

Secretaria Municipal de
EDUCAÇÃO E CULTURA



PREFEITURA DE
CAMBARÁ
TRABALHANDO PELO PROGRESSO

CARDÁPIO ESCOLAR NOVEMBRO

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 ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 03/11	Terça-Feira 04/11	Quarta-Feira 05/11	Quinta-Feira 06/11	Sexta-feira 07/11
Café da Manhã	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/Janta	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	Pão com carne moída e legumes Fruta	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



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL							
Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
835,89	132	31	20	260,19	3,02	335,45	33,76





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
Café da manhã	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/Janta	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	Pão com salsicha e molho vermelho	Macarrão ao sugo 75g Almôndegas 50g 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)
894,40	136	33	24	285,08	4,46	383,48	27,14





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
Café da manhã	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	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
Almoço/Janta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne de panela 50g Salada Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Omelete com Legumes 80g Salada Fruta	Pão com carne moída e legumes	FERIADO	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)
738,57	109,33	31	19	287,78	4,66	400,42	30,47





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
Café da manhã	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/Janta	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	Pão com salsicha e molho vermelho 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



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL							
Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
861,41	134	30	23	265,12	2,93	337,15	39,45



Secretaria Municipal de
EDUCAÇÃO E CULTURA



PREFEITURA DE
CAMBARÁ
TRABALHANDO PELO PROGRESSO

CARDÁPIO ESCOLAR - NOVEMBRO

RESTRIÇÕES ALIMENTARES

INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL
Período Parcial


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
Café da Manhã	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/Janta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Omelete*** com Legumes 50g Salada Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão** ao Alho e Óleo Pernil Suíno 50g Salada / Legumes	Pão com salsicha e molho vermelho Fruta	Polenta cremosa com Frango ao molho 150g Salada Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa e Sobrecoxa com Batata 70g Salada

* 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)
835,89	132	31	20	260,19	3,02	335,45	33,76





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
Café da manhã	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/Janta	Arroz Branco 95g Omelete com Legumes 50g Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão 75g Molho a Bolonhesa 50g Salada / Legumes	Arroz Branco com Carne e Legumes 100g Fruta	Pão com carne moída e legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa e Sobrecoxa Salada/Legumes Fruta

* 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)
894,40	136	33	24	285,08	4,46	383,48	27,14





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
Café da manhã	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	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
Almoço/Janta	Galinhada com legumes 100g Feijão Carioca 95g Salada Fruta	Arroz Branco 65g Feijão Carioca 45g Coxa e Sobrecoxa assada com Legumes 40g Salada Fruta	Pão Francês com Carne Moída	FERIADO	RECESSO ESCOLAR

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

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL							
Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
738,57	109,33	31	19	287,78	4,66	400,42	30,47





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
Café da manhã	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/Janta	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	Pão com salsicha e molho vermelho 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

* 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)
861,41	134	30	23	265,12	2,93	337,15	39,45

