

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
<b>Desjejum</b> <b>07:15 às 07:30</b>	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
<b>Almoço</b> <b>10:00 às 10:30</b>	Arroz Branco 95g Feijão Cozido 100g Peito de frango 40g Farofa Colorida 60g Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Cozido 100g Coxa e Sobrecoxa assada com Batatas 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 Coxa de Frango ao sugo 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
<b>Lanche</b> <b>13:00 às 13:30</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Janta</b> <b>15:30 às 16:00</b>	Sopa de Frango com Legumes 120g	Arroz branco 95g Carne moída refogada com legumes 80g	<b>Pão francês com carne moída</b>	Macarrão à bolonhesa 130g	Polenta Cremosa com Carne Moida 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





## 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
<b>Desjejum</b> <b>07:15 às 07:30</b>	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
<b>Almoço</b> <b>10:00 às 10:30</b>	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
<b>Lanche</b> <b>13:00 às 13:30</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Janta</b> <b>15:30 às 16:00</b>	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

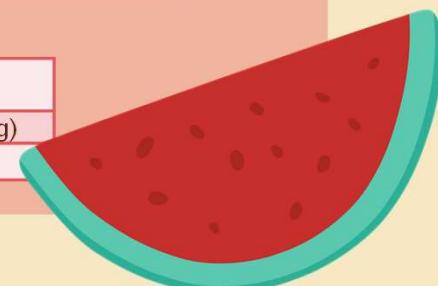


## INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 15/12	Terça-Feira 16/12	Quarta-Feira 17/12	Quinta-Feira 18/12	Sexta-feira 19/12
<b>Desjejum</b> 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	<b>RECESSO ESCOLAR</b>
<b>Almoço</b> 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	Galinha com legumes 100g Feijão Carioca 95g Salada Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Pernil suíno 50g Salada/Legumes	<b>RECESSO ESCOLAR</b>
<b>Lanche</b> 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	<b>RECESSO ESCOLAR</b>
<b>Janta</b> 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	<b>RECESSO ESCOLAR</b>

## 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

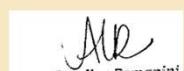
Secretaria Municipal de  
**EDUCAÇÃO E CULTURA**



PREFEITURA DE  
**CAMBARÁ**  
TRABALHANDO PELO PROGRESSO

# CARDÁPIO ESCOLAR DEZEMBRO RESTRICOES 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
<b>Desjejum</b> 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
<b>Almoço</b> 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
<b>Lanche</b> 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Janta</b> 15:30 às 16:00	Sopa de Frango com Legumes 120g	Arroz branco 95g Carne moída refogada com legumes 80g	<b>Pão francês com carne moída</b>	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





## 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
<b>Desjejum 07:15 às 07:30</b>	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
<b>Almoço 10:00 às 10:30</b>	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
<b>Lanche 13:00 às 13:30</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Janta 15:30 às 16:00</b>	Omelete*** de forno com legumes 80g	Quirerinha com carne suína e salada 140g	<b>Pão com Frango desfiado e legumes</b>	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



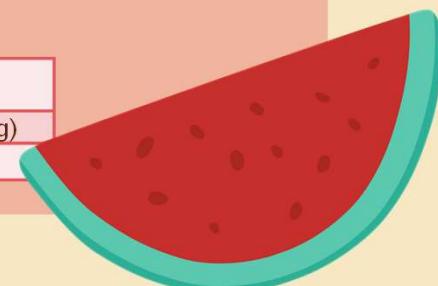
## INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 15/12	Terça-Feira 16/12	Quarta-Feira 17/12	Quinta-Feira 18/12	Sexta-feira 19/12
<b>Desjejum</b> <b>07:15 às 07:30</b>	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	<b>RECESSO ESCOLAR</b>
<b>Almoço</b> <b>10:00 às 10:30</b>	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	Galinha com legumes 100g Feijão Carioca 95g Salada Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Pernil suíno 50g Salada/Legumes	<b>RECESSO ESCOLAR</b>
<b>Lanche</b> <b>13:00 às 13:30</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	<b>RECESSO ESCOLAR</b>
<b>Janta</b> <b>15:30 às 16:00</b>	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	<b>RECESSO ESCOLAR</b>

\* 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