



CARDÁPIO ESCOLAR FEVEREIRO

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.





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/Janta	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	Pão com salsicha e molho vermelho Fruta	Arroz Branco 30g Estrogonofe de frango Batata sauté Salada

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
833,60	118,77	34,42	25,54



AR



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/Janta	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	Pão com carne moída com cenoura	Arroz Feijão Carne de Panela com Mandioca Salada

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
562,09	81,78	20,58	18,26



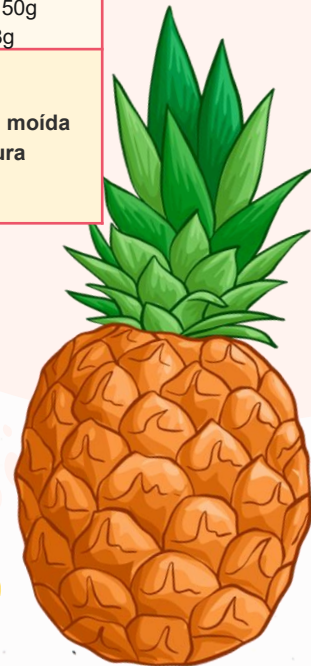


INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

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/Janta			Arroz Feijão Escondidinho de batata com Carne moída Verduras	Arroz Feijão Carne de Panela desfiada com legumes Verduras	Pão com carne moída com cenoura

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
506,60	70,65	20,39	16,54





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/Janta	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 Feijão Estrogonofe de frango Batata sauté Verdura

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
551,63	77,07	21,80	18,28



Secretaria Municipal de
EDUCAÇÃO E CULTURA



PREFEITURA DE
CAMBARÁ
TRABALHANDO PELO PROGRESSO

CARDÁPIO ESCOLAR FEVEREIRO

RESTRIÇÕES ALIMENTARES

AR
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 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/Janta	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	Pão com salsicha e molho vermelho Fruta	Arroz Branco 30g Estrogonofe de frango Batata sauté 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

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
833,60	118,77	34,42	25,54





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/Janta	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	Pão com carne moída com cenoura	Arroz Feijão Carne de Panela com Mandioca Salada

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
562,09	81,78	20,58	18,26



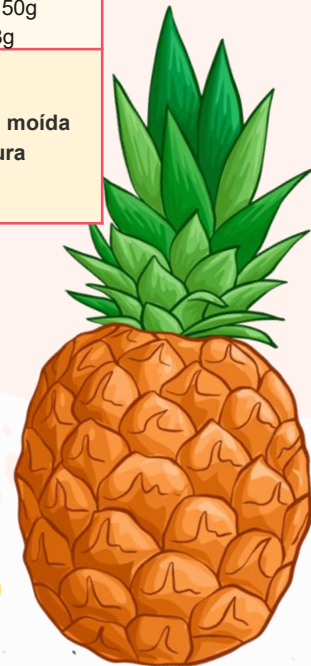


INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

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/Janta			Arroz Feijão Escondidinho de batata com Carne moída Verduras	Arroz Feijão Carne de Panela desfiada com legumes Verduras	Pão com carne moída com cenoura

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
506,60	70,65	20,39	16,54





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/Janta	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 Feijão Estrogonofe de frango Batata sauté Verdura

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
551,63	77,07	21,80	18,28

