

Secretaria Municipal de
EDUCAÇÃO E CULTURA



PREFEITURA DE
CAMBARÁ
TRABALHANDO PELO PROGRESSO

CARDÁPIO ESCOLAR JULHO

INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL
Período Integral

Os cardápios foram elaborados conforme as
recomendações da Resolução no 06, de 08 de maio

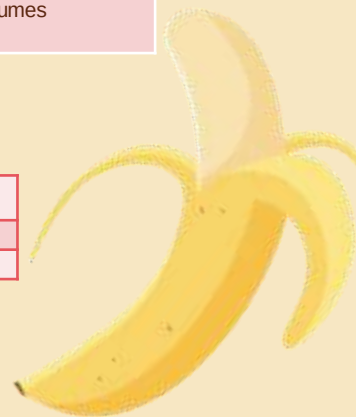
INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira 01/07	Quinta-Feira 02/07	Sexta-feira 03/07
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			Arroz Branco Tutu de feijão Pernil desfiado Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco Feijão Cozido Carne de Panela com mandioca Salada	**Macarrão a sugo com carne moída Salada/Legumes Fruta
Lanche 13:00 às 13:30			Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00			Polenta cremosa Feijão Coxa e Sobrecoxa desfiada	**Sopa de legumes com carne bovina	Pão com frango desfiado e legumes

- **Utilizar macarrão sem glúten | *** Substituir o 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)
539,94	73	28	15	169,36	2,78	203,84	28,19





INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 06/07	Terça-Feira 07/07	Quarta-Feira 08/07	Quinta-Feira 09/07	Sexta-feira 10/07
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	FÉRIAS
Almoço 10:00 às 10:30	Risoto de carne desfiada com legumes Salada Fruta	**Macarrão ao alho e óleo Coxa e Sobrecoxa Salada/Legumes	Arroz Branco Polenta cremosa Carne de panela desfiada Salada/Legumes Fruta	Galinhada (arroz, peito de frango e legumes)	FÉRIAS
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	FÉRIAS
Janta 15:30 às 16:00	Pure de batata Carne moída ao molho	**Sopa de macarrão com picado suíno e legumes	Torta de frango	Pão com carne moída e legumes	FÉRIAS

- **Utilizar macarrão sem glúten | *** Substituir o 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)
675,05	87	33	21	221,92	2,48	359,10	39,14



INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 13/07	Terça-Feira 14/07	Quarta-Feira 15/07	Quinta-Feira 16/07	Sexta-feira 17/07
Desjejum	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
Almoço	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
Lanche	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
Janta	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS



INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 20/07	Terça-Feira 21/07	Quarta-Feira 22/07	Quinta-Feira 23/07	Sexta-feira 24/07
Desjejum	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
Almoço	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
Lanche	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
Janta	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS

INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 27/07	Terça-Feira 28/07	Quarta-Feira 29/07	Quinta-Feira 30/07	Sexta-feira 31/07
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 branco Feijão cozido ***Omelete com legumes Salada Fruta	Arroz branco Feijão cozido Carne moída com legumes Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Strogonoff de frango Salada/legumes Fruta	Arroz branco Feijão cozido Picado suíno com batata Salada	**Macarrão com carne desfiada e legumes Salada Fruta
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Canja de frango desfiado com legumes	Sopa de mandioca com carne de panela e legumes	Escondidinho de carne moída com legumes	**Sopa de Macarrão com Picadinho de carne e legumes	Pão com frango e legumes

- **Utilizar macarrão sem glúten | *** Substituir o 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)
845,89	116	43	23	281,31	4,32	391,48	42,49

