

Secretaria Municipal de
EDUCAÇÃO E CULTURA



PREFEITURA DE
CAMBARÁ
TRABALHANDO PELO PROGRESSO

CARDÁPIO ESCOLAR OUTUBRO

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.


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 150g Fruta	Pão com carne moída e legumes 110g	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa e Sobrecoxa assada com Legumes 40g Salada
Janta 15:30 às 16:00					

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
644,03 kcal	92	24	19	238,90	2,29	317,43	11,33

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	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 40g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Cozido 100g Carne de Porco com Batata 50g Salada/Legumes	Pão com salsicha e molho vermelho 120g Fruta
Janta 15:30 às 16:00					

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
897,72 kcal	142	31	23	258,56	3,36	336,21	17,59

AR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861



INFANTIL E ENISNO 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 Janta 15:30 às 16:00	Sopa de legumes com arroz e frango 200g Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão à Bolonhesa 130g Salada / Legumes	RECESSO ESCOLAR	Pão com carne moída e legumes 110g Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa e Sobrecoxa assada com Legumes 80g Salada

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
818,13 kcal	130,5	30,25	19,5	248,03	3,21	333,76	14,35

ACR
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	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	Pão com salsicha e molho vermelho 120g	Polenta cremosa com molho de carne moída e legumes cozidos 150g Fruta	Arroz Branco com legumes 95g Feijão Carioca 100g Pernil Suíno 60g Salada	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa e Sobrecoxa assada com Legumes 70g Salada
Janta 15:30 às 16:00					

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
768,53 kcal	114	28	22	245,10	2,76	314,18	13,96

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 Janta 15:30 às 16:00	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	Pão com carne moída e legumes 120g	Arroz Branco 95g Feijão Cozido 100g Pernil Suíno 60g 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)
864,07 kcal	134	35	21	266,90	3,49	404,41	37,38

AR
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

AC
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861



INFANTIL E ENSINO 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 150g	Pão com carne moída e legumes 120g	Arroz Branco 65g Feijão Carioca 45g Coxa e Sobrecoxa assada com Legumes 40g
Janta 15:30 às 16:00			Fruta		Salada

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

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
644,03 kcal	92	24	19	238,90	2,29	317,43	11,33

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	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g	Chá* 190ml Bolacha Maisena ou Cream Cracker sem leite (APLV) ou lactose 30g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g	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	Arroz Branco 95g Feijão Cozido 100g Macarrão** a Bolonhesa 130g	Arroz Branco 95g Feijão Cozido 100g Polenta Cremosa 100g Coxa de Frango Assada e Desfiada 40g	Arroz Branco 95g Feijão Cozido 100g Carne de Porco desfiada com Batata 50g	Pão com salsicha e molho vermelho 120g Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Salada/Legumes Fruta	Salada/Legumes	Salada/Legumes	Salada/Legumes	

* 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)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
897,72 kcal	142	31	23	258,56	3,36	336,21	17,59

AR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861



INFANTIL E ENISNO 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	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g	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 Janta 15:30 às 16:00	Sopa de legumes com arroz e frango 120g Fruta	Arroz Branco 65g Feijão Carioca 45g Macarrão** à Bolonesa 130g Salada / Legumes	RECESSO ESCOLAR	Pão com carne moída e legumes 110g Fruta	Arroz Branco 65g Feijão Carioca 45g Coxa e Sobrecoxa assada com Legumes 40g Salada

* 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)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
818,13 kcal	130,5	30,25	19,5	248,03	3,21	333,76	14,35

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	Chá* 190ml Bolacha Maisena ou Cream Cracker sem leite (APLV) ou lactose 30g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g	Chá* 190ml Bolacha Maisena ou Cream Cracker sem leite (APLV) ou lactose 30g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g	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	Pão com salsicha e molho vermelho 120g	Polenta cremosa com molho de carne moída e legumes cozidos 150g Fruta	Arroz Branco com legumes 95g Feijão Carioca 100g Pernil Suíno 60g Salada	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa e Sobrecoxa assada com Legumes 70g Salada
Janta 15:30 às 16:00					

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

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
768,53 kcal	114	28	22	245,10	2,76	314,18	13,96

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	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g	Chá* 190ml Bolacha Maisena ou Cream Cracker sem leite (APLV) ou lactose 30g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g	Chá* 190ml Bolacha Maisena ou Cream Cracker sem leite (APLV) ou lactose 30g
Almoço 10:00 às 10:30 Janta 15:30 às 16:00	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	Pão com carne moída e legumes 110g	Arroz Branco 95g Feijão Cozido 100g Pernil Suíno 60g Salada/Legumes

* 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)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
864,07 kcal	134	35	21	266,90	3,49	404,41	37,38

AR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861