

Secretaria Municipal de
EDUCAÇÃO E CULTURA



PREFEITURA DE
CAMBARÁ
TRABALHANDO PELO PROGRESSO

CARDÁPIO ESCOLAR OUTUBRO

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.


Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861



INFANTIL E ENISNO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira 01/10	Quinta-Feira 02/10	Sexta-feira 03/10
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
Almoço 10:00 às 10:30			Polenta cremosa com molho de carne moída e legumes cozidos 180g Fruta	Arroz Branco com legumes 95g Feijão Carioca 100g Pernil Suíno 60g Salada Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa e Sobrecoxa assada com Legumes 70g. Salada
Lanche 13:00 às 13:30			Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00			Macarrão alho e óleo com Carne de panela e Legumes 100g	Pão com carne moída e legumes 120g	Polenta cremosa com molho de carne moída e legumes cozidos 180g

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
444,54	68	19	11	109,14	1,82	223,14	14,03

AR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861



INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 06/10	Terça-Feira 07/10	Quarta-Feira 08/10	Quinta-Feira 09/10	Sexta-feira 10/10
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 Cozido 100g Ovo Mexido 50g Farofa Colorida 15g Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Cozido 100g Macarrão a Bolonhesa 130g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Cozido 100g Polenta Cremosa 100g Coxa de Frango Assada e Desfiada 70g Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Cozido 100g Carne de Porco desfiada com Batata 60g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Cozido 100g Peito de Frango Desfiado Quirerinha 120g 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 60g	Quirerinha com Carne de Porco 150g	Sopa de Feijão com Carne Desfiada 200g	Arroz com Frango e Legumes 120g	Pão com salsicha e molho vermelho 120g

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
1308,27	216	50	28	298,45	5,46	441,87	50,60

ACR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861



INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 13/10	Terça-Feira 14/10	Quarta-Feira 15/10	Quinta-Feira 16/10	Sexta-feira 17/10
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	RECESSO ESCOLAR	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 Isclas de frango de frango 120g Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão ao alho e óleo 75g Coxa e Sobrecoxa 50g Salada/Legumes Fruta	RECESSO ESCOLAR	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Pernil suíno 50g Salada/Legumes	Galinhada com legumes 100g Feijão Carioca 95g Salada Fruta
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	RECESSO ESCOLAR	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Arroz Branco com Frango e legumes 240g	Macarrão, carne desfiada e legumes 120g	RECESSO ESCOLAR	Pão com carne moída e legumes 120g	Polenta cremosa com frango desfiado e legumes cozidos 150g

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
1128,29kcal	183	42,75	25	275,68	4,23	458,87	37,29

AR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861



INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 20/10	Terça-Feira 21/10	Quarta-Feira 22/10	Quinta-Feira 23/10	Sexta-feira 24/10
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 Frango com legumes 80g Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão alho e óleo 75g Pernil Suíno 60g Salada / Legumes	Polenta cremosa com molho de carne moída e legumes cozidos 150g Fruta	Arroz Branco com legumes 95g Feijão Carioca 100g Pernil Suíno 60g Salada Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa e Sobrecoxa assada com Legumes 70g Salada
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Arroz Branco 95g Omelete com Legumes 60g	Pão com salsicha e molho vermelho 120g	Macarrão com Frango e Legumes 120g	Arroz Branco 95g Strogonoff de Frango 80g	Polenta cremosa com molho de carne moída e legumes cozidos 150g

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
1206,41	190	47	29	285,87	4,54	452,73	39,06

AR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861



INFANTIL E ENISNO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 27/10	Terça-Feira 28/10	Quarta-Feira 29/10	Quinta-Feira 30/10	Sexta-feira 31/10
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 Cozido 100g Omelete com legumes 60g Salada Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Cozido 100g Carne de Panela 80g Macarrão Alho e Óleo 75g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Cozido 100g Purê de batata 60g Frango Desfiado 80g Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Cozido 100g Polenta ao Sugo 100g Coxa de Frango Assada 70g Salada /Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Cozido 100g Pernil Suíno 60g Salada/Legumes Fruta
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Macarrão a Bolonhesa 130g	Polenta cremosa com Coxa e sobrecoxa e legumes cozidos 150g	Macarrão alho e óleo com Frango e Legumes 120g	Pão com carne moída e legumes 120g	Quirerinha com Carne de Porco 150g

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
1189,63	186	51	27	286,00	4,83	472,28	44,25

ACR
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 INTEGRAL

AR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861



INFANTIL E ENISNO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira 01/10	Quinta-Feira 02/10	Sexta-feira 03/10
Desjejum 07:15 às 07:30			Chá* 190ml Bolacha Maisena ou Cream Cracker sem leite (APLV) ou lactose 30g	Chá* 190ml Bolacha Maisena ou Cream Cracker sem leite (APLV) ou lactose 30g	Chá* 190ml Bolacha Maisena ou Cream Cracker sem leite (APLV) ou lactose 30g
Almoço 10:00 às 10:30			Polenta cremosa com molho de carne moída e legumes cozidos 180g Fruta	Arroz Branco com legumes 95g Feijão Carioca 100g Pernil Suíno 60g Salada Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa e Sobrecoxa assada com Legumes 70g. Salada
Lanche 13:00 às 13:30			Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00			Macarrão** alho e óleo com Carne de panela e Legumes 100g	Pão com carne moída e legumes 120g	Polenta cremosa com molho de carne moída e legumes cozidos 180g

* O chá poderá ser substituído, sem aviso prévio, por leite sem lactose ou leite de soja com cacau em pó. | **Utilizar macarrão sem glúten

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
444,54	68	19	11	109,14	1,82	223,14	14,03

AR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861



INFANTIL E ENISNO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 06/10	Terça-Feira 07/10	Quarta-Feira 08/10	Quinta-Feira 09/10	Sexta-feira 10/10
Desjejum 07:15 às 07:30	Chá* 190ml Bolacha Maisena ou Cream Cracker sem leite (APLV) ou lactose 30g	Chá* 190ml Bolacha Maisena ou Cream Cracker sem leite (APLV) ou lactose 30g	Chá* 190ml Bolacha Maisena ou Cream Cracker sem leite (APLV) ou lactose 30g	Chá* 190ml Bolacha Maisena ou Cream Cracker sem leite (APLV) ou lactose 30g	Chá* 190ml Bolacha Maisena ou Cream Cracker sem leite (APLV) ou lactose 30g
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Branco 95g Feijão Cozido 100g Ovo Mexido*** 50g Farofa Colorida 15g Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Cozido 100g Macarrão** a Bolonhesa 130g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Cozido 100g Polenta Cremosa 100g Coxa de Frango Assada e Desfiada 70g Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Cozido 100g Carne de Porco desfiada com Batata 60g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Cozido 100g Peito de Frango Desfiado Quirerinha 120g 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 60g	Quirerinha com Carne de Porco 150g	Sopa de Feijão com Carne Desfiada 200g	Arroz com Frango e Legumes 120g	Pão com salsicha e molho vermelho 120g

* O chá poderá ser substituído, sem aviso prévio, por leite sem lactose ou leite de soja com cacau em pó. | **Utilizar macarrão sem glúten | *** Substituir o ovo por Frango desfiado

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
1308,27	216	50	28	298,45	5,46	441,87	50,60

AR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861



INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 13/10	Terça-Feira 14/10	Quarta-Feira 15/10	Quinta-Feira 16/10	Sexta-feira 17/10
Desjejum 07:15 às 07:30	Chá* 190ml Bolacha Maisena ou Cream Cracker sem leite (APLV) ou lactose 30g	Chá* 190ml Bolacha Maisena ou Cream Cracker sem leite (APLV) ou lactose 30g	RECESSO ESCOLAR	Chá* 190ml Bolacha Maisena ou Cream Cracker sem leite (APLV) ou lactose 30g	Chá* 190ml Bolacha Maisena ou Cream Cracker sem leite (APLV) ou lactose 30g
Almoço 10:00 às 10:30	Sopa de legumes com Isclas de frango de frango 120g Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão** ao alho e óleo 75g Coxa e Sobrecoxa 50g Salada/Legumes Fruta	RECESSO ESCOLAR	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Pernil suíno 50g Salada/Legumes	Galinhada com legumes 100g Feijão Carioca 95g Salada Fruta
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	RECESSO ESCOLAR	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Arroz Branco com Frango e legumes 240g	Macarrão**, carne desfiada e legumes 120g	RECESSO ESCOLAR	Pão com carne moída e legumes 120g	Polenta cremosa com frango desfiado e legumes cozidos 150g

* O chá poderá ser substituído, sem aviso prévio, por leite sem lactose ou leite de soja com cacau em pó. | **Utilizar macarrão sem glúten

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
1128,29kcal	183	42,75	25	275,68	4,23	458,87	37,29

AR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861





INFANTIL E ENISNO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 20/10	Terça-Feira 21/10	Quarta-Feira 22/10	Quinta-Feira 23/10	Sexta-feira 24/10
Desjejum 07:15 às 07:30	Chá* 190ml Bolacha Maisena ou Cream Cracker sem leite (APLV) ou lactose 30g	Chá* 190ml Bolacha Maisena ou Cream Cracker sem leite (APLV) ou lactose 30g	Chá* 190ml Bolacha Maisena ou Cream Cracker sem leite (APLV) ou lactose 30g	Chá* 190ml Bolacha Maisena ou Cream Cracker sem leite (APLV) ou lactose 30g	Chá* 190ml Bolacha Maisena ou Cream Cracker sem leite (APLV) ou lactose 30g
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Frango com legumes 80g Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão** à Bolonesa 130g Salada / Legumes	Polenta cremosa com molho de carne moída e legumes cozidos 150g Fruta	Arroz Branco com legumes 95g Feijão Carioca 100g Pernil Suíno 60g Salada Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa e Sobrecoxa assada com Legumes 70g Salada
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Arroz Branco 95g Omelete*** com Legumes 60g	Pão com salsicha e molho vermelho 120g	Macarrão** com Frango e Legumes 120g	Arroz Branco 95g Stroganoff de Frango 80g	Polenta cremosa com molho de carne moída e legumes cozidos 150g

* O chá poderá ser substituído, sem aviso prévio, por leite sem lactose ou leite de soja com cacau em pó. | **Utilizar macarrão sem glúten | *** Substituir o ovo por Frango desfiado

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
1206,41	190	47	29	285,87	4,54	452,73	39,06

AR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861





INFANTIL E ENISNO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 27/10	Terça-Feira 28/10	Quarta-Feira 29/10	Quinta-Feira 30/10	Sexta-feira 31/10
Desjejum 07:15 às 07:30	Chá* 190ml Bolacha Maisena ou Cream Cracker sem leite (APLV) ou lactose 30g	Chá* 190ml Bolacha Maisena ou Cream Cracker sem leite (APLV) ou lactose 30g	Chá* 190ml Bolacha Maisena ou Cream Cracker sem leite (APLV) ou lactose 30g	Chá* 190ml Bolacha Maisena ou Cream Cracker sem leite (APLV) ou lactose 30g	Chá* 190ml Bolacha Maisena ou Cream Cracker sem leite (APLV) ou lactose 30g
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Branco 95g Feijão Cozido 100g Omelete*** com legumes 60g Salada Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Cozido 100g Carne de Panela 80g Macarrão** Alho e Óleo 75g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Cozido 100g Purê de batata 60g Frango Desfiado 80g Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Cozido 100g Polenta ao Sugo 100g Coxa de Frango Assada 70g Salada /Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Cozido 100g Pernil Suíno 60g Salada/Legumes Fruta
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Macarrão** a Bolonesa 130g	Polenta cremosa com Coxa e sobrecoxa e legumes cozidos 150g	Macarrão** alho e óleo com Frango e Legumes 120g	Pão com carne moída e legumes 120g	Quirerinha com Carne de Porco 150g

* O chá poderá ser substituído, sem aviso prévio, por leite sem lactose ou leite de soja com cacau em pó. | ** Utilizar macarrão sem glúten | *** Substituir o ovo por Frango desfiado

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
1189,63	186	51	27	286,00	4,83	472,28	44,25

AR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861

