



Cardápio Escolar Abril

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	Terça-Feira	Quarta-Feira 01/04	Quinta-Feira 02/04	Sexta-feira 03/04
Desjejum 07:15 às 07:30			Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g		
Almoço 10:00 às 10:30			Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa Salada/Legumes Fruta	FERIADO	FERIADO
Lanche 13:00 às 13:30			Fruta		
Janta 15:30 às 16:00			Arroz Feijão Carne de panela desfiada com legumes		

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
522,20	74	26	13	187,73	3,54	332,92	32,92



INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 06/04	Terça-Feira 07/04	Quarta-Feira 08/04	Quinta-Feira 09/04	Sexta-feira 10/04
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 Frango desfiado com legumes Salada/Legumes Fruta	Arroz Feijão Pernil suíno Salada/Legumes	Arroz Feijão Carne de panela com legumes Salada Fruta	Arroz Feijão Creme de abobora com frango desfiado Salada/Legumes	Papinha de: Macarrão à bolonhesa Salada/Legumes Fruta
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Purê de batata Feijão Carne moída	Polenta cremosa Feijão Coxa e Sobrecoxa com legumes	Canja de legumes Com frango desfiado	Pão com carne moída com cenoura	Arroz Feijão Omelete de forno com legumes

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
919,32	128	49	23	300,95	5,68	520,89	50,94



INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 13/04	Terça-Feira 14/04	Quarta-Feira 15/04	Quinta-Feira 16/04	Sexta-feira 17/04
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 Coxa e Sobrecoxa com legumes Salada Fruta	Arroz Feijão Carne de panela com legumes Salada	Arroz Feijão Estrogonofe de frango Salada/ legumes Fruta	Arroz Feijão Omelete de forno com legumes Salada	Macarrão à bolonhesa Salada/Legumes Fruta
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Arroz Feijão Picadinho de carne suína Legumes	Polenta cremosa Frango desfiado ao molho	Sopa de legumes Com carne bovina	Pão com carne moída com cenoura	Papinha de: Arroz Feijão Isca de frango com legumes

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
903,56	127	48	22	290,09	4,93	430,09	47,25



INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 20/04	Terça-Feira 21/04	Quarta-Feira 22/04	Quinta-Feira 23/04	Sexta-feira 24/04
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
Almoço 10:00 às 10:30	FERIADO	FERIADO	Arroz Feijão Pernil suíno Salada/ legumes Fruta	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa Salada/legumes	Macarrão alho e óleo Isca de frango Salada/Legumes Fruta
Lanche 13:00 às 13:30			Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00			Galinhada (arroz, Frango e legumes)	Polenta Cremosa Carne moída ao molho com legumes	Arroz Feijão Omelete de forno com legumes

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
568,95	79	31	14	177,13	2,90	233,73	30,76



INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 27/04	Terça-Feira 28/04	Quarta-Feira 29/04	Quinta-Feira 30/04
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
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Feijão Carne de panela com legumes Salada Fruta	Arroz Feijão Pernil suíno picadinho Salada/Legumes	Arroz Feijão Omelete com Legumes Salada Fruta	Macarrão a Bolonesa Salada/ legumes Fruta
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Sopa de legumes com frango desfiado	Arroz colorido Com carne moída	Carne de panela Com mandioca e legumes	Pão com carne Moída e legumes

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
700,20	101	33	18	221,57	3,63	330,94	34,60

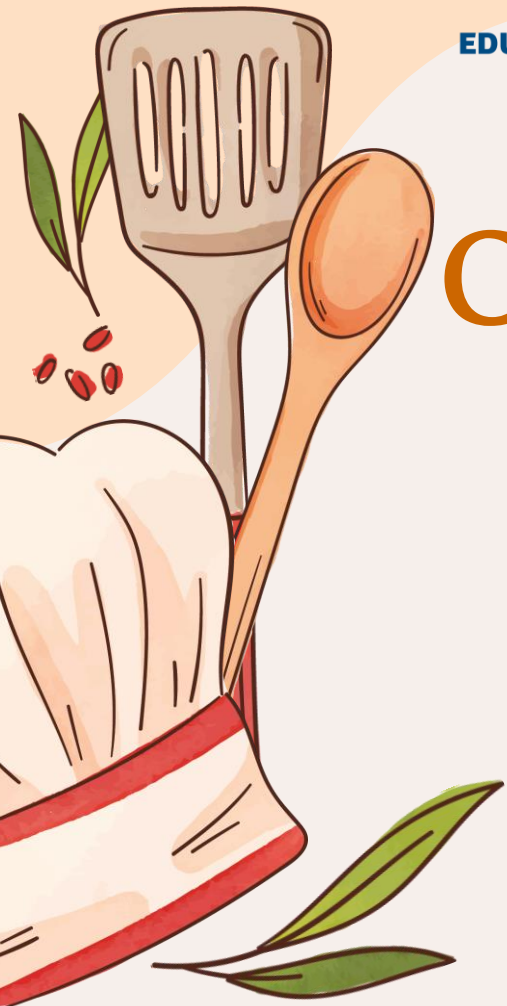
Secretaria Municipal de
EDUCAÇÃO E CULTURA



PREFEITURA DE
CAMBARÁ
TRABALHANDO PELO PROGRESSO

Cardápio Escolar ABRIL

Restrições Alimentares





INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira 01/04	Quinta-Feira 02/04	Sexta-feira 03/04
Desjejum 07:15 às 07:30			Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g		
Almoço 10:00 às 10:30			Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa Salada/Legumes fruta	FERIADO	FERIADO
Lanche 13:00 às 13:30			Fruta		
Janta 15:30 às 16:00			Arroz Feijão Carne de panela desfiada com legumes		

* Utilizar macarrão sem glúten | ** Substituir 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)
522,20	74	26	13	187,73	3,54	332,92	32,92



INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 06/04	Terça-Feira 07/04	Quarta-Feira 08/04	Quinta-Feira 09/04	Sexta-feira 10/04
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 Frango desfiado com legumes Salada/Legumes Fruta	Arroz Feijão Pernil suíno Salada/Legumes	Arroz Feijão Carne de panela com legumes Salada Fruta	Arroz Feijão Creme de abobora com frango desfiado Salada/Legumes	Macarrão* à bolonhesa Salada/Legumes Fruta
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Purê de batata Feijão Carne moída	Polenta cremosa Feijão Coxa e Sobrecoxa com legumes	Canja de legumes Com frango desfiado	Pão com carne moída com cenoura	Arroz Feijão Omelete** de forno com legumes

* Utilizar macarrão sem glúten | ** Substituir 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)
919,32	128	49	23	300,95	5,68	520,89	50,94



INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 13/04	Terça-Feira 14/04	Quarta-Feira 15/04	Quinta-Feira 16/04	Sexta-feira 17/04
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 Coxa e sobrecoxa Com legumes Salada Fruta	Arroz Feijão Carne de panela Com legumes Salada	Arroz Feijão Estrogonofe de frango Salada/Legumes Fruta	Papinha de: Arroz Feijão Omelete** de forno com legumes Salada	Papinha de: Macarrão* á Bolonesa Salada/ legumes Fruta
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Arroz Feijão Picadinho de carne suína Legumes	Polenta cremosa Frango desfiado Com molho	Sopa* de legumes com carne bovina	Pão com carne moída com cenoura	Arroz Feijão Isca de frango com legumes

* Utilizar macarrão sem glúten | ** Substituir 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)
903,56	127	48	22	290,09	4,93	430,09	47,25



INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 20/04	Terça-Feira 21/04	Quarta-Feira 22/04	Quinta-Feira 23/04	Sexta-feira 24/04
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
Almoço 10:00 às 10:30	FERIADO	FERIADO	Arroz Feijão Pernil suíno Salada/legumes Fruta	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa Salada/legumes	Macarrão* alho e óleo Isca de frago Salada/legumes Fruta
Lanche 13:00 às 13:30			Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00			Galinhada (arroz, Frango e legumes)	Polenta cremosa Carne moída ao molho com legumes	Arroz Feijão Omelete** de forno Com legumes

* Utilizar macarrão sem glúten | ** Substituir 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)
568,95	79	31	14	177,13	2,90	233,73	30,76



INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 27/04	Terça-Feira 28/04	Quarta-Feira 29/04	Quinta-Feira 30/04
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
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Feijão Carne de panela Com legumes Salada Fruta	Arroz Feijão Pernil suíno Salada/Legumes	Arroz Feijão Omelete** com Legumes Salada Fruta	Macarrão** a Bolonhesa Salada/ legumes Fruta
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Sopa* de legumes com frango desfiado	Arroz Colorido Com carne moída	Carne de panela Com mandioca e legumes	Pão com carne Moída e legumes

* Utilizar macarrão sem glúten | ** Substituir 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)
700,20	101	33	18	221,57	3,63	330,94	34,60