

UNIDADE ESCOLAR: _____

Sugestão de Horários		Segunda-Feira 01/09/2025	Terça-Feira 02/09/2025	Quarta-Feira 03/09/2025	Quinta-Feira 04/09/2025	Sexta-Feira 05/09/2025
07:15	CAFÉ DA MANHÃ	➤ Leite ➤ Binaguinha com margarina	➤ Ovos mexidos	➤ Leite ➤ Binaguinha com requeijão	➤ Ovos mexidos	➤ Leite ➤ Binaguinha com requeijão
09:00	COLAÇÃO	➤ Pêra	➤ Abacaxi	➤ Melancia	➤ Banana	➤ Manga
10:00	ALMOÇO	➤ Arroz/ Feijão ➤ Lombo refogado ➤ Viradinho de chuchu ➤ Manga	➤ Arroz/ Feijão ➤ Sobrecoxa refogado com cenoura ➤ Maçã	➤ Macarrão com molho e carne moída ➤ Salada acelga ➤ Laranja	➤ Arroz/ Feijão ➤ Frango ensopado ➤ Polenta ➤ Melão	➤ Arroz/ Feijão ➤ Omelete de forno com vegetais (cenoura, abobrinha, pimentão) ➤ Pêra
13:00	CAFÉ DA TARDE	➤ Suco Integral ➤ Bolacha salgada c/ requeijão	➤ Sorvetinho de abacate com banana	➤ Torta de legumes com carne moída	➤ Salada de frutas	➤ Vitamina de banana com maçã
15:00	JANTAR	➤ Sopa: Feijão branco, cenoura, mandioquinha e macarrão.	➤ Sopa: Creme de abóbora com carne.	➤ Sopa Canja: Frango com legumes e arroz	➤ Sopa: Carne, legumes e macarrão	➤ 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
CRN 24.731

Tatiany R. Tasso Kvint CRN3 24.731
Nutricionista Responsável Técnica

UNIDADE ESCOLAR: _____

Sugestão de Horários		Segunda-Feira 08/09/2025	Terça-Feira 09/09/2025	Quarta-Feira 10/09/2025	Quinta-Feira 11/09/2025	Sexta-Feira 12/09/2025
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 ➤ Estrogonofe de carne ➤ Salada de pepino ➤ Pêra	➤ Arroz/ Feijão ➤ Frango refogado com mandioquinha ➤ Abacaxi	➤ Arroz/ Feijão ➤ Omelete com espinafre ➤ Melancia	➤ Arroz/ Feijão ➤ Frango desfiado com molho ➤ Seleta de legumes (batata/ cenoura) ➤ Banana	➤ Arroz ➤ Feijoadinha com lombo ➤ Salada de tomate ➤ Melão
13:00	CAFÉ DA TARDE	➤ Mingau de aveia com banana	➤ Leite ➤ Bolacha salgada com geléia	➤ Milk Shake d maracujá com banana	➤ Bolo de Maçã	➤ Salada de Frutas
15:00	JANTAR	➤ Sopa: Canja Frango, arroz, abóbora e batata	➤ Sopa: Feijão, cenoura, mandioquinha, macarrão.	➤ Sopa: Carne com legumes e arroz	➤ Sopa: Carne, macarrão, legumes.	➤ Sopa: Canja Frango, 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	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 15/09/2025	Terça-Feira 16/09/2025	Quarta-Feira 17/09/2025	Quinta-Feira 18/09/2025	Sexta-Feira 19/09/2025
07:15	CAFÉ DA MANHÃ		➤ Ovos mexidos	➤ Leite ➤ Bisnaguinha com requeijão	➤ Ovos mexidos	➤ Leite ➤ Binaguinha com requeijão
09:00	COLAÇÃO		➤ Laranja	➤ Mamão	➤ Maçã	➤ Manga
10:00	ALMOÇO	FERIADO	➤ Arroz/ Feijão ➤ Escondidinho de frango com purê de mandioca ➤ Salada de tomates ➤ Melancia	➤ Arroz ➤ Feijão mexicano ➤ Salada de acelga ➤ Maçã	➤ Arroz/ Feijão ➤ Frango refogado ➤ Saldada de beterraba ➤ Abacaxi	➤ Arroz/ Feijão ➤ Lombo refogado com batata ➤ Pêra
13:00	CAFÉ DA TARDE		➤ Leite ➤ Binaguinha com geléia	➤ Salada de Frutas	➤ Torta de legumes com frango desfiado	➤ Pizza de pão forma com molho tomate e orégano
15:00	JANTAR		➤ Sopa: Feijão, cenoura, mandioquinha e macarrão.	➤ Sopa Canja: Frango com legumes e arroz	➤ Sopa: Carne, 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
CRN 24.731

Tatiany R. Tasso Kvint CRN3 24.731
Nutricionista Responsável Técnica

UNIDADE ESCOLAR: _____

Sugestão de Horários		Segunda-Feira 22/09/2025	Terça-Feira 23/09/2025	Quarta-Feira 24/09/2025	Quinta-Feira 25/09/2025	Sexta-Feira 26/09/2025
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 ➤ Omelete de forno ➤ Chuchu refogado ➤ Melão	➤ Arroz/ Feijão ➤ Frango refogado com abóbora ➤ Pêra	➤ Arroz/ Feijão ➤ Lombo de panela com legumes (batata, cenoura, pimentão) ➤ Banana	➤ Arroz/ Feijão ➤ Kibe assado recheado com vegetais (abobrinha e cenoura ralada) ➤ Melão	➤ Macarrão com molho e frango desfiado ➤ Salada de acelga com tomate ➤ Melancia
13:00	CAFÉ DA TARDE	➤ Arroz Doce (sem açúcar)	➤ Leite ➤ Bolacha salgada com geléia	➤ Salada de Frutas	➤ Bolo de banana com aveia	➤ Pãozinho de leite em pó ➤ Suco integral
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
CRN 24.731

Tatiany R. Tasso Kvint CRN3 24.731
Nutricionista Responsável Técnica

UNIDADE ESCOLAR: _____

Sugestão de Horários		Segunda-Feira 29/09/2025	Terça-Feira 30/09/2025			
07:15	CAFÉ DA MANHÃ	➤ Leite ➤ Binaguinha c/ margarina	➤ Ovos mexidos			
09:00	COLAÇÃO	➤ Manga	➤ Melancia			
10:00	ALMOÇO	➤ Arroz/ Feijão ➤ Isca de frango com milho ➤ Salada de Beterraba ➤ Abacaxi	➤ Arroz ➤ Feijoadinha com lombo ➤ Virado de abobrinha ➤ Laranja			
13:00	CAFÉ DA TARDE	➤ Salada de frutas	➤ Bolo salgado de polvilho			
15:00	JANTAR	➤ Sopa: Carne, legumes e macarrão.	➤ Sopa Canja: Frango, 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
CRN3 24.731

Tatiany R. Tasso Kvint CRN3 24.731
Nutricionista Responsável Técnica