

Secretaria Municipal de
EDUCAÇÃO E CULTURA



PREFEITURA DE
CAMBARÁ
TRABALHANDO PELO PROGRESSO

CARDÁPIO ESCOLAR

Mês de Julho

INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

Período Integral

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 100g Milho cozido 60g 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 100g S: Alface 15g F: Laranja 60g	Arroz 95g Feijão 100g Creme de Milho 110g Coxa e Sobrecoxa cozida com legumes 150g S: Alface 15g
Lanche 13:00 às 13:30		Pipoca 33g Fruta ou suco natural	Bolo de Fubá Fruta ou suco natural	Canjica	Cachorro Quente
Janta 15:30 às 16:00		Arroz 95g Carne de panela com legumes (cenoura e abobrinha) 100g	Macarrão alho e óleo 75g Picadinho de Pernil suíno com tomate, cenoura e batata 100g	Arroz 95g Picadinho de Músculo com tomate 100g	Creme de Milho 110g Coxa e Sobrecoxa cozida com legumes 150g

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
1162 kcal	153	62	34	338	5,16	2671	36,59

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 bovina com legumes 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	Laranja	Manga		
Janta 15:30 às 16:00	Arroz 95g Coxa e Sobrecoxa cozida com legumes 130g	Arroz 95g Carne bovina com legumes 80g	Macarrão alho e óleo 75g Picadinho de Pernil suíno com tomate, cenoura e batata 50g		

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 com Legumes 100g Salada / Legumes	Macarrão com Picadinho de Pernil suíno com tomate, cenoura e batata 150g Salada / Legumes	Arroz 95g Feijão 100g Coxa de Frango ao Sugo 100g 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 130g	Macarrão a Bolonesa 150g	Arroz 95g Carne Desfiada 100g	Macarrão com Carne de Panela Desfiada 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)
811,93 kcal	126	49	17	233,87	5,41	236,35	16,18

Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861



Secretaria Municipal de
EDUCAÇÃO E CULTURA



PREFEITURA DE
CAMBARÁ
TRABALHANDO PELO PROGRESSO



CARDÁPIO ESCOLAR
PARA
RESTRIÇÕES ALIMENTARES
INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL



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 de soja com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite de soja com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite de soja com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite de soja com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30		Arroz 95g Feijão 100g Carne de panela 100g Milho cozido 60g S: Tomate 40g	Arroz 95g Feijão 100g Macarrão sem glúten alho e óleo 75g Picadinho de Pernil suíno com tomate, cenoura e batata 80g S: Alface 15g	Arroz 95g Feijão 100g Picadinho de Músculo com tomate 100g S: Alface 15g F: Laranja 60g	Arroz 95g Feijão 100g Creme de Milho 110g Coxa e Sobrecoxa cozida com legumes 150g S: Alface 15g
Lanche 13:00 às 13:30		Pipoca 33g Fruta ou suco natural	Bolo de Fubá com farinha sem glúten Fruta ou suco natural	Canjica com leite de soja	Cachorro Quente*
Janta 15:30 às 16:00		Arroz 95g Carne de panela com legumes (cenoura e abobrinha) 100g	Macarrão sem glúten alho e óleo 175g Picadinho de Pernil suíno com tomate, cenoura e batata 80g	Arroz 95g Picadinho de Músculo com tomate 100g	Creme de Milho** 110g Coxa e Sobrecoxa cozida com legumes 150g

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
1162 kcal	153	62	34	338	5,16	2671	36,59

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 bovina com legumes 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	Laranja	Manga		
Janta 15:30 às 16:00	Arroz 95g Coxa e Sobrecoxa cozida com legumes 130g	Arroz 95g Carne bovina com legumes 80g	Macarrão** alho e óleo 75g Picadinho de Pernil suíno com tomate, cenoura e batata 50g		

* O leite de soja será oferecido **somente mediante orientação médica e autorização dos responsáveis**, em casos de necessidade específica, como alergia à proteína do leite de vaca ou intolerância à lactose. | ** 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	

* O leite de soja será oferecido **somente mediante orientação médica e autorização dos responsáveis**, em casos de necessidade específica, como alergia à proteína do leite de vaca ou intolerância à lactose. | ** 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)	Sódio (mg)
811,93 kcal	126	49	17	233,87	5,41	236,35	16,18	332,13

Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861