



Secretaria Municipal de
EDUCAÇÃO E CULTURA



PREFEITURA DE
CAMBARÁ
TRABALHANDO PELO PROGRESSO

CARDÁPIO ESCOLAR

Mês de Julho

INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

Período Parcial

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/Janta		Pipoca 33g Fruta ou suco natural	Bolo de Fubá Fruta ou suco natural	Canjica utilizar leite de soja	Cachorro Quente

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)
604,32 kcal	91	18	17	186,99	1,59	8130,76	7,45	626,95

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/Janta	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		

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)
531 kcal	70	14	21	274	1,38	2522	3,04	718


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/Janta	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 Pêrnil suíno com tomate, cenoura e batata 150g Salada / Legumes	Arroz 95g Feijão 100g Coxa de Frango ao Sugo 100g Polenta Cremosa 90g Salada / Legumes	

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)
585,95 kcal	94	34	13	224,98	4,16	214,56	16,08	242,94

Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861

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* 50g Manteiga 8g	Leite de soja com cacau 100% 190ml Pão* 50g Manteiga 8g	Leite de soja com cacau 100% 190ml Pão* 50g Manteiga 8g	Leite de soja com cacau 100% 190ml Pão* 50g Manteiga 8g
Almoço/Janta		Pipoca 33g Fruta ou suco natural	Bolo de Fubá ** com farinha sem glúten Fruta ou suco natural	Canjica**	Cachorro Quente*

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. | *Fazer pão com farinha sem glúten | *** substituir ovo por carne moída

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)
604,32 kcal	91	18	17	186,99	1,59	8130,76	7,45	626,95


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 de soja com cacau 100% 190ml Pão* 50g Manteiga 8g	Leite de soja com cacau 100% 190ml Pão* 50g Manteiga 8g	Leite de soja com cacau 100% 190ml Pão* 50g Manteiga 8g	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Almoço/Janta	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		

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. | *Fazer pão com farinha sem glúten | ** 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)
531 kcal	70	14	21	274	1,38	2522	3,04

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 de soja com cacau 100% 190ml Pão* 50g Manteiga 8g	Leite de soja com cacau 100% 190ml Pão* 50g Manteiga 8g	Leite de soja com cacau 100% 190ml Pão* 50g Manteiga 8g	Leite de soja com cacau 100% 190ml Pão* 50g Manteiga 8g	
Almoço/Janta	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	

* 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 | *** substituir ovo por carne moída

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)
585,95 kcal	94	34	13	224,98	4,16	214,56	16,08	242,94


Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861