

UNIDADE ESCOLAR: _____

Sugestão de Horários		Segunda-Feira	Terça-Feira 01/07/2025	Quarta-Feira 02/07/2025	Quinta-Feira 03/07/2025	Sexta-Feira 04/07/2025
07:15	CAFÉ DA MANHÃ		➤ Ovos mexidos	➤ Leite ➤ Bisnaguinha com requeijão	➤ Ovos mexidos	➤ Leite ➤ Bolacha salgada com requeijão
09:00	COLAÇÃO		➤ Melancia	➤ Abacaxi	➤ Maçã	➤ Manga
10:00	ALMOÇO		➤ Arroz ➤ Feijoadinha com lombo ➤ Abobrinha refogada ➤ Pêra	➤ Arroz/ Feijão ➤ Omelete com espinafre ➤ Salada de beterraba ➤ Laranja	➤ Macarrão com molho e carne moída ➤ Salada de alface ➤ Mamão	➤ Arroz/ Feijão ➤ Frango ensopado ➤ Polenta ➤ Melão
13:00	CAFÉ DA TARDE		➤ Suco integral ➤ Bolacha salgada com requeijão	➤ Torta de legumes com frango	➤ Leite ➤ Binaguinha com margarina	➤ Mingau de chocolate
15:00	JANTAR		➤ Sopa: Creme de abóbora com frango desfiado	➤ Sopa: Carne, legumes e arroz.	➤ Sopa Canja: Frango com legumes e arroz	➤ Sopa: Feijão com legumes e macarrão

Cardápio elaborado de acordo com a Resolução nº 6 de 08 de maio de 2020.

Composição Nutricional	Kcal	Proteínas 10 a 15%		Lipídios 15 a 30%		Carboidratos 55 a 65%		Vitamina A (147 mcg)	Vitamina C (9 mg)	Cálcio (350 mg)	Ferro (2 mg)
Média Semanal	542,45	20 g	16%	19 g	29%	89 g	65%	256 mcg	542,45	20 g	16%

Fonte: * Planilha Plan PNAE / * Tabela TACO / * Rótulos dos alimentos

****Cardápio sujeito a alterações****

NÃO ALTERAR O CARDÁPIO SEM AUTORIZAÇÃO DO SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR.
FAVOR DEIXAR O CARDÁPIO EM LOCAL VISÍVEL PARA OS ALUNOS, PROFESSORES, FUNCIONÁRIOS E COMUNIDADE ESCOLAR.



Tatiany R. Tasso Kvint
Nutricionista
CRN 24.731

Tatiany R. Tasso Kvint CRN3 24.731
Nutricionista Responsável Técnica

UNIDADE ESCOLAR: _____

Sugestão de Horários		Segunda-Feira 07/07/2025	Terça-Feira 08/07/2025	Quarta-Feira 09/07/2025	Quinta-Feira 10/07/2025	Sexta-Feira 11/07/2025
07:15	CAFÉ DA MANHÃ	➤ Leite ➤ Binaguinha com margarina	➤ Ovos mexidos		➤ Ovos mexidos	➤ Leite ➤ Binaguinha com requeijão
09:00	COLAÇÃO	➤ Laranja	➤ Banana		➤ Mamão	➤ Manga
10:00	ALMOÇO	➤ Arroz/ Feijão ➤ Lombo refogado ➤ Salada de chuchu ➤ Mamão	➤ Arroz/ Feijão ➤ Peixe ensopado com legumes (batata, cenoura) ➤ Salada de tomates	FERIADO	➤ Arroz/ Feijão ➤ Carne desfiada ➤ Purê de Batatas ➤ Mamão	➤ Arroz/ Feijão ➤ Frango com mandioquinha ➤ Salada de cenoura ➤ Banana
13:00	CAFÉ DA TARDE	➤ Suco integral maçã ➤ Bolacha salgada com requeijão	➤ Leite ➤ Bolacha salgada com requeijão		➤ Binaguinha com requeijão ➤ Vitamina de banana	➤ Salada de Frutas
15:00	JANTAR	➤ Sopa: Carne com legumes e arroz	➤ Sopa: Feijão branco, cenoura, mandioquinha, carne desfiada, macarrão.		➤ Sopa: Frango, macarrão, legumes.	➤ Sopa: Carne, legumes e macarrão.

Cardápio elaborado de acordo com a Resolução nº 6 de 08 de maio de 2020.

Composição Nutricional	Kcal	Proteínas 10 a 15%		Lipídios 15 a 30%		Carboidratos 55 a 65%		Vitamina A (147 mcg)	Vitamina C (9 mg)	Cálcio (350 mg)	Ferro (2 mg)
Média Semanal	520,36	21 g	16%	12 g	20%	85 g	65%	275 mcg	27 mg	186 mg	3 mg

Fonte: * Planilha Plan PNAE / * Tabela TACO / * Rótulos dos alimentos

****Cardápio sujeito a alterações****

NÃO ALTERAR O CARDÁPIO SEM AUTORIZAÇÃO DO SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR.
FAVOR DEIXAR O CARDÁPIO EM LOCAL VISÍVEL PARA OS ALUNOS, PROFESSORES, FUNCIONÁRIOS E COMUNIDADE ESCOLAR.



Tatiany R. Tasso Kvint
Nutricionista
CRN 24.731

Tatiany R. Tasso Kvint CRN3 24.731
Nutricionista Responsável Técnica

UNIDADE ESCOLAR: _____

Sugestão de Horários		Segunda-Feira 14/07/2025	Terça-Feira 15/07/2025	Quarta-Feira 16/07/2025	Quinta-Feira 17/07/2025	Sexta-Feira 18/07/2025
07:15	CAFÉ DA MANHÃ	➤ Leite ➤ Binaguinha com margarina	➤ Ovos mexidos	➤ Leite ➤ Bisnaguinha com requeijão	➤ Ovos mexidos	➤ Leite ➤ Binaguinha com requeijão
09:00	COLAÇÃO	➤ Pêra	➤ Laranja	➤ Mamão	➤ Maçã	➤ Manga
10:00	ALMOÇO	➤ Arroz/ Feijão ➤ Frango refogado com cenoura ➤ Melão	➤ Arroz/ Feijão ➤ Carne com batatas ➤ Salada de tomate ➤ Abacaxi	➤ Macarrão com molho ➤ Frango refogado ➤ Salada de beterraba ➤ Manga	➤ Arroz/ Feijão ➤ Lombo refogado ➤ Vinagrete (pepino e tomate) ➤ Banana	➤ Arroz/ Feijão ➤ Omelete com abobrinha e cenoura ➤ Melancia
13:00	CAFÉ DA TARDE	➤ Suco integral uva ➤ Bolacha salgada com requeijão	➤ Leite ➤ Bisnaguinha com geléia	➤ Mingau de chocolate	➤ Bolo de Banana	➤ Salada de frutas
15:00	JANTAR	➤ Sopa: Feijão, cenoura, mandioquinha e macarrão.	➤ Sopa: Creme de abóbora com frango desfiado	➤ Sopa: Carne, legumes e arroz.	➤ Sopa Canja: Frango com legumes e arroz	➤ Sopa: Feijão com legumes e macarrão

Cardápio elaborado de acordo com a Resolução nº 6 de 08 de maio de 2020.

Composição Nutricional	Kcal	Proteínas 10 a 15%		Lipídios 15 a 30%		Carboidratos 55 a 65%		Vitamina A (147 mcg)	Vitamina C (9 mg)	Cálcio (350 mg)	Ferro (2 mg)
Média Semanal	542,45	20 g	16%	19 g	29%	89 g	65%	256 mcg	542,45	20 g	16%

Fonte: * Planilha Plan PNAE / * Tabela TACO / * Rótulos dos alimentos

****Cardápio sujeito a alterações****

NÃO ALTERAR O CARDÁPIO SEM AUTORIZAÇÃO DO SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR.

FAVOR DEIXAR O CARDÁPIO EM LOCAL VISÍVEL PARA OS ALUNOS, PROFESSORES, FUNCIONÁRIOS E COMUNIDADE ESCOLAR.



Tatiany R. Tasso Kvint
Nutricionista
CRN3 24.731

Tatiany R. Tasso Kvint CRN3 24.731
Nutricionista Responsável Técnica

UNIDADE ESCOLAR: _____

Sugestão de Horários		Segunda-Feira 21/07/2025	Terça-Feira 22/07/2025	Quarta-Feira 23/07/2025	Quinta-Feira 24/07/2025	Sexta-Feira 25/07/2025
07:15	CAFÉ DA MANHÃ	➤ Leite ➤ Binaquinha c/ margarina	➤ Ovos mexidos	➤ Leite ➤ Binaquinha c/ requeijão	➤ Ovos mexidos	➤ Leite ➤ Binaquinha c/requeijão
09:00	COLAÇÃO	➤ Laranja	➤ Melancia	➤ Melão	➤ Pêra	➤ Abacaxi
10:00	ALMOÇO	➤ Arroz ➤ Feijoadinha com lombo ➤ Abobrinha refogada ➤ Melão	➤ Arroz/ Feijão ➤ Frango desfiado ao molho ➤ Purê de Batatas ➤ Abacaxi	➤ Arroz/ Feijão ➤ Omelete com espinafre ➤ Salada de tomate ➤ Banana	➤ Arroz/ Feijão ➤ Carne moída com batata e cenoura ➤ Maçã	➤ Arroz/ Feijão ➤ Frango refogado com abóbora ➤ Manga
13:00	CAFÉ DA TARDE	➤ Suco integral maçã ➤ Biscoito polvilho	➤ Torta frango com legumes ➤ Suco natural	➤ Salada de frutas	➤ Leite ➤ Bolacha salgada com requeijão	➤ Vitamina de banana ➤ Bolacha maisena
15:00	JANTAR	➤ Sopa: Carne com legumes e arroz	➤ Sopa: Feijão, cenoura, mandioquinha macarrão.	➤ Sopa: Canja Frango, batata, abóbora e arroz.	➤ Sopa: Frango, macarrão, legumes.	➤ Sopa: Carne, legumes e macarrão.

Cardápio elaborado de acordo com a Resolução nº 6 de 08 de maio de 2020.

Composição Nutricional	Kcal	Proteínas 10 a 15%		Lipídios 15 a 30%		Carboidratos 55 a 65%		Vitamina A (147 mcg)	Vitamina C (9 mg)	Cálcio (350 mg)	Ferro (2 mg)
Média Semanal	520,36	21 g	16%	12 g	20%	85 g	65%	275 mcg	520,36	21 g	16%

Fonte: * Planilha Plan PNAE / * Tabela TACO / * Rótulos dos alimentos

****Cardápio sujeito a alterações****

NÃO ALTERAR O CARDÁPIO SEM AUTORIZAÇÃO DO SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR.

FAVOR DEIXAR O CARDÁPIO EM LOCAL VISÍVEL PARA OS ALUNOS, PROFESSORES, FUNCIONÁRIOS E COMUNIDADE ESCOLAR.



Tatiany R. Tasso Kvint
Nutricionista
CRN 24.731

Tatiany R. Tasso Kvint CRN3 24.731
Nutricionista Responsável Técnica

UNIDADE ESCOLAR: _____

Sugestão de Horários		Segunda-Feira 28/07/2025	Terça-Feira 29/07/2025	Quarta-Feira 30/07/2025	Quinta-Feira 31/07/2025	Sexta-Feira
07:15	CAFÉ DA MANHÃ		➤ Ovos mexidos	➤ Leite ➤ Bisnaguinha com requeijão	➤ Ovos mexidos	
09:00	COLAÇÃO		➤ Melancia	➤ Abacaxi	➤ Maçã	
10:00	ALMOÇO	NÃO HAVERÁ AULA	➤ Arroz/ Feijão ➤ Carne com batatas ➤ Salada de tomate ➤ Maçã	➤ Arroz/ Feijão ➤ Frango refogado com cenoura ➤ Salada de repolho ➤ Manga	➤ Arroz/ Feijão preto ➤ Lombo desfiado ➤ Virado de abobrinha ➤ Mamão	
13:00	CAFÉ DA TARDE		➤ Bolo de Banana	➤ Salada de frutas	➤ Suco de melancia ➤ Bolacha salgada com requeijão	
15:00	JANTAR		➤ Sopa Canja: Frango, legumes e arroz.	➤ Sopa: Feijão, legumes e macarrão.	➤ Sopa: Carne com legumes e arroz	

Cardápio elaborado de acordo com a Resolução nº 6 de 08 de maio de 2020.

Composição Nutricional	Kcal	Proteínas 10 a 15%		Lipídios 15 a 30%		Carboidratos 55 a 65%		Vitamina A (147 mcg)	Vitamina C (9 mg)	Cálcio (350 mg)	Ferro (2 mg)
Média Semanal	542,45	20 g	16%	19 g	29%	89 g	65%	256 mcg	51 mg	172 mg	3 mg

Fonte: * Planilha Plan PNAE / * Tabela TACO / * Rótulos dos alimentos

****Cardápio sujeito a alterações****

NÃO ALTERAR O CARDÁPIO SEM AUTORIZAÇÃO DO SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR.
FAVOR DEIXAR O CARDÁPIO EM LOCAL VISÍVEL PARA OS ALUNOS, PROFESSORES, FUNCIONÁRIOS E COMUNIDADE ESCOLAR.



Tatiany R. Tasso Kvint
Nutricionista
CRN 24.731

Tatiany R. Tasso Kvint CRN3 24.731
Nutricionista Responsável Técnica