



Secretaria Municipal de Educação
Cardápio para Ensino Fundamental Integral (6 a 10 anos)
Junho/2024

Refeição – 2ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	03/06	04/06	05/06	06/06	07/06
Lanche da manhã	Chá mate + Pão francês	Chá mate + Bolo de leite em pó	Chá mate + Pão francês com margarina	Chá mate + Torta salgada com carne moída	Suco de maracujá + Pão francês com carne moída
Almoço	Arroz branco + feijão + linguiça cozida ou assada + batata inglesa assada ou cozida + salada de tomate	Arroz branco + feijão + pernil de porco assado + mandioca cozida + salada de repolho	Arroz branco + carne de panela (acém) + macarrão + beterraba cozida	Arroz branco + feijão + carne moída refogada + abóbora cabotiá refogada	Arroz branco + feijão + frango ao molho com batata inglesa + salada de cenoura ralada
Lanche da tarde	Pão francês com carne moída com cenoura + maçã	Salada de frutas (mamão + laranja + banana + maçã)	Pão francês + chá mate + banana	Arroz branco + canjiquinha com carne de panela (acém) + laranja	Arroz temperado + mamão
Refeição – 3ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	10/06	11/06	12/06	13/06 (Feriado)	14/06 (Recesso)
Lanche da manhã	Chá mate + Pão francês	Chá mate + Bolo de cenoura sem cobertura	Chá mate + Pão francês		
Almoço	Arroz branco + feijão + Carne de Panela (acém) + batata inglesa cozida + salada de beterraba cozida	Arroz branco + feijão + carne moída refogada + batata doce cozida	Arroz branco + feijão + pernil de porco cozido + canjiquinha + 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		
Refeição – 4ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	17/06	18/06	19/06	20/06	21/06
Lanche da manhã	Chá mate + Pão francês	Chá mate + Bolo de leite em pó	Leite com cacau + Pão francês com margarina	Chá mate + Torta salgada com carne moída	Chá mate + Pão francês com carne moída
Almoço	Arroz branco + feijão + macarrão + carne moída refogada + abóbora cabotiá refogada	Arroz branco + polenta + frango ao molho + salada de tomate	Arroz branco + feijão + farofa de ovos + salada de repolho + laranja	Arroz branco + feijão + carne de panela (acém) + batata inglesa cozida + salada de beterraba cozida	Arroz branco + feijão + mandioca cozida + pernil de porco assado + salada de cenoura ralada
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 de panela (acém) + laranja	Macarrão + carne moída + mamão

*Cardápio sujeito a alterações

Claudine Leffer Esquianti
Claudine Leffer Esquianti
 Nutricionista CRN 8-6351



Secretaria Municipal de Educação
Cardápio para Ensino Fundamental Integral (6 a 10 anos)
Junho/2024

Refeição - 1ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	24/06	25/06	26/06	27/06	28/06
Lanche da manhã	Chá mate + Pão francês	Chá mate + Bolo de cenoura sem cobertura	Chá mate + Pão francês	Chá mate + Torta salgada com carne moída	Bebida láctea + Biscoito de polvilho
Almoço	Arroz branco + feijão + macarrão + frango ao molho + salada de alface	Arroz branco + feijão + carne de panela (acém) + batata inglesa cozida	Arroz branco + feijão + pernil de porco assado + salada de tomate	Arroz branco + feijão + carne de panela (acém) + canjiquinha cozida	Arroz temperado + carne moída + abóbora cabotiá refogada
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	Arroz doce (arroz + leite + açúcar) + laranja	Macarrão + carne moída + mamão

*Cardápio sujeito a alterações

Claudine Laffer Esquiante
Claudine Laffer Esquiante
Nutricionista CRN 8-6351



Secretaria Municipal de Educação
Cardápio para Ensino Fundamental Integral (6 a 10 anos)
Junho/2024

03/06 a 07/06	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)
Média semanal	1155,92	41	165,76	14	30	270,74	23	180	718,22	62	1402
10/06 a 14/06	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)
Média semanal	1152,68	41	162,08	14	29	257,01	22	184	734,83	64	1368
17/06 a 21/06	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)
Média semanal	1163,46	42	169,31	15	29	265,43	23	183	731,28	63	1401
24/06 a 28/06	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)
Média semanal	1171,83	43	171,95	15	31	281,86	24	180	718,72	61	1400

*Cardápio sujeito a alterações

Claudine Leffer Esquianti
Claudine Leffer Esquianti
Nutricionista CRN 8-6351