

Secretaria Municipal de
EDUCAÇÃO E CULTURA



PREFEITURA DE
CAMBARÁ
TRABALHANDO PELO PROGRESSO

CARDÁPIO ESCOLAR

Maio

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 04/05	Terça-Feira 05/05	Quarta-Feira 06/05	Quinta-Feira 07/05	Sexta-feira 08/05
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 Pernil suíno Salada/ legumes Fruta	Arroz Feijão **Omelete com legumes Salada	*Macarrão Alho e Óleo Feijão Isca de frango Salada/legumes Fruta	Arroz Feijão Creme de abobora com picadinho suíno Salada/Legumes	**Macarrão com almôndegas Salada/Legumes Fruta
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	*Sopa de Legumes com carne bovina	Polenta cremosa Carne moída ao molho com legumes	Arroz Carne de Panela com mandioca e Legumes	Risoto de Frango e Legumes	Pão com frango desfiado e legumes

- O leite de vaca poderá ser incluído na alimentação escolar de crianças menores de 1 ano **apenas quando já for ofertado em casa e com a devida autorização dos responsáveis, sem adição de açúcar.**
- * Utilizar macarrão sem glúten | ** Substituir Ovo por Frango desfiado**

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
1011,15	136	51	29	499,41	4,65	621,67	42,40



INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 11/05	Terça-Feira 12/05	Quarta-Feira 13/05	Quinta-Feira 14/05	Sexta-feira 15/05
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 Assada Salada/Legumes Fruta	Arroz Feijão Carne de panela com legumes Salada	Arroz Feijão Carne de Porco com Batata Salada/Legumes Fruta	Arroz Feijão Estrogonofe de frango Salada/Legumes	Galinhada (Arroz, Peito de Frango e legumes) Salada Fruta
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Arroz Escondidinho de carne Moída e legumes	Canja de legumes com frango	Arroz colorido com carne moída	Pão com carne moída e legumes	Polenta cremosa Feijão Frango desfiado

- O leite de vaca poderá ser incluído na alimentação escolar de crianças menores de 1 ano **apenas quando já for ofertado em casa e com a devida autorização dos responsáveis, sem adição de açúcar.**
- *** Utilizar macarrão sem glúten | ** Substituir Ovo por Frango desfiado**

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
869,92	116	48	23	289,44	4,72	564,57	41,60



INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 18/05	Terça-Feira 19/05	Quarta-Feira 20/05	Quinta-Feira 21/05	Sexta-feira 22/05
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 Carne bovina com mandioca Salada/Legumes Fruta	*Macarrão alho e óleo Coxa e Sobrecoxa Assada Salada/Legumes	Arroz com legumes Feijão **Ovo mexido Salada Fruta	Arroz Feijão Picadinho suíno Salada/legumes	Arroz Branco Feijão Cozido Isca de frango Salada/Legumes Fruta
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Pure de abobora Feijão Frango desfiado com legumes	Polenta cremosa Feijão Carne moída com legumes	Arroz Escondidinho de mandioca com carne moída	Galinhada (arroz, peito de frango e legumes)	*Sopa de Legumes com Carne de Porco

- O leite de vaca poderá ser incluído na alimentação escolar de crianças menores de 1 ano **apenas quando já for ofertado em casa e com a devida autorização dos responsáveis, sem adição de açúcar.**
- * Utilizar macarrão sem glúten | ** Substituir Ovo por Frango desfiado

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
922,14	127	47	25	303,90	5,42	534,47	43,00

INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 25/05	Terça-Feira 26/05	Quarta-Feira 27/05	Quinta-Feira 28/05	Sexta-feira 29/05
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 Carne moída com abobora Salada/Legumes Fruta	Arroz Feijão Polenta cremosa Coxa e Sobrecoxa Assada Salada/Legumes	Arroz Feijão Pernil suíno Salada/Legumes Fruta	Arroz Feijão Carne de panela com batata Salada/Legumes	*Macarrão ao sugo Carne moída Salada/legumes Fruta
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	*Sopa de Frango com Legumes	*Macarrão com carne de panela desfiada e legumes	Polenta Cremosa Frango Desfiado	Pure de batata Estrogonofe de frango	Pão com frango desfiado e legumes

- O leite de vaca poderá ser incluído na alimentação escolar de crianças menores de 1 ano **apenas quando já for ofertado em casa e com a devida autorização dos responsáveis, sem adição de açúcar.**
- * Utilizar macarrão sem glúten | ** Substituir Ovo por Frango desfiado

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
946,57	128	50	25	297,22	4,56	505,71	53,30

