

Secretaria Municipal de
EDUCAÇÃO E CULTURA



PREFEITURA DE
CAMBARÁ
TRABALHANDO PELO PROGRESSO

CARDÁPIO ESCOLAR JULHO

INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

Período Parcial

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

- **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)
501,87	68	24	14	171,77	3,17	155,27	25,53





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

- **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)
562,02	71	29	17	191,85	2,03	250	20,11



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

- **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)
789,81	109	39	21	281,80	4,56	321,67	27,30

