



UNIDADE ESCOLAR: _____

Sugestão de Horários		Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira 01/08/2025
07:15	CAFÉ DA MANHÃ					➤ Leite ➤ Bolacha salgada com requeijão
09:00	COLAÇÃO					➤ Manga
10:00	ALMOÇO					➤ Arroz/ Feijão ➤ Fricassé de frango ➤ Batata assada ➤ Melancia
13:00	CAFÉ DA TARDE					Suco integral de maçã Bolo de chocolate
15:00	JANTAR					➤ Sopa: Fubá, carne desfiada 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 04/08/2025	Terça-Feira 05/08/2025	Quarta-Feira 06/08/2025	Quinta-Feira 07/08/2025	Sexta-Feira 08/08/2025
07:15	CAFÉ DA MANHÃ	➤ Leite ➤ Binaguinha com margarina	➤ Ovos mexidos	➤ Leite ➤ Binaguinha com requeijão	➤ Ovos mexidos	➤ Leite ➤ Binaguinha com requeijão
09:00	COLAÇÃO	➤ Laranja	➤ Banana	➤ Melão	➤ Mamão	➤ Manga
10:00	ALMOÇO	➤ Arroz/ Feijão ➤ Omelete com espinafre ➤ Salada de tomates ➤ Manga	➤ Arroz/ Feijão ➤ Kibe assado ➤ Salada de Beterraba ➤ Maçã	➤ Macarrão com molho ➤ Frango refogado ➤ Salada de acelga ➤ Abacaxi	➤ Arroz/ Feijão ➤ Lombo refogado com cenoura ➤ Banana	➤ Arroz/ Feijão ➤ Frango desfiado com molho ➤ Polenta ➤ Laranja
13:00	CAFÉ DA TARDE	➤ Suco integral maçã ➤ Bolacha salgada com requeijão	➤ Arroz Doce (sem açúcar)	➤ Torta de frango desfiado com legumes	➤ Salada de frutas	➤ Bolo de Maçã (sem açúcar)
15:00	JANTAR	➤ Sopa: Canja Frango, arroz, abóbora e batata	➤ Sopa: Feijão, cenoura, mandioquinha, macarrão.	➤ Sopa: Carne com legumes 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	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
CRN3 24.731

Tatiany R. Tasso Kvint CRN3 24.731
Nutricionista Responsável Técnica

UNIDADE ESCOLAR: _____

Sugestão de Horários		Segunda-Feira 11/08/2025	Terça-Feira 12/08/2025	Quarta-Feira 13/08/2025	Quinta-Feira 14/08/2025	Sexta-Feira 15/08/2025
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 ➤ Virado de ovos ➤ Salada de abobrinha ➤ Mamão	➤ Arroz/ Feijão ➤ Estrogonofe de abóbora com frango ➤ Salada de repolho ➤ Manga	➤ Arroz/ Feijão ➤ Lombo desfiado ➤ Salada de chuchu ➤ Abacaxi	➤ Arroz/ Feijão ➤ Carne com batata ➤ Banana	➤ Macarrão alho e óleo ➤ Frango ensopado ➤ Salada de tomate ➤ Laranja
13:00	CAFÉ DA TARDE	➤ Suco integral uva ➤ Bolacha salgada com requeijão	➤ Leite ➤ Bisnaguinha com geléia	➤ Bolo de Banana com aveia	➤ Leite ➤ Bolacha maisena	➤ Pizza de Pão de forma com tomate e orégano
15:00	JANTAR	➤ Sopa: Creme de abóbora com frango desfiado	➤ Sopa: Feijão, cenoura, mandioquinha e macarrão.	➤ Sopa: Carne, legumes e arroz.	➤ Sopa Canja: Frango com legumes e arroz	➤ Sopa: Fubá, carne moída, legumes.

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 18/08/2025	Terça-Feira 19/08/2025	Quarta-Feira 20/08/2025	Quinta-Feira 21/08/2025	Sexta-Feira 22/08/2025
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/ Feijão ➤ Lombo refogado ➤ Mandioca cozida temperada c/ orégano ➤ Melancia	➤ Arroz/ Feijão ➤ Frango dourado com mandioquinha ➤ Maçã	➤ Arroz/ Feijão ➤ Escondidinho de batata com carne desfiada ➤ Salada de alface ➤ Manga	➤ Arroz/ Feijão ➤ Peixe assado com tomate e cebola ➤ Couve refogada ➤ Abacaxi	➤ Arroz/ Feijão ➤ Omelete de forno ➤ Seleta de legumes (batata/ cenoura/ milho) ➤ Melão
13:00	CAFÉ DA TARDE	➤ Suco de maracujá com banana ➤ Bolacha salgada	➤ Mingau de chocolate	➤ Torta rústica de maçã com banana	➤ Salada de frutas	➤ Arroz Doce (sem açúcar)
15:00	JANTAR	➤ Sopa: Carne com legumes e arroz	➤ Sopa: Feijão, cenoura, batata, 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
CRN3 24.731

Tatiany R. Tasso Kvint CRN3 24.731
Nutricionista Responsável Técnica

UNIDADE ESCOLAR: _____

Sugestão de Horários		Segunda-Feira 25/08/2025	Terça-Feira 26/08/2025	Quarta-Feira 27/08/2025	Quinta-Feira 28/08/2025	Sexta-Feira 29/08/2025
07:15	CAFÉ DA MANHÃ	➤ Leite ➤ Binaquinha c/ margarina	➤ Ovos mexidos	➤ Leite ➤ Bisnaguinha c/ requeijão	➤ Ovos mexidos	➤ Leite ➤ Binaquinha c/requeijão
09:00	COLAÇÃO	➤ Manga	➤ Melancia	➤ Abacaxi	➤ Maçã	➤ Melão
10:00	ALMOÇO	➤ Arroz/ Feijão ➤ Frango desfiado com molho ➤ Purê de Batatas ➤ Melão	➤ Arroz ➤ Feijoadinha com Lombo ➤ Farofa de abobrinha ➤ Abacaxi	➤ Arroz/ Feijão ➤ Carne de panela com Legumes (batata doce e cenoura) ➤ Manga	➤ Arroz/ Feijão ➤ Sobrecoxa ensopada ➤ Salada de repolho ➤ Banana	➤ Arroz/ Feijão ➤ Omelete ➤ Salada de beterraba ➤ Melancia
13:00	CAFÉ DA TARDE	➤ Suco uva integral ➤ Bisnaguinha c/ patê de frango	➤ Bolo salgado de polvilho	➤ Bolo de Banana	➤ Leite ➤ Bolacha com geléia	➤ Salada de frutas
15:00	JANTAR	➤ Sopa: Carne, legumes e macarrão.	➤ Sopa Canja: Frango, legumes e arroz.	➤ Sopa: Feijão, legumes e macarrão.	➤ Sopa: Carne com legumes e arroz	➤ Sopa: Carne 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	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