



Secretaria Municipal de
EDUCAÇÃO E CULTURA



PREFEITURA DE
CAMBARÁ
TRABALHANDO PELO PROGRESSO

CARDÁPIO ESCOLAR

Mês de Julho

CMEI 1 a 3 anos

Os cardápios foram elaborados conforme as recomendações da
Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020, do FNDE/MEC.

INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira	Terça-Feira 01/07	Quarta-Feira 02/07	Quinta-Feira 03/07	Sexta-feira 04/07
Desjejum 07:15 às 07:30		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
Almoço 10:00 às 10:30		Arroz 95g Feijão 100g Carne de panela com legumes (cenoura e abobrinha) 80g S: Tomate 40g	Arroz 95g Feijão 100g Macarrão alho e óleo 75g Picadinho de Pernil suíno com tomate, cenoura e batata 50g S: Alface 15g	Arroz 95g Feijão 100g Picadinho de Músculo com tomate 50g S: Alface 15g F: Laranja 60g	Arroz 95g Feijão 100g Creme de Milho 110g Coxa e Sobrecoxa cozida com legumes 130g S: Alface 15g
Lanche 13:00 às 13:30		Milho cozido	Bolo de Fubá adoçado com laranja	Torta Salgada com recheio de Frango e Legumes	Canjica Banana 40g
Janta 15:30 às 16:00		Arroz 95g Carne de panela com legumes (cenoura e abobrinha) 80g	Macarrão alho e óleo 75g Picadinho de Pernil suíno com tomate, cenoura e batata 50g	Arroz 95g Picadinho de Músculo com tomate 50g	Creme de Milho 110g Coxa e Sobrecoxa cozida com legumes 130g

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
1007,97 kcal	128	58	30	301,11	4,78	1521,78	37,30

AR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861

INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 07/07	Terça-Feira 08/07	Quarta-Feira 09/07	Quinta-Feira 10/07	Sexta-feira 11/07
Desjejum 07:15 às 07:30	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	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz 95g Feijão 100g Coxa e Sobrecoxa cozida com legumes 130g S: Alface 15g F: Laranja 60g	Macarrão alho e óleo 75g Carne moída com tomate, cenoura e batata 50g S: Alface 15g	Arroz 95g Feijão 100g Carne de panela com legumes (cenoura e abobrinha) 80g S: Tomate 40g		
Lanche 13:00 às 13:30	Banana	Manga	Laranja		
Janta 15:30 às 16:00	Arroz 95g Coxa e Sobrecoxa cozida com legumes 130g	Macarrão alho e óleo 75g Carne moída com tomate, cenoura e batata 50g	Arroz 95g Carne de panela com legumes (cenoura e abobrinha) 80g		

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
1007,97 kcal	128	58	30	301,11	4,78	1521,78	37,30

Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861

INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL
RECESSO ESCOLAR DE 10 A 25 DE JULHO

INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 28/07	Terça-Feira 29/07	Quarta-Feira 30/07	Quinta-Feira 31/07	Sexta-feira
Desjejum 07:15 às 07:30	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	
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz 95g Feijão 100g Omelete Assado 80g Farofa Colorida com legumes 30g Salada / Legumes	Arroz 95g Feijão 100g Carne de Panela Desfiada com Legumes 80g Salada / Legumes	Macarrão com Picadinho de Pernil suíno com tomate, cenoura e batata 130g Salada / Legumes	Arroz 95g Feijão 100g Coxa de Frango ao Sugo 80g Polenta Cremosa 90g Salada / Legumes	
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Janta 15:30 às 16:00	Polenta Cremosa com Frango Desfiado 100g	Macarrão a Bolonhesa 130g	Arroz 95g Carne Desfiada 100g	Macarrão com Carne de Panela Desfiada com Legumes 100g	

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
771,24 kcal	126	43	15	231,70	4,96	235,72	16,18


Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861

CARDÁPIO ESCOLAR PARA RESTRIÇÕES ALIMENTARES CMEI 1 A 3 ANOS

INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira	Terça-Feira 01/07	Quarta-Feira 02/07	Quinta-Feira 03/07	Sexta-feira 04/07
Desjejum 07:15 às 07:30		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
Almoço 10:00 às 10:30		Arroz 95g Feijão 100g Carne de panela com legumes (cenoura e abobrinha) 80g S: Tomate 40g	Arroz 95g Feijão 100g Macarrão** alho e óleo 75g Picadinho de Pernil suíno com tomate, cenoura e batata 50g S: Alface 15g	Arroz 95g Feijão 100g Picadinho de Músculo com tomate 50g S: Alface 15g F: Laranja 60g	Arroz 95g Feijão 100g Creme de Milho* 110g Coxa e Sobrecoxa cozida com legumes 130g S: Alface 15g
Lanche 13:00 às 13:30		Milho cozido	Bolo de Fubá adoçado com laranja	Torta Salgada* com recheio de Frango e Legumes***	Canjica* Banana
Janta 15:30 às 16:00		Arroz 95g Carne de panela com legumes (cenoura e abobrinha) 80g	Macarrão** alho e óleo 75g Picadinho de Pernil suíno com tomate, cenoura e batata 50g	Arroz 95g Picadinho de Músculo com tomate 50g	Arroz 95g Carne em cubinhos com cenoura e ervilha 50g

*Utilizar leite de soja | ** Utilizar macarrão sem glúten | ***Substituir o ovo por batata inglesa (1 batata equivale a 1 ovo)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
1007,97 kcal	128	58	30	301,11	4,78	1521,78	37,30


Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861

INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 07/07	Terça-Feira 08/07	Quarta-Feira 09/07	Quinta-Feira 10/07	Sexta-feira 11/07
Desjejum 07:15 às 07:30	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	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz 95g Feijão 100g Coxa e Sobrecoxa cozida com legumes 130g S: Alface 15g F: Laranja 60g	Arroz 95g Feijão 100g Carne de panela ou moída com legumes (cenoura e abobrinha) 80g S: Tomate 40g	Macarrão** alho e óleo 75g Picadinho de Pernil suíno com tomate, cenoura e batata 50g S: Alface 15g		
Lanche 13:00 às 13:30	Banana	Manga	Laranja		
Janta 15:30 às 16:00	Arroz 95g Coxa e Sobrecoxa cozida com legumes 130g	Arroz 95g Carne de panela com legumes (cenoura e abobrinha) 80g	Macarrão** alho e óleo 75g Picadinho de Pernil suíno com tomate, cenoura e batata 50g		

*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)
1007,97 kcal	128	58	30	301,11	4,78	1521,78	37,30


Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861



Secretaria Municipal de
EDUCAÇÃO E CULTURA



PREFEITURA DE
CAMBARÁ
TRABALHANDO PELO PROGRESSO



INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL
RECESSO ESCOLAR DE 10 A 25 DE JULHO

INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 28/07	Terça-Feira 29/07	Quarta-Feira 30/07	Quinta-Feira 31/07	Sexta-feira
Desjejum 07:15 às 07:30	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	
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz 95g Feijão 100g Omelete*** Assado 80g Farofa Colorida com legumes 30g Salada / Legumes	Arroz 95g Feijão 100g Carne de Panela Desfiada com Legumes 80g Salada / Legumes	Macarrão** com Picadinho de Pernil suíno com tomate, cenoura e batata 130g Salada / Legumes	Arroz 95g Feijão 100g Coxa de Frango ao Sugo 80g Polenta Cremosa 90g Salada / Legumes	
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Janta 15:30 às 16:00	Polenta Cremosa com Frango Desfiado 100g	Macarrão a Bolonhesa 130g	Arroz 95g Carne Desfiada 100g	Macarrão** com Carne de Panela Desfiada com Legumes 100g	

*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)
771,24 kcal	126	43	15	231,70	4,96	235,72	16,18


Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861