



CARDÁPIO ESCOLAR

JUNHO

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 01/06	Terça-Feira 02/06	Quarta-Feira 03/06	Quinta-Feira 04/06	Sexta-feira 05/06
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	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Branco Feijão Carioca **Salada de batata com ovo Salada	Arroz Branco Feijão Carioca Iscas de Pernil Acebola Salada/ legumes	*Macarrão ao Sugo Iscas de frango Salada/legumes		
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta		
Janta 15:30 às 16:00	Canja de frango desfiado e legumes	Arroz colorido com carne moída	Arroz Carne de panela com mandioca e legumes		

- * 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)
540,98	78	27	13	165,08	2,43	211,87	24,76



INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 08/06	Terça-Feira 09/06	Quarta-Feira 10/06	Quinta-Feira 11/06	Sexta-feira 12/06
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 Branco Feijão Carioca **Omelete com legumes Salada	Arroz Branco Feijão Carioca Frango desfiado com abóbora Salada	Arroz Branco Feijão Carioca Picadinho Suíno Salada/Legumes	*Macarrão ao alho e óleo Coxa e sobrecoxa desfiada Salada/Legumes	Arroz Branco Feijão Carioca Carne moída com legumes Salada
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Polenta cremosa ao molho com carne moída e legumes	*Sopa de legumes com carne bovina	Galinhada (arroz, peito de frango desfiado e legumes)	Purê de batata com carne de panela desfiada e legumes	Pão com frango desfiado e legumes

- * 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)
836,94	114	46	21	282,16	4,18	432,95	40,95



INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 15/06	Terça-Feira 16/06	Quarta-Feira 17/06	Quinta-Feira 18/06	Sexta-feira 19/06
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 Branco Feijão Carioca **Farofa colorida de Ovo e Legumes Salada	Arroz Branco Feijão Carioca Picado suíno com batata Salada/legumes	Arroz Branco Feijão Carioca Isclas de frango Salada/Legumes	Arroz Branco Feijão Carioca Picadinho de carne com legumes Salada	*Macarrão ao molho ao sugo Carne moída Salada/ legumes
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Risoto com frango desfiado e legumes	Sopa de mandioca com carne bovina picadinha e legumes	Canjiquinha com pernil desfiado e legumes	Purê de batata Strofonoffe	Pão com salsicha

- * 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)
888,99	122	48	22	285,21	4,31	399,80	44,09



INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 22/06	Terça-Feira 23/06	Quarta-Feira 24/06	Quinta-Feira 25/06	Sexta-feira 26/06
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 Branco Feijão Carioca **Ovos mexidos com legumes Salada	Arroz Branco Feijão Carioca Pernil suíno desfiado com mandioca Salada	Arroz Branco Feijão Carioca Coxa e Sobrecoxa desfiada com batata Salada	Arroz Branco **Tutu de feijão com pernil desfiado e ovo Salada/legumes	*Macarrão ao Molho a Bolonhesa Salada / Legumes
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Arroz Escondidinho de carne moída	Polenta cremosa com molho de frango desfiado e legumes	*Sopa de macarrão com carne desfiada e legumes	Galinhada (arroz, peito de frango e legumes)	Torta de frango e legumes

- * 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)
873,44	121	46	22	282,60	4,32	402,66	44,92



INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 29/06	Terça-Feira 30/06			
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			
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Branco Feijão Carioca **Salada de batata com ovo Salada/legumes	Arroz Branco Feijão Carioca Carne moída com legumes Salada			
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta			
Janta 15:30 às 16:00	Canjiquinha com frango desfiado	*Sopa de macarrão com legumes e isca de frango			

- * 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)
368,19	53	19	9	116,91	1,82	176	16,29

