



# Cardápio Escolar Abril

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	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/ janta			Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa Salada/Legumes Fruta	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>

### INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
510,60	71	23	15	190,58	3,14	242,49	34,46



## 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
<b>Desjejum</b> 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
<b>Almoço/ janta</b>	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

### INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
831,27	116	43	21	281,01	4,68	485,87	24



## 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
<b>Desjejum</b> 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
<b>Almoço/ janta</b>	Arroz Feijão Coxa e Sobrecoxa com legumes Salada Fruta	Arroz Feijão Polenta cremosa com carne moída ao molho Salada	Arroz Feijão Estrogonofe de frango Salada/ legumes Fruta	Arroz Feijão Omelete de forno com legumes Salada	Macarrão à bolonhesa 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)
824,62	118	42	20	284,56	4,80	341,89	27,48



## 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
<b>Desjejum</b> 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
<b>Almoço/janta</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	Arroz Feijão Pernil suíno Salada/ legumes Fruta	Galinhada (arroz, frango e legumes) Salada	Arroz colorido com carne moída Salada Fruta

### INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
500,70	70	24	14	175,50	2,50	200,77	28,98



## INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 27/04	Terça-Feira 28/04	Quarta-Feira 29/04	Quinta-Feira 30/04
<b>Desjejum</b> 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
<b>Almoço/janta</b>	Arroz Feijão Carne de panela com mandioca Salada/legumes Fruta	Arroz Feijão Pernil suíno picadinho Salada/Legumes	Arroz Feijão Omelete com Legumes Salada Fruta	Macarrão alho e óleo Isca de frango 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)
661,60	95	30	18	229,29	3,90	291,52	30,74

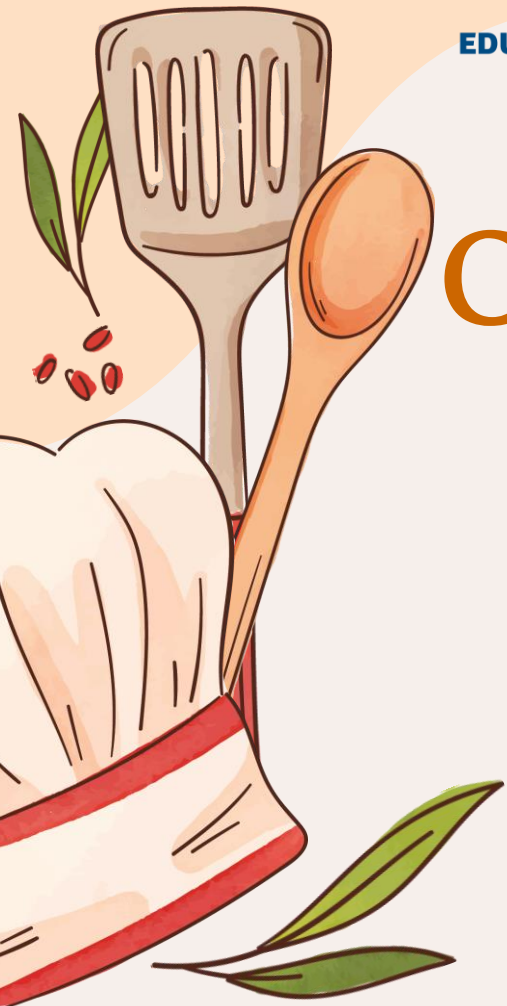
Secretaria Municipal de  
**EDUCAÇÃO E CULTURA**



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
<b>Desjejum</b> 07:15 às 07:30			Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g		
<b>Almoço/janta</b>			Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa Salada/Legumes fruta	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>

\* 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)
510,60	71	23	15	190,58	3,14	242,49	34,46



## 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
<b>Desjejum</b> 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
<b>Almoço/Janta</b>	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

\* 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)
831,27	116	43	21	281,01	4,68	485,87	24



## 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
<b>Desjejum</b> 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
<b>Almoço/Janta</b>	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa Com legumes Salada Fruta	Arroz Feijão Polenta cremosa com carne moída ao molho 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

\* 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)
824,62	118	42	20	284,56	4,80	341,89	27,48



## 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
<b>Desjejum</b> 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
<b>Almoço/Janta</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	Arroz Feijão Pernil suíno Salada/legumes Fruta	Galinhada (arroz, Frango e legumes) Salada	Arroz colorido Com carne moída Salada Fruta

\* 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)
500,70	70	24	14	175,50	2,50	200,77	28,98



## INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 27/04	Terça-Feira 28/04	Quarta-Feira 29/04	Quinta-Feira 30/04
<b>Desjejum</b> 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
<b>Almoço/Janta</b>	Arroz Feijão Carne de panela Com mandioca Salada/legumes Fruta	Arroz Feijão Pernil suíno Salada/Legumes	Arroz Feijão Omelete** com Legumes Salada Fruta	Macarrão* alho e óleo Isca de frago Salada/legumes Fruta

\* 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)
661,60	95	30	18	229,29	3,90	291,52	30,74