



Secretaria Municipal de Educação
Cardápio para Ensino Fundamental Integral (6 a 10 anos)
Junho/2023

| Refeição - 1ª semana | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
|----------------------|--|--|--|---|--|
| | | | | 01/06 | 02/06 |
| Lanche da manhã | | | | Chá mate + Torta salgada com carne moída | Bebida láctea + Biscoito de polvilho |
| Almoço | | | | Arroz branco + feijão + carne de panela (acém) + canjiquinha cozida | Arroz + Feijão + frango ao molho + batata doce cozida + salada de alface |
| Lanche da tarde | | | | Suco de maracujá + biscoito salgado + laranja | Sopa de feijão com macarrão + mamão |
| Refeição - 2ª semana | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| | 05/06 | 06/06 | 07/06 | 08/06 - feriado | 09/06 - recesso |
| Lanche da manhã | Chá mate + Pão francês | Chá mate + Biscoito doce | Chá mate + Pão francês com margarina | | |
| Almoço | Arroz branco + feijão + carne moída + ovos mexidos com espinafre + salada de beterraba | Arroz branco + feijão + pernil de porco assado + mandioca cozida + salada de repolho | Arroz branco + feijão + carne de panela (acém) + macarrão + couve refogada | | |
| Lanche da tarde | Pão francês com carne moída com cenoura + maçã | Salada de frutas (mamão + laranja + banana + maçã) | Pão francês + chá mate + banana | | |



Secretaria Municipal de Educação
Cardápio para Ensino Fundamental Integral (6 a 10 anos)
Junho/2023

| Refeição - 3ª semana | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
|----------------------|---|--|---|--|---|
| | 12/06 | 13/06 - feriado | 14/06 | 15/06 | 16/06 |
| Lanche da manhã | Chá mate + Pão francês | | Chá mate + Pão francês | Chá mate + Torta salgada com carne moída | Bebida láctea + Biscoito de polvilho |
| Almoço | Arroz branco + feijão + farofa nutritiva + linguiça + salada de repolho com cenoura | | Arroz branco + feijão + macarrão + frango ao molho + salada de couve | Arroz branco + feijão + carne moída + refogado de repolho + salada de tomate | Arroz branco + feijão + carne de panela + purê de batata + salada de acelga |
| Lanche da tarde | Pão francês com carne moída + maçã | | Pão francês com margarina + chá mate + banana | Canjica (leite + canjica + açúcar) + laranja | Sopa de feijão com macarrão + mamão |
| Refeição - 4ª semana | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| | 19/06 | 20/06 | 21/06 | 22/06 | 23/06 |
| Lanche da manhã | Chá mate + Pão francês | Chá mate + Biscoito salgado | Chá mate + Pão francês com margarina | Chá mate + Torta salgada com carne moída | Leite com achocolatado + Pão francês com carne moída |
| Almoço | Arroz branco + feijão + carne moída refogada + canjiquinha + abóbora cabotiá refogada | Arroz branco + feijão + polenta + frango ao molho + salada de tomate | Arroz branco + feijão + carne de panela + batata doce + salada de acelga | Arroz branco + feijão + carne moída + batata inglesa cozida + salada de beterraba cozida | Galinhada + salada de repolho com cenoura |
| Lanche da tarde | Pão francês com carne moída com cenoura + maçã | Salada de frutas (mamão + laranja + banana + maçã) | Pão francês + chá mate + banana | Canjiquinha com carne moída + laranja | Sagu com suco de uva + mamão |
| Refeição - 1ª semana | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| | 26/06 | 27/06 | 28/06 | 29/06 | 30/06 |
| Lanche da manhã | Chá mate + Pão francês | Chá mate + Bolo de fubá | Chá mate + Pão francês | Chá mate + Torta salgada com carne moída | Bebida láctea + Biscoito de polvilho |
| Almoço | Arroz branco + feijão + polenta + carne moída + salada de tomate | Arroz branco + feijão + carne de panela (acém) + batata inglesa cozida | Arroz branco + feijão + pernil de porco assado + mandioca cozida + salada de cenoura cozida | Arroz branco + feijão + carne de panela (acém) + canjiquinha cozida | Arroz + Feijão + frango ao molho + batata doce cozida + salada de alface |
| Lanche da tarde | Pão francês com carne moída com cenoura + maçã | Salada de frutas (mamão + laranja + banana + maçã) | Pão francês com margarina + chá mate + banana | Suco de maracujá + biscoito salgado + laranja | Sopa de feijão com macarrão + mamão |

* cardápio sujeito a alterações



Secretaria Municipal de Educação
Cardápio para Ensino Fundamental Integral (6 a 10 anos)
Junho/2023

| 29/05 a 02/06 | Energia | Proteína | | | Lipídeos | | | Carboidratos | | | Sódio |
|---------------|---------|----------|------|-------|----------|------|-------|--------------|------|-------|-------|
| | (kcal) | (g) | Kcal | % VET | (g) | Kcal | % VET | (g) | Kcal | % VET | (mg) |
| Média semanal | 1189 | 39 | 155 | 13 | 37 | 332 | 28 | 178 | 713 | 60 | 1359 |
| 05/06 a 09/06 | Energia | Proteína | | | Lipídeos | | | Carboidratos | | | Sódio |
| | (kcal) | (g) | Kcal | % VET | (g) | Kcal | % VET | (g) | Kcal | % VET | (mg) |
| Média semanal | 1173 | 43 | 171 | 15 | 35 | 313 | 27 | 175 | 699 | 60 | 1349 |
| 12/06 a 16/06 | Energia | Proteína | | | Lipídeos | | | Carboidratos | | | Sódio |
| | (kcal) | (g) | Kcal | % VET | (g) | Kcal | % VET | (g) | Kcal | % VET | (mg) |
| Média semanal | 1189 | 41 | 165 | 14 | 35 | 315 | 26 | 179 | 716 | 60 | 1391 |
| 19/06 a 23/06 | Energia | Proteína | | | Lipídeos | | | Carboidratos | | | Sódio |
| | (kcal) | (g) | Kcal | % VET | (g) | Kcal | % VET | (g) | Kcal | % VET | (mg) |
| Média semanal | 1161 | 40 | 158 | 14 | 34 | 310 | 27 | 175 | 700 | 61 | 1298 |
| 26/06 a 30/06 | Energia | Proteína | | | Lipídeos | | | Carboidratos | | | Sódio |
| | (kcal) | (g) | Kcal | % VET | (g) | Kcal | % VET | (g) | Kcal | % VET | (mg) |
| Média semanal | 1190 | 38 | 154 | 13 | 37 | 333 | 28 | 178 | 713 | 60 | 1311 |