISNO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 04/08	Terça-Feira 05/08	Quarta-Feira 06/078	Quinta-Feira 07/08	Sexta-feira 08/08
Desjejum 07:15 às 07:30 Lanche 13:00 às 13:30	Leite* com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30 Janta 15:30 às 16:00	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa de Frango ao Sugo 100g Macarrão** Alho e Óleo 75g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne Moída Refogada 80g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Pernil Suíno 80g Polenta Cremosa 100g Salada / Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne de Panela com Legumes 100g Salada / Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão** a Bolonhesa 150g Salada / Legumes

*Utilizar leite de soja | ** Utilizar macarrão sem glúten

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
1194,42	188	54	25	270,80	4,97	330,29	31,67



AR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861



INFANTIL E ENISNO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 11/08	Terça-Feira 12/08	Quarta-Feira 13/08	Quinta-Feira 14/08	Sexta-feira 15/08
Desjejum 07:15 às 07:30 Lanche 13:00 às 13:30	Leite* com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30 Janta 15:30 às 16:00	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Peito de Frango 80g Farofa Colorida 60g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Pernil de Porco Assado 80g Salada/Legumes Laranja	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa Assada com Batatas 100g Salada/Legumes Laranja	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne Moída Refogada com Legumes 80g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa de Frango ao Sugo 100g Macarrão** Alho e Óleo 75g Salada/Legumes

*Utilizar leite de soja | ** Utilizar macarrão sem glúten

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
322,16 kcal	49,38	11,53	8,43	270,80	4,97	330,29	31,67



AR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861



INFANTIL E ENISNO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 18/08	Terça-Feira 19/08	Quarta-Feira 20/08	Quinta-Feira 21/08	Sexta-feira 22/08
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite* com cacau 100% 190ml	Leite* com cacau 100% 190ml	Leite* com cacau 100% 190ml	Leite* com cacau 100% 190ml	Leite* com cacau 100% 190ml
Lanche 13:00 às 13:30	Pão Francês 50g Manteiga 8g	Pão Francês 50g Manteiga 8g	Pão Francês 50g Manteiga 8g	Pão Francês 50g Manteiga 8g	Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Ovo*** Mexido 80g	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne de panela ao molho 100g	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Peito de Frango 80g	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão** a Bolonhesa 150g	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne moída com batata 100g
Janta 15:30 às 16:00	Salada/Legumes Laranja	Purê de batata 60g Salada/Legumes	Farofa Colorida 60g Salada/Legumes	Salada/Legumes	Salada/Legumes Laranja

*Utilizar leite de soja | ** Utilizar macarrão sem glúten | ***Substituir Ovo por Frango desfiado

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
346,34 kcal	60,93	8,64	6,80	367,03	11,87	277,49	11,10



AR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861



INFANTIL E ENISNO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 25/08	Terça-Feira 26/08	Quarta-Feira 27/08	Quinta-Feira 28/08	Sexta-feira 29/08
Desjejum 07:15 às 07:30 Lanche 13:00 às 13:30	Leite* com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30 Janta 15:30 às 16:00	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Omelete de Legumes 100g Salada/Legumes Laranja	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão** 75g Frango 100g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne de Porco Grelhada 80g Salada/Legumes Laranja	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Filé de Frango ao Sugo 80g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne moída 100g Batata sautê 50g Salada/Legumes

*Utilizar leite de soja | ** Utilizar macarrão sem glúten | ***Substituir ovo por frango desfiado

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
322,80 kcal	52,54	10,37	8,15	263,55	3,89	265,40	34,14



AR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861