



# CARDÁPIO ESCOLAR

## JUNHO

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 01/06	Terça-Feira 02/06	Quarta-Feira 03/06	Quinta-Feira 04/06	Sexta-feira 05/06
<b>Desjejum</b> 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	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>
<b>Almoço/Janta</b>	Arroz Branco Feijão Carioca **Salada de batata com ovo Salada Fruta	Arroz Branco Feijão Carioca Iscas de Pernil Acebola Salada/ legumes	*Macarrão ao Sugo Iscas de frango 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)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
477,14	67	22	13	168,76	2,34	148,28	17,48



## 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
<b>Desjejum</b> 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
<b>Almoço</b> 10:00 às 10:30	Arroz Branco Feijão Carioca **Omelete com legumes Salada Fruta	Arroz Branco Feijão Carioca Frango desfiado com abóbora Salada	Arroz Branco Feijão Carioca Picadinho Suíno Salada/Legumes Fruta	*Macarrão ao alho e óleo Coxa e sobrecoxa Salada/Legumes	Arroz Branco Feijão Carioca Carne moída com legumes Salada Fruta

- \* 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)
785,20	110	39	20	282,42	4,31	333,04	29,94



## 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
<b>Desjejum</b> 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
<b>Almoço</b> 10:00 às 10:30	Arroz Branco Feijão Carioca **Farofa colorida de Ovo e Legumes Salada Fruta	Arroz Branco Feijão Carioca Picado suíno com batata Salada/legumes	Arroz Branco Feijão Carioca Isclas de frango Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco Feijão Carioca Picadinho de carne com legumes Salada	*Macarrão ao molho ao sugo Carne moída 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)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
789,42	112	38	20	279,63	4,55	299,53	29,61



## 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
<b>Desjejum</b> 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
<b>Almoço</b> 10:00 às 10:30	Arroz Branco Feijão Carioca **Ovos mexidos com legumes Salada Fruta	Arroz Branco Feijão Carioca Pernil suíno com mandioca Salada	Arroz Branco Feijão Carioca Coxa e Sobrecoxa com batata Salada Fruta	Arroz Branco **Tutu de feijão com pernil desfiado e ovo Salada/legumes	*Macarrão ao Molho a 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)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
727,93	104	36	18	276,78	4,32	290,57	29,32



## INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 29/06	Terça-Feira 30/06			
<b>Desjejum</b> 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			
<b>Almoço</b> 10:00 às 10:30	Arroz Branco Feijão Carioca **Salada de batata com ovo Salada/legumes Fruta	Arroz Branco Feijão Carioca Carne moída com legumes Salada			

- \* 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)
320,27	48	14	8	116,80	2,09	129,39	13,30

