

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 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/Janta 10:00 às 10:30</b>	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Iscas de frango grelhado Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão ao alho e óleo Carne Suína Salada/Legumes Fruta	<b>Pão com Frango desfiado e legumes</b>		Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa e Sobrecoxa Salada/Legumes Fruta

### INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)





## 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 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/Janta</b>	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Iscas de frango grelhado Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão ao alho e óleo Carne Suína Salada/Legumes Fruta	<b>Pão com Carne moída e legumes</b>		Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa e Sobrecoxa Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Polenta cremosa Carne Suína Salada/Legumes

## INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
824,32 kcal	127	33	20	248,50	2,90	258,09	16,20

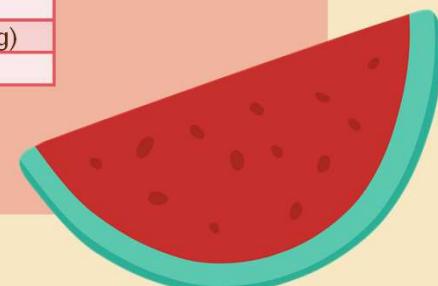


## INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 15/12	Terça-Feira 16/12	Quarta-Feira 17/12	Quinta-Feira 18/12	Sexta-feira 19/12
<b>Desjejum 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	<b>RECESSO ESCOLAR</b>
<b>Almoço/Janta</b>	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão à bolonhesa 130g Salada/Legumes	Sopa de Frango, Arroz e Legumes 200g Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa e Sobrecoxa assada com Legumes 80g Salada	Pão com Carne moída e legumes 110g Fruta	<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)
818,13	130,5	30,25	19,5	248,03	3,21	333,76	14,35





## 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/Janta	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS



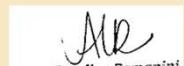
Secretaria Municipal de  
**EDUCAÇÃO E CULTURA**



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.