

# CARDÁPIO ESCOLAR

## NOVEMBRO

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 ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 03/11	Terça-Feira 04/11	Quarta-Feira 05/11	Quinta-Feira 06/11	Sexta-feira 07/11
<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	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
<b>Almoço</b> 10:00 às 10:30	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa e Sobrecoxa assada com legumes 70g Salada Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Pernil Suíno 50g Salada / Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa e Sobrecoxa com Batata 70g Salada Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne Suína 50g Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Iscas de frango grelhado 50g Salada/Legumes
<b>Lanche</b> 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Janta</b> 15:30 às 16:00	Polenta cremosa com molho de carne moída e legumes cozidos 150g	Sopa de Macarrão com Carne e Legumes 100g	<b>Pão com carne moída e legumes</b>	Polenta cremosa com Frango ao molho 150g Salada	Sopa de legumes com carne bovina 140g



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL							
Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
1114,42	169	46	29	280,56	4,46	502,51	45,93





### INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 10/11	Terça-Feira 11/11	Quarta-Feira 12/11	Quinta-Feira 13/11	Sexta-feira 14/11
<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	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
<b>Almoço</b> 10:00 às 10:30	Macarrão ao Alho e Óleo com ovos mexidos 130g Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão 75g Molho a Bolonhesa 50g Salada / Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa e Sobrecoxa com Legumes 70g Salada Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne suína 50g Farofa de Legumes Saladas	Macarrão ao sugo 75g Almôndegas 50g Salada/Legumes Fruta
<b>Lanche</b> 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Janta</b> 15:30 às 16:00	Sopa de Lentilha com macarrão e legumes 100g	Quirerinha com carne suína 140g	Macarrão ao Alho e Óleo com Ovos mexidos 130g	<b>Pão com salsicha e molho vermelho</b>	Polenta cremosa com molho de carne moída e legumes cozidos 140g



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL								
Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)	
1227,06	195	46	29	293,82	5,33	517,34	40,82	





### INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 17/11	Terça-Feira 18/11	Quarta-Feira 19/11	Quinta-Feira 20/11	Sexta-feira 21/11
<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	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>
<b>Almoço</b> 10:00 às 10:30	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne de panela 50g Salada	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Omelete com Legumes 80g Salada Fruta	Galinhada com legumes 100g Feijão Carioca 95g Salada Fruta	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>
<b>Lanche</b> 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>
<b>Janta</b> 15:30 às 16:00	Macarrão alho e óleo, coxa e sobrecosta e legumes 100g	Polenta cremosa com frango ao molho 140g Salada	<b>Pão com carne moída e legumes</b>	<b>FERIADO</b>	<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)
1.025,63	156	42	26	287,5	4,26	513,12	43,99





### INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 24/11	Terça-Feira 25/11	Quarta-Feira 26/11	Quinta-Feira 27/11	Sexta-feira 28/11
<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	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
<b>Almoço</b> 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 Fruta	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
<b>Lanche</b> 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Janta</b> 15:30 às 16:00	Omelete de forno com legumes 80g	Quirerinha com carne suína e salada 140g	<b>Pão com salsicha e molho vermelho</b>	Sopa de legumes com carne bovina 140g	Macarrão ao sugo Pernil suíno com legumes 140g



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL							
Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
1096,58	169	44	28	291,66	4,56	511,93	50,44





Secretaria Municipal de  
**EDUCAÇÃO E CULTURA**



PREFEITURA DE  
**CAMBARÁ**  
TRABALHANDO PELO PROGRESSO

# CARDÁPIO ESCOLAR - NOVEMBRO

## RESTRIÇÕES ALIMENTARES

INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL  
Período Integral

  
Anne Caroline Romanini  
Nutricionista  
CRN 8-14861





### INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 03/11	Terça-Feira 04/11	Quarta-Feira 05/11	Quinta-Feira 06/11	Sexta-feira 07/11
<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	Leite* com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
<b>Almoço</b> 10:00 às 10:30	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa e Sobrecoxa Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Pernil Suíno 50g Salada / Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa e Sobrecoxa com Batata 70g Salada	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne Suína 50g Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Isclas de frango grelhado 50g Salada/Legumes
<b>Lanche</b> 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Janta</b> 15:30 às 16:00	Polenta cremosa com molho de carne moída e legumes cozidos 150g	Macarrão** com Carne e Legumes 100g	<b>Pão com carne moída e legumes</b>	Polenta cremosa com Frango ao molho 150g Salada	Sopa de legumes com carne bovina 140g

\* 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)
1114,42	169	46	29	280,56	4,46	502,51	45,93





### INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 10/11	Terça-Feira 11/11	Quarta-Feira 12/11	Quinta-Feira 13/11	Sexta-feira 14/11
<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	Leite* com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
<b>Almoço</b> 10:00 às 10:30	Macarrão** ao Alho e Óleo com ovos*** mexidos 130g Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne moída 50g Salada / Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa e Sobrecoxa com Legumes 70g Salada	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne suína 50g Farofa de Legumes Saladas	Macarrão** ao sugo 75g Almôndegas 50g Salada/Legumes Fruta
<b>Lanche</b> 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Janta</b> 15:30 às 16:00	Macarrão** com frango e legumes 100g	Quirerinha com carne suína 140g	Macarrão** ao Alho e Óleo com Ovos mexidos 130g	<b>Pão com salsicha e molho vermelho</b>	Polenta cremosa com molho de carne moída e legumes cozidos 140g

\* 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 desfiado

#### INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
1227,06	195	46	29	293,82	5,33	517,34	40,82







### INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 17/11	Terça-Feira 18/11	Quarta-Feira 19/11	Quinta-Feira 20/11	Sexta-feira 21/11
<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	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>
<b>Almoço</b> 10:00 às 10:30	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne de panela 50g Salada	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Omelete*** com Legumes 80g Salada Fruta	Galinhada com legumes 100g Feijão Carioca 95g Salada Fruta	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>
<b>Lanche</b> 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>
<b>Janta</b> 15:30 às 16:00	Macarrão** alho e óleo, coxa e sobrecosta e legumes 100g	Polenta cremosa com frango ao molho 140g Salada	<b>Pão com carne moída e legumes</b>	<b>FERIADO</b>	<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 |

\*\*\* 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)
1.025,63	156	42	26	287,5	4,26	513,12	43,99





### INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 24/11	Terça-Feira 25/11	Quarta-Feira 26/11	Quinta-Feira 27/11	Sexta-feira 28/11
<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	Leite* com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
<b>Almoço</b> 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 Fruta	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
<b>Lanche</b> 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Janta</b> 15:30 às 16:00	Omelete*** de forno com legumes 80g	Quirerinha com carne suína e salada 140g	<b>Pão com salsicha e molho vermelho</b>	Arroz Branco 95g Carne moída com legumes 50g	Macarrão** ao sugo Pernil suíno com legumes

\* 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 desfiado

#### INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
1096,58	169	44	28	291,66	4,56	511,93	50,44

