


Secretaria Municipal de
EDUCAÇÃO E CULTURA



PREFEITURA DE
CAMBARÁ
TRABALHANDO PELO PROGRESSO

CARDÁPIO ESCOLAR DEZEMBRO

INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL
Período Integral


Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861

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 01/12	Terça-Feira 02/12	Quarta-Feira 03/12	Quinta-Feira 04/12	Sexta-feira 05/12
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 Peito de frango 40g Farofa Colorida 60g Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Cozido 100g Pernil de Porco assado 70g Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Cozido 100g Coxa e Sobrecoxa assada com Batatas 150g Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Cozido 100g Carne moída refogada com Legumes 130g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Cozido 100g Coxa de Frango ao sugo 100g Macarrão Alho e Óleo 75g Salada/Legumes
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Sopa de Frango com Legumes 120g	Arroz branco 95g Carne moída refogada com legumes 80g	Pão francês com carne moída	Macarrão à bolonhesa 130g	Polenta Cremosa com Carne Moída 150g

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
1152,19	151,69	43,49	42,3	274,81	5,03	402,11	38,74

AR

Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861





INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 08/12	Terça-Feira 09/12	Quarta-Feira 10/12	Quinta-Feira 11/12	Sexta-feira 12/12
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	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne bovina 50g Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa e Sobrecoxa 50g Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Polenta cremosa 100g Carne Suína 50g Salada/Legumes Fruta
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)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
1024,39 kcal	156	46	24	276,33	4,40	389,85	36,77

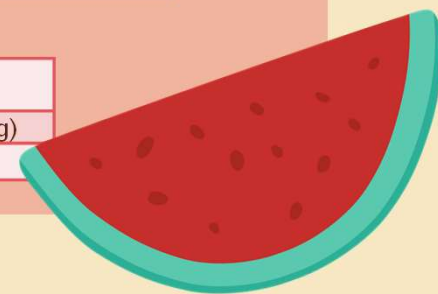


INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 15/12	Terça-Feira 16/12	Quarta-Feira 17/12	Quinta-Feira 18/12	Sexta-feira 19/12
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	RECESSO ESCOLAR
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão ao alho e óleo 75g Coxa e Sobrecoxa 50g Salada/Legumes Fruta	Sopa de legumes com Iscas de frango de frango 120g Fruta	Galinhada com legumes 100g Feijão Carioca 95g Salada Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Pernil suíno 50g Salada/Legumes	RECESSO ESCOLAR
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	RECESSO ESCOLAR
Janta 15:30 às 16:00	Macarrão, carne desfiada e legumes 120g	Arroz Branco com Frango e legumes 240g	Polenta cremosa com frango desfiado e legumes cozidos 150g	Pão com carne moída e legumes 120g	RECESSO ESCOLAR

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





INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 22/12	Terça-Feira 23/12	Quarta-Feira 24/12	Quinta-Feira 25/12	Sexta-feira 26/12
Desjejum	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
Almoço	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
Lanche	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
Janta	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS

Secretaria Municipal de
EDUCAÇÃO E CULTURA




PREFEITURA DE
CAMBARÁ
TRABALHANDO PELO PROGRESSO

CARDÁPIO ESCOLAR DEZEMBRO

RESTRIÇÕES ALIMENTARES

INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL
Período Integral


Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861

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 01/12	Terça-Feira 02/12	Quarta-Feira 03/12	Quinta-Feira 04/12	Sexta-feira 05/12
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite* com cacau 100% 190ml Bolacha água e sal	Leite* com cacau 100% 190ml Bolacha água e sal	Leite* com cacau 100% 190ml Bolacha água e sal	Leite* com cacau 100% 190ml Bolacha água e sal	Leite* com cacau 100% 190ml Bolacha água e sal
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Branco 95g Feijão Cozido 100g Peito de frango 40g Farofa Colorida 60g Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Cozido 100g Pernil de Porco assado 70g Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Cozido 100g Coxa e Sobrecoxa assada com Batatas 150g Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Cozido 100g Carne moída refogada com Legumes 130g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Cozido 100g Coxa de Frango ao sugo 100g Macarrão** Alho e Óleo 75g Salada/Legumes
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Sopa de Frango com Legumes 120g	Arroz branco 95g Carne moída refogada com legumes 80g	Pão francês com carne moída	Macarrão** à bolonhesa 130g	Polenta Cremosa com Carne Moída 150g

* Utilizar leite de soja em caso de APLV ou zero lactose em caso de intolerância à lactose. | **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)
1152,19	151,69	43,49	42,3	274,81	5,03	402,11	38,74

AR





INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 08/12	Terça-Feira 09/12	Quarta-Feira 10/12	Quinta-Feira 11/12	Sexta-feira 12/12
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite* com cacau 100% 190ml Bolacha água e sal	Leite* com cacau 100% 190ml Bolacha água e sal	Leite* com cacau 100% 190ml Bolacha água e sal	Leite* com cacau 100% 190ml Bolacha água e sal	Leite* com cacau 100% 190ml Bolacha água e sal
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Iscas de frango grelhado 50g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão** ao alho e óleo Carne Suína 50g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne bovina 50g Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa e Sobrecoxa 50g Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Polenta cremosa 100g Carne Suína 50g Salada/Legumes Fruta
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

* Utilizar leite de soja em caso de APLV ou zero lactose em caso de intolerância à lactose. | **Utilizar macarrão sem glúten |

*** Substituir o ovo por Frango

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

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



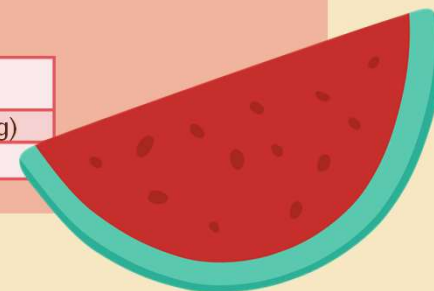
INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 15/12	Terça-Feira 16/12	Quarta-Feira 17/12	Quinta-Feira 18/12	Sexta-feira 19/12
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite* com cacau 100% 190ml Bolacha água e sal	Leite* com cacau 100% 190ml Bolacha água e sal	Leite* com cacau 100% 190ml Bolacha água e sal	Leite* com cacau 100% 190ml Bolacha água e sal	RECESSO ESCOLAR
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão** ao alho e óleo 75g Coxa e Sobrecoxa 50g Salada/Legumes Fruta	Sopa de legumes com Iscas de frango de frango 120g Fruta	Galinhada com legumes 100g Feijão Carioca 95g Salada Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Pernil suíno 50g Salada/Legumes	RECESSO ESCOLAR
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	RECESSO ESCOLAR
Janta 15:30 às 16:00	Macarrão**, carne desfiada e legumes 120g	Arroz Branco com Frango e legumes 240g	Polenta cremosa com frango desfiado e legumes cozidos 150g	Pão com carne moída e legumes 120g	RECESSO ESCOLAR

* Utilizar leite de soja em caso de APLV ou zero lactose em caso de intolerância à lactose. | **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





INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 22/12	Terça-Feira 23/12	Quarta-Feira 24/12	Quinta-Feira 25/12	Sexta-feira 26/12
Desjejum	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
Almoço	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
Lanche	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
Janta	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS