



CARDÁPIO ESCOLAR FEVEREIRO

INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL
Período Integral

Os cardápios foram elaborados conforme as recomendações da
Resolução no 06, de 08 de maio de 2020, do FNDE/MEC.



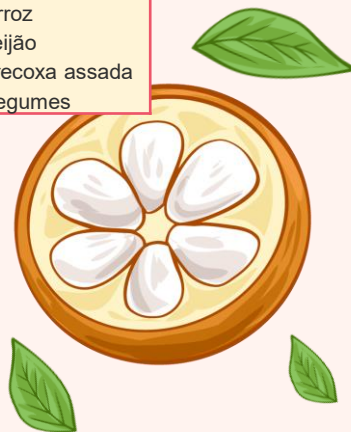


INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 02/02	Terça-Feira 03/02	Quarta-Feira 04/02	Quinta-Feira 05/02	Sexta-feira 06/02
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Salada Fruta	Arroz Feijão Carne de panela com legumes Verduras Fruta	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa assada com batata Salada	Arroz Feijão Carne moída com cenoura Salada Fruta	Arroz Branco 30g Estrogonofe de frango Batata sauté Salada
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Macarrão alho e óleo Filé de Frango Legumes	Arroz Feijão Pernil de porco	Macarrão à bolonhesa	Pão com salsicha e molho vermelho	Arroz Feijão Coxa e Sobrecoxa assada com legumes

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1.315,35	194,98	49,66	39,86



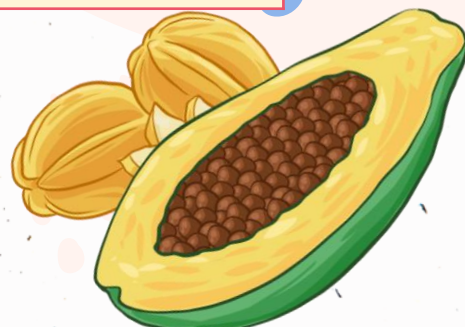


INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 09/02	Terça-Feira 10/02	Quarta-Feira 11/02	Quinta-Feira 12/02	Sexta-feira 13/02
Desjejum 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
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Feijão Fricassê de Frango Verduras Fruta	Arroz Feijão Carne moída com Legumes Salada	Macarrão alho e óleo Coxa e Sobrecoxa ao molho vermelho Salada Fruta	Polenta cremosa Carne moída ao sugo Salada Fruta	Arroz Feijão Carne de Panela com Mandioca Salada
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Arroz Frango em cubos com legumes	Polenta Cremosa Coxa e sobrecoxa ao sugo	Arroz Feijão Carne moída com batata	Pão com carne moída com cenoura	Macarrão alho e óleo Pernil suíno com legumes

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
979,21	134,57	37,92	33,91



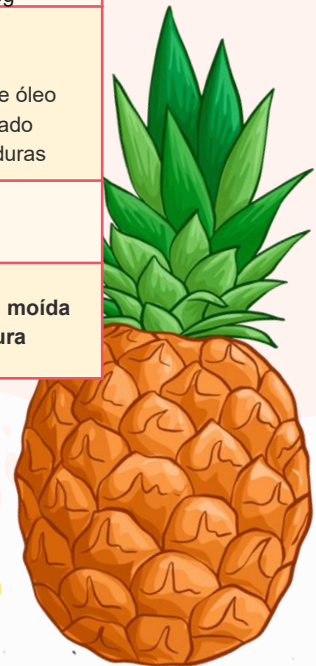


INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 16/02	Terça-Feira 17/02	Quarta-Feira 18/02	Quinta-Feira 19/02	Sexta-feira 20/02
Desjejum 07:15 às 07:30	FERIADO	FERIADO	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 10:00 às 10:30			Arroz Feijão Escondidinho de batata com Carne moída Verduras	Arroz Feijão Carne de Panela desfiada com legumes Verduras	Arroz Feijão Macarrão alho e óleo Frango desfiado Legumes/Verduras
Lanche 13:00 às 13:30			Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00			Macarrão à bolonhesa	Arroz Feijão Coxa assada com Legumes	Pão com carne moída com cenoura

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
866,44	120,77	36,05	27,70





INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 23/02	Terça-Feira 24/02	Quarta-Feira 25/02	Quinta-Feira 26/02	Sexta-feira 27/02
Desjejum 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
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Verduras	Arroz Feijão Coxa e Sobrecoxa com tomate e batata Verduras	Arroz Feijão Pernil Suíno com Legumes Verduras	Arroz Feijão Músculo com cenoura Verduras	Arroz Branco 30g Feijão Cozido 15g Estrogonofe de frango Batata sauté Verdura
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Arroz Feijão Pernil com cenoura	Macarrão alho e óleo Filé de Frango	Carne de Panela com Mandioca Verduras/Legumes	Pão com carne moída	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1009,45	138,89	40	33,98



Secretaria Municipal de
EDUCAÇÃO E CULTURA



PREFEITURA DE
CAMBARÁ
TRABALHANDO PELO PROGRESSO

CARDÁPIO ESCOLAR FEVEREIRO

RESTRIÇÕES ALIMENTARES


Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861



INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 02/02	Terça-Feira 03/02	Quarta-Feira 04/02	Quinta-Feira 05/02	Sexta-feira 06/02
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Bolacha água e sal ou maisena específica	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Bolacha água e sal ou maisena específica	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Bolacha água e sal ou maisena específica	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Bolacha água e sal ou maisena específica	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Bolacha água e sal ou maisena específica
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Feijão Ovos*** mexidos com tomate Salada Fruta	Arroz Feijão Carne de panela com legumes Verduras Fruta	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa assada com batata Salada	Arroz Feijão Carne moída com cenoura Salada Fruta	Arroz Branco 30g Estrogonofe de frango Batata sauté Salada
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Macarrão** alho e óleo Filé de Frango Legumes	Arroz Feijão Pernil de porco	Macarrão** à bolonhesa	Pão com salsicha e molho vermelho	Arroz Feijão Coxa e Sobrecoxa assada 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

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1.315,35	194,98	49,66	39,86





INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

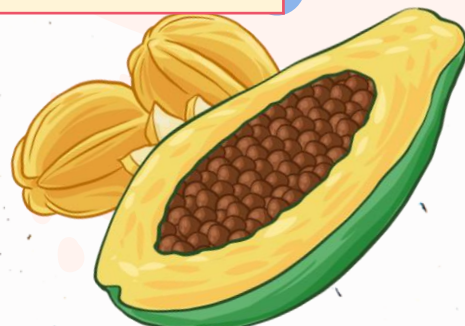
REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 09/02	Terça-Feira 10/02	Quarta-Feira 11/02	Quinta-Feira 12/02	Sexta-feira 13/02
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Bolacha água e sal ou maisena específica	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Bolacha água e sal ou maisena específica	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Bolacha água e sal ou maisena específica	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Bolacha água e sal ou maisena específica	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Bolacha água e sal ou maisena específica
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Feijão Fricassê* de Frango Verduras Fruta	Arroz Feijão Carne moída com Legumes Salada	Macarrão** alho e óleo Coxa e Sobrecoxa ao molho vermelho Salada Fruta	Polenta cremosa Carne moída ao sugo Salada Fruta	Arroz Feijão Carne de Panela com Mandioca Salada
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Arroz Frango em cubos com legumes	Polenta Cremosa Coxa e sobrecoxa ao sugo	Arroz Feijão Carne moída com batata	Pão com carne moída com cenoura	Macarrão** alho e óleo 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

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
979,21	134,57	37,92	33,91





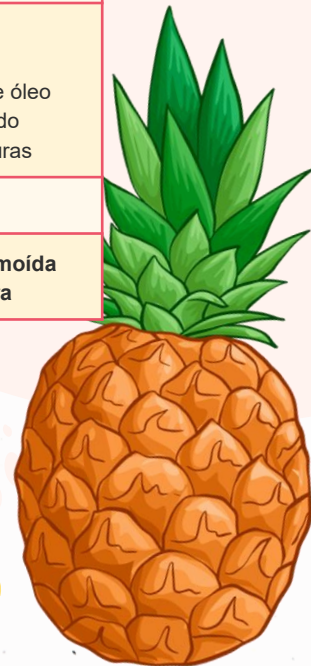
INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 16/02	Terça-Feira 17/02	Quarta-Feira 18/02	Quinta-Feira 19/02	Sexta-feira 20/02
Desjejum 07:15 às 07:30	FERIADO	FERIADO	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Bolacha água e sal ou maisena específica	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Bolacha água e sal ou maisena específica	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Bolacha água e sal ou maisena específica
Almoço 10:00 às 10:30			Arroz Feijão Escondidinho de batata com Carne moída Verduras	Arroz Feijão Carne de Panela desfiada com legumes Verduras	Arroz Feijão Macarrão** alho e óleo Frango desfiado Legumes/Verduras
Lanche 13:00 às 13:30			Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00			Macarrão** à bolonhesa	Arroz Feijão Coxa assada com Legumes	Pão com carne moída com cenoura

* 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)
866,44	120,77	36,05	27,70





INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 23/02	Terça-Feira 24/02	Quarta-Feira 25/02	Quinta-Feira 26/02	Sexta-feira 27/02
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Bolacha água e sal ou maizena específica	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Bolacha água e sal ou maizena específica	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Bolacha água e sal ou maizena específica	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Bolacha água e sal ou maizena específica	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Bolacha água e sal ou maizena específica
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Feijão Ovos*** mexidos com abobrinha e tomate Verduras	Arroz Feijão Coxa e Sobrecoxa com tomate e batata Verduras	Arroz Feijão Pernil Suíno com Legumes Verduras	Arroz Feijão Músculo com cenoura Verduras	Arroz Branco 30g Feijão Cozido 15g Estrogonofe de frango Batata sauté Verdura
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Arroz Feijão Pernil com cenoura	Macarrão** alho e óleo Filé de Frango	Carne de Panela com Mandioca Verduras/Legumes	Pão com carne moída	Arroz Feijão Ovos mexidos*** com cenoura e tomate

* 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)
1009,45	138,89	40	33,98

