

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
07h30	Entrada	➤ Leite com chocolate	➤ Leite ➤ Bolacha	➤ Leite ➤ Bolacha	➤ Ovos mexidos	➤ Leite ➤ Bolacha
10h00	Refeição Manhã	➤ Arroz/ Feijão ➤ Lombo Refogado ➤ Viradinho de chuchu	➤ Galinhada com sobrecoxa ➤ Salada de cenoura e tomates	➤ Macarrão com molho e carne moída ➤ Salada repolho	➤ Arroz/ Feijão ➤ Frango ensopado ➤ Polenta ➤ Banana	➤ Arroz/ Feijão ➤ Omelete com vegetais (cenoura, pimentão, abobrinha) ➤ Melancia
15h00	Refeição Tarde	➤ Arroz/ Feijão ➤ Lombo Refogado ➤ Viradinho de chuchu	➤ Galinhada com sobrecoxa ➤ Salada de cenoura e tomates	➤ Macarrão com molho e carne moída ➤ Salada repolho	➤ Arroz/ Feijão ➤ Frango ensopado ➤ Polenta	➤ Arroz/ Feijão ➤ Omelete com vegetais (cenoura, pimentão, abobrinha) ➤ Melancia
	Saída	➤ Bolacha	➤ Bolacha	➤ Bolacha	➤ Banana	➤ Bolacha

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

	Kcal	Proteínas 10 a 15%		Lipídios 15 a 30%		Carboidratos 55 a 65%	
Média Semanal – 4 a 5 anos	337,41	13g	16%	8g	337,41	13g	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
07h30	Entrada	➤ Leite com chocolate	➤ Leite ➤ Bolacha	➤ Leite ➤ Bolacha	➤ Ovos mexidos	➤ Leite ➤ Bolacha
10h00	Refeição Manhã	➤ Arroz/ Feijão ➤ Estrogonofe de carne ➤ Salada de Pepino	➤ Arroz/ Feijão ➤ Frango refogado ➤ Mandioca cozida com orégano	➤ Arroz/ Feijão ➤ Omelete de forno ➤ Chuchu refogado ➤ Laranja	➤ Arroz/ Feijão ➤ Cuscuz de frango com legumes (cenoura e abobrinha) ➤ Maçã	➤ Arroz ➤ Feijoadinha com lombo ➤ Salada Vinagrete
15h00	Refeição Tarde	➤ Arroz/ Feijão ➤ Estrogonofe de carne ➤ Salada de Pepino	➤ Arroz/ Feijão ➤ Frango refogado ➤ Mandioca cozida com orégano	➤ Arroz/ Feijão ➤ Omelete de forno ➤ Chuchu refogado ➤ Laranja	➤ Arroz/ Feijão ➤ Cuscuz de frango com legumes (cenoura e abobrinha)	➤ Arroz ➤ Feijoadinha com lombo ➤ Salada Vinagrete
	Saída	➤ Bolacha	➤ Bolacha	➤ Bolacha	➤ Maçã	➤ Bolacha

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

	Kcal	Proteínas 10 a 15%		Lipídios 15 a 30%		Carboidratos 55 a 65%	
Média Semanal – 4 a 5 anos	301,02	13g	22%	7g	22%	47g	62%

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
07h30	Entrada		➤ Leite ➤ Bolacha	➤ Leite ➤ Bolacha	➤ Ovos mexidos	➤ Leite ➤ Bolacha
10h00	Refeição Manhã	FERIADO	➤ Arroz/ Feijão ➤ Escondidinho de frango com purê de mandioca ➤ Salada de tomates	➤ Arroz ➤ Feijão mexicano (c/ carne moída) ➤ Salada de acelga	➤ Arroz/ Feijão ➤ Frango refogado ➤ Salada de beterraba ➤ Melancia	➤ Arroz de forno com linguiça de pernil e batatas ➤ Salada de repolho com tomate ➤ Banana
15h00	Refeição Tarde		➤ Arroz/ Feijão ➤ Escondidinho de frango com purê de mandioca ➤ Salada de tomates	➤ Arroz ➤ Feijão mexicano (c/ carne moída) ➤ Salada de acelga	➤ Arroz/ Feijão ➤ Frango refogado ➤ Salada de beterraba ➤ Melancia	➤ Arroz de forno com linguiça de pernil e batatas ➤ Salada de repolho com tomate
	Saída		➤ Bolacha	➤ Bolacha	➤ Bolacha	➤ Banana

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

	Kcal	Proteínas 10 a 15%		Lipídios 15 a 30%		Carboidratos 55 a 65%	
Média Semanal – 4 a 5 anos	337,41	13g	16%	8g	337,41	13g	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
07h30	Entrada	➤ Leite com chocolate	➤ Leite ➤ Bolacha	➤ Leite ➤ Bolacha	➤ Ovos mexidos	➤ Leite ➤ Bolacha
10h00	Refeição Manhã	➤ Arroz/ Feijão ➤ Omelete de forno ➤ Chuchu refogado	➤ Arroz/ Feijão ➤ Frango refogado com abóbora	➤ Arroz/ Feijão ➤ Lombo de panela com legumes (batata/ cenoura e pimentão) ➤	➤ Arroz/ Feijão ➤ Carne com mandioca ➤ Laranja	➤ Macarrão com molho e frango desfiado ➤ Salada de acelga com tomates ➤ Maçã
15h00	Refeição Tarde	➤ Arroz/ Feijão ➤ Omelete de forno ➤ Chuchu refogado	➤ Arroz/ Feijão ➤ Frango refogado com abóbora	➤ Arroz/ Feijão ➤ Lombo de panela com legumes (batata/ cenoura e pimentão) ➤	➤ Arroz/ Feijão ➤ Carne com mandioca ➤ Laranja	➤ Macarrão com molho e frango desfiado ➤ Salada de acelga com tomates ➤
	Saída	➤ Bolacha	➤ Bolacha	➤ Bolacha	➤ Bolacha	➤ Maçã

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

	Kcal	Proteínas 10 a 15%		Lipídios 15 a 30%		Carboidratos 55 a 65%	
Média Semanal – 4 a 5 anos	301,02	13g	22%	7g	301,02	13g	22%

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			
07h30	Entrada	➤ Leite com chocolate	➤ Leite ➤ Bolacha			
10h00	Refeição Manhã	➤ Arroz/ Feijão ➤ Isca de frango refogada com milho ➤ Salada de beterraba	➤ Arroz ➤ Feijoadinha com lombo ➤ Virado de abobrinha			
15h00	Refeição Tarde	➤ Arroz/ Feijão ➤ Isca de frango refogada com milho ➤ Salada de beterraba	➤ Arroz ➤ Feijoadinha com lombo ➤ Virado de abobrinha			
	Saída	➤ Bolacha	➤ Bolacha			

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

	Kcal	Proteínas 10 a 15%		Lipídios 15 a 30%		Carboidratos 55 a 65%	
Média Semanal – 4 a 5 anos	226,14	15g	27%	7g	27%	40g	58%

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