

Secretaria Municipal de
EDUCAÇÃO E CULTURA



PREFEITURA DE
CAMBARÁ
TRABALHANDO PELO PROGRESSO

CARDÁPIO ESCOLAR

SETEMBRO

INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL
Período Integral





INFANTIL E ENISNO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 01/09	Terça-Feira 02/09	Quarta-Feira 03/09	Quinta-Feira 04/09	Sexta-feira 05/09
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	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30	Sopa de legumes com arroz e frango 140g Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão 75g Molho a Bolonhesa 50g Salada / Legumes	Polenta cremosa com molho de carne moída e legumes cozidos 150g Fruta	Arroz com legumes 95g Feijão Carioca 100g Pernil suíno 50g Salada	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa e Sobrecoxa Salada/Legumes Fruta
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Arroz Branco 95g Omelete com Legumes 50g	Caldinho de feijão com macarrão, carne desfiada e legumes 100g	Sopa de Macarrão com Carne e Legumes 100g	Pão com Frango desfiado e legumes	Polenta cremosa com molho de carne moída e legumes cozidos 150g

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
1156,19 kcal	185	50	24	277,70	4,83	435,88	42,15





INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 08/09	Terça-Feira 09/09	Quarta-Feira 10/09	Quinta-Feira 11/09	Sexta-feira 12/09
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	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Omelete com Legumes 50g Salada Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão ao Alho e Óleo Pernil Suíno 50g Salada / Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa e Sobrecoxa com Batata 70g Salada	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão ao alho e óleo Carne Suína 50g Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Isclas de frango grelhado 50g Salada/Legumes
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Sopa de Feijão com Legumes e Macarrão 140g	Arroz Branco 95g Carne de panela com Legumes 70g	Pão com carne moída e legumes	Polenta cremosa com Frango ao molho 150g Salada	Sopa de legumes com carne bovina 140g

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
1120,28 kcal	182	46	23	275,76	4,39	409,88	37,38





INFANTIL E ENISNO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 15/09	Terça-Feira 16/09	Quarta-Feira 17/09	Quinta-Feira 18/09	Sexta-feira 19/09
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	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Isclas de frango grelhado 50g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão ao alho e óleo Carne Suína 50g Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne bovina 50g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa e Sobrecoxa 50g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Polenta cremosa 100g Carne Suína 50g Salada/Legumes
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Omelete de forno com legumes 80g	Quirerinha com carne suína e salada 140g	Pão com Frango desfiado e legumes	Sopa de legumes com carne bovina 140g	Macarrão ao Alho e Óleo com Ovos mexidos 130g

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
1024,39 kcal	156	46	24	276,33	4,40	389,85	36,77





INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 22/09	Terça-Feira 23/09	Quarta-Feira 24/09	Quinta-Feira 25/09	Sexta-feira 26/09
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	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30	Macarrão ao Alho e Óleo com ovos mexidos 130g Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão 75g Molho a Bolonhesa 50g Salada / Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa e Sobrecoxa com Legumes 70g Salada	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne suína 50g Farofa de Legumes Saladas	Macarrão ao sugo 75g Almôndegas 50g Salada/Legumes Fruta
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Sopa de Lentilha com macarrão e legumes 100g	Quirerinha com carne suína 140g	Pão com carne moída e legumes	Macarrão ao Alho e Óleo com Ovos mexidos 130g	Polenta cremosa com molho de carne moída e legumes cozidos 140g

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
1150,36 kcal	187	45	24	290,63	5,47	422,29	32,22





INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 29/09	Terça-Feira 30/09	Quarta-Feira	Quinta-Feira	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			
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Omelete com Legumes 80g Salada Fruta	Galinhada com legumes 100g Feijão Carioca 95g Salada Fruta			
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta			
Janta 15:30 às 16:00	Polenta cremosa com frango ao molho 140g Salada	Sopa de legumes com carne bovina 140g			

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
951,40 kcal	156	38	20,5	276,70	3,75	461,68	67,8



Secretaria Municipal de
EDUCAÇÃO E CULTURA



PREFEITURA DE
CAMBARÁ
TRABALHANDO PELO PROGRESSO

AR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861

CARDÁPIO ESCOLAR PARA RESTRIÇÕES ALIMENTARES

INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

Período Integral





INFANTIL E ENISNO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 01/09	Terça-Feira 02/09	Quarta-Feira 03/09	Quinta-Feira 04/09	Sexta-feira 05/09
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	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30	Sopa de legumes com arroz e frango 100g Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão* 75g Molho a Bolonhesa 50g Salada / Legumes	Polenta cremosa com molho de carne moída e legumes cozidos 100g Fruta	Arroz com legumes 95g Feijão Carioca 100g Pernil suíno Salada	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa e Sobrecoxa Salada/Legumes Fruta
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Arroz Branco 95g Omelete** com Legumes 50g	Caldinho de feijão com macarrão**, carne desfiada e legumes 100g	Sopa de Macarrão** com Carne e Legumes 100g	Pão com Frango desfiado e legumes	Polenta cremosa com molho de carne moída e legumes cozidos 100g

* 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)
1156,19 kcal	185	50	24	277,70	4,83	435,88	42,15





INFANTIL E ENISNO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 08/09	Terça-Feira 09/09	Quarta-Feira 10/09	Quinta-Feira 11/09	Sexta-feira 12/09
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	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Omelete** com Legumes Salada Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão* ao Alho e Óleo Pernil Suíno Salada / Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa e Sobrecoxa com Batata Salada	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão* ao alho e óleo Carne Suína Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Isclas de frango grelhado Salada/Legumes
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Sopa de Feijão com Legumes e Macarrão*	Arroz Branco 95g Carne de panela com Legumes	Pão com carne moída e legumes	Polenta cremosa Frango ao molho Salada	Sopa de legumes com carne bovina

* 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)
1120,28 kcal	182	46	23	275,76	4,39	409,88	37,38





INFANTIL E ENISNO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 15/09	Terça-Feira 16/09	Quarta-Feira 17/09	Quinta-Feira 18/09	Sexta-feira 19/09
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	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Isclas de frango grelhado Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão* ao alho e óleo Carne Suína Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne bovina Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa e Sobrecoxa Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Polenta cremosa Carne Suína Salada/Legumes
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Omelete** de forno com legumes	Quirerinha com carne suína e salada	Pão com Frango desfiado e legumes	Sopa de legumes com carne bovina	Macarrão* ao Alho e Óleo Ovos mexidos

* 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)
1024,39 kcal	156	46	24	276,33	4,40	389,85	36,77





INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 22/09	Terça-Feira 23/09	Quarta-Feira 24/09	Quinta-Feira 25/09	Sexta-feira 26/09
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	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30	Macarrão* ao Alho e Óleo Ovos mexidos** Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão* 75g Molho a Bolonhesa 50g Salada / Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa e Sobrecoxa com Legumes Salada	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne suína Farofa de Legumes Saladas	Macarrão* ao sugo Almôndegas Salada/Legumes Fruta
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Sopa de Lentilha com macarrão* e legumes	Quirerinha com carne suína	Pão com carne moída e legumes	Macarrão* ao Alho e Óleo Ovos mexidos	Polenta cremosa com molho de carne moída e legumes cozidos

* 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)
1150,36 kcal	187	45	24	290,63	5,47	422,29	32,22





INFANTIL E ENISNO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 29/09	Terça-Feira 30/09	Quarta-Feira	Quinta-Feira	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			
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Omelete** com Legumes Salada Fruta	Galinhada com legumes Feijão Carioca Salada Fruta			
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta			
Janta 15:30 às 16:00	Polenta cremosa Frango ao molho Salada	Sopa de legumes com carne bovina			

* 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)
951,40 kcal	156	38	20,5	276,70	3,75	461,68	67,8

