

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 <b>03/11</b>	Terça-Feira <b>04/11</b>	Quarta-Feira <b>05/11</b>	Quinta-Feira <b>06/11</b>	Sexta-feira <b>07/11</b>
<b>Café da Manhã</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 Coxa e Sobrecoxa assada com legumes 70g Salada Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Pernil Suíno 50g Salada / Legumes	<b>Pão com carne moída e legumes Fruta</b>	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

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 <b>10/11</b>	Terça-Feira <b>11/11</b>	Quarta-Feira <b>12/11</b>	Quinta-Feira <b>13/11</b>	Sexta-feira <b>14/11</b>
<b>Café da manhã</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>	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	<b>Pão com salsicha e molho vermelho</b>	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	<b>Pão com carne moída e legumes</b>	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
<b>Café da manhã</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 50g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão ao alho e óleo Carne Suína 50g Salada/Legumes Fruta	<b>Pão com salsicha e molho vermelho Fruta</b>	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
<b>Café da Manhã</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 Omelete*** com Legumes 50g Salada Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão** ao Alho e Óleo Pernil Suíno 50g Salada / Legumes	<b>Pão com salsicha e molho vermelho Fruta</b>	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





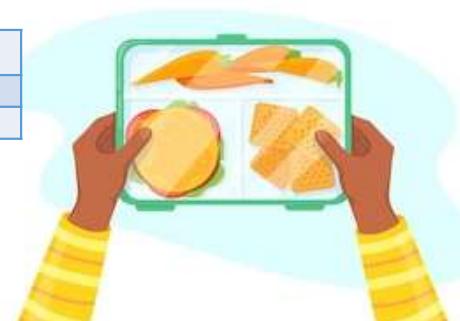
### INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira <b>10/11</b>	Terça-Feira <b>11/11</b>	Quarta-Feira <b>12/11</b>	Quinta-Feira <b>13/11</b>	Sexta-feira <b>14/11</b>
<b>Café da manhã</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 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	<b>Pão com carne moída e legumes</b>	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
<b>Café da manhã</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	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>
<b>Almoço/Janta</b>	Galinha 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	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>

\* 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 <b>24/11</b>	Terça-Feira <b>25/11</b>	Quarta-Feira <b>26/11</b>	Quinta-Feira <b>27/11</b>	Sexta-feira <b>28/11</b>
<b>Café da manhã</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 50g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão** ao alho e óleo Carne Suína 50g Salada/Legumes Fruta	<b>Pão com salsicha e molho vermelho</b> 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

