

UNIDADE ESCOLAR: _____

Sugestão de Horários		Segunda-Feira 03/11/2025	Terça-Feira 04/11/2025	Quarta-Feira 05/11/2025	Quinta-Feira 06/11/2025	Sexta-Feira 07/11/2025	Sábado 08/11/2025
08h00	Lanche da manhã	➤ Leite com chocolate ➤ Pão com requeijão	➤ Ovos mexidos	➤ Leite ➤ Pão com margarina	➤ Ovos mexidos	➤ Leite ➤ Pão com requeijão	
12h00	Almoço	➤ Arroz/ Feijão ➤ Carne com batatas	➤ Arroz/ Feijão ➤ Frango ensopado ➤ Polenta	➤ Arroz/ Feijão ➤ Lombo desfiado ➤ Salada de Beterraba	➤ Macarrão com molho e frango desfiado ➤ Salada de acelga ➤ Melancia	➤ Arroz/ Feijão ➤ Ovos mexidos com cenoura e abobrinha ➤ Maçã	➤ Bolacha Sachê ➤ Suco ➤ Maçã
15h00	Lanche da tarde	➤ Pão com geléia ➤ Suco integral	➤ Pão com requeijão ➤ Suco integral	➤ Pão com lombo ➤ Suco integral	➤ Pão com requeijão ➤ Suco integral	➤ Bolo de Chocolate ➤ Suco integral	
	Saída	➤ Bolacha	➤ Bolacha	➤ Maçã	➤ 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 -	498,03	18 g	15 %	15 g	27%	73 g	59%

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.



Tatianny R. Tasso Kvint CRN3 24.731
Nutricionista Responsável Técnica

UNIDADE ESCOLAR: _____

Sugestão de Horários		Segunda-Feira 10/11/2025	Terça-Feira 11/11/2025	Quarta-Feira 12/11/2025	Quinta-Feira 13/11/2025	Sexta-Feira 14/11/2025
08h00	Lanche da manhã	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Leite com chocolate ➤ Pão com requeijão 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ovos mexidos 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Leite ➤ Pão com margarina 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ovos mexidos 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Leite ➤ Pão com requeijão
12h00	Almoço	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arroz/ Feijão ➤ Frango refogado ➤ Salada de chuchu 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arroz/ Feijão ➤ Feijoadina com lombo ➤ Farofa de abobrinha 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arroz/ Feijão ➤ Tekitos assado ➤ Salada de tomates 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arroz/ Feijão ➤ Escondidinho de carne moída com purê de batatas ➤ Salada repolho com cenoura ➤ Laranja 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arroz/ Feijão ➤ Frango com mandioca ➤ Salada de Pepino ➤ Banana
15h00	Lanche da tarde	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pão com geléia ➤ Suco integral 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pão com requeijão ➤ Suco integral 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pipoca ➤ Suco integral 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bolo de maçã ➤ Suco integral 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pão com margarina ➤ Suco integral
	Saída	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bolacha 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bolacha 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bolacha 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 -	511,96	22 g	17%	14 g
				511,96
				22 g
				17%

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.



Tatianny R. Tasso Kvint CRN3 24.731
Nutricionista Responsável Técnica

UNIDADE ESCOLAR: _____

Sugestão de Horários		Segunda-Feira 17/11/2025	Terça-Feira 18/11/2025	Quarta-Feira 19/11/2025	Quinta-Feira 20/11/2025	Sexta-Feira 21/11/2025
08h00	Lanche da manhã	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Leite com chocolate ➤ Pão com requeijão 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ovos mexidos 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Leite ➤ Pão com margarina 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Leite ➤ Bolacha com requeijão
12h00	Almoço	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arroz/ Feijão ➤ Frango desfiado com molho ➤ Salada de beterraba 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arroz/ Feijão ➤ Peixe ensopado com batata, tomate e cebola 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arroz/ Feijão ➤ Sobrecoxa assada ➤ Virado de abobrinha ➤ Maçã 	RECESSO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Macarrão com molho e carne moída ➤ Salada de Pepino
15h00	Lanche da tarde	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pão com margarina ➤ Suco integral 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pão com requeijão ➤ Suco integral 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pão com frango desfiado ➤ Suco integral 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bolo de chocolate ➤ Suco
	Saída	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bolacha 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bolacha 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bolacha 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 -	498,03	18 g	15 %	15 g	498,03	18 g	15 %

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.



Tatianny R. Tasso Kvint CRN3 24.731
Nutricionista Responsável Técnica

UNIDADE ESCOLAR: _____

Sugestão de Horários		Segunda-Feira 24/11/2025	Terça-Feira 25/11/2025	Quarta-Feira 26/11/2025	Quinta-Feira 27/11/2025	Sexta-Feira 28/11/2025	Sábado 29/11/2025
08h00	Lanche da manhã	➤ Leite com chocolate ➤ Pão com requeijão	➤ Ovos mexidos	➤ Leite ➤ Pão com margarina	➤ Ovos mexidos	➤ Leite ➤ Pão com requeijão	➤ Leite ➤ Bolacha com requeijão
12h00	Almoço	➤ Arroz/ Feijão ➤ Omelete c/ cenoura	➤ Arroz/ Feijão ➤ Frango com abóbora	➤ Arroz ➤ Feijoadina c/ linguiça de pernil ➤ Vinagrete (repolho, tomate e cebola)	➤ Arroz/ Feijão ➤ Strogonofe de frango ➤ Batata Assada ➤ Laranja	➤ Macarrão com molho e carne desfiada ➤ Salada de Pepino ➤ Melancia	➤ Arroz de forno com frango desfiado, milho e cenoura ➤ Salada de tomate
15h00	Lanche da tarde	➤ Pão com geléia ➤ Suco integral	➤ Pão com requeijão ➤ Suco integral	➤ Bolo de banana ➤ Suco integral	➤ Pão com margarina ➤ Suco integral	➤ Pão com carne moída ➤ Suco integral	➤ Vitamina de frutas ➤ Pipoca
	Saída	➤ Bolacha	➤ 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%	Lípidios 15 a 30%	Carboidratos 55 a 65%
* Média Semanal -	511,96	22 g	17%	14 g
				511,96
				22 g
				17%

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.



Tatianny R. Tasso Kvint CRN3 24.731
Nutricionista Responsável Técnica