

UNIDADE ESCOLAR: _____

Sugestão de Horários		Segunda-Feira 02/02/2026	Terça-Feira 03/02/2026	Quarta-Feira 04/02/2026	Quinta-Feira 05/02/2026	Sexta-Feira 06/02/2026
07:15	CAFÉ DA MANHÃ					<ul style="list-style-type: none"> ➤ Leite ➤ Bolacha salgada com requeijão
09:00	COLAÇÃO					<ul style="list-style-type: none"> ➤ Laranja
10:00	ALMOÇO					<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arroz/ Feijão ➤ Sobrecoxa ensopada com batatas ➤ Melancia
13:00	CAFÉ DA TARDE					<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bolo de maçã (sem açúcar)
15:00	JANTAR					<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sopa: Creme de mandioca com carne

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.



Tatianny R. Tasso Kvint
Nutricionista
CRN 24.731

Tatianny R. Tasso Kvint CRN3 24.731
Nutricionista Responsável Técnica

UNIDADE ESCOLAR: _____

Sugestão de Horários		Segunda-Feira 09/02/2026	Terça-Feira 10/02/2026	Quarta-Feira 11/02/2026	Quinta-Feira 12/02/2026	Sexta-Feira 13/02/2026
07:15	CAFÉ DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Leite ➤ Bolacha salgada com margarina 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ovos mexidos 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Leite ➤ Bisnaguinha com requeijão 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ovos mexidos 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Leite ➤ Bisnaguinha com requeijão
09:00	COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Abacaxi 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Banana 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Melão 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mamão 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pêra
10:00	ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arroz/ Feijão ➤ Lombo refogado com cenoura ➤ Melancia 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arroz/ Feijão ➤ Cubos de frango com batatas ➤ Laranja 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arroz/ Feijão ➤ Carne moída com cenoura e chuchu ➤ Mamão 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arroz ➤ Feijoadinha com Lombo ➤ Salada de tomates ➤ Abacaxi 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arroz/ Feijão ➤ Sobrecoxa ensopada ➤ Salada Beterraba ➤ Melão
13:00	CAFÉ DA TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Torta de legumes ➤ Suco integral 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Vitamina de frutas (mamão, maçã, banana) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salada de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bisnaguinha com geléia ➤ Suco natural de manga 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mingau com banana
15:00	JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sopa: Feijão com legumes e macarrão 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sopa: Carne com legumes e arroz 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sopa: Creme de abóbora com frango desfiado 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sopa Canja: Frango, legumes e arroz. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sopa: Creme de legumes com 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.



Tatianny R. Tasso Kvint
Nutricionista
CRN3 24.731

Tatianny R. Tasso Kvint CRN3 24.731
Nutricionista Responsável Técnica

UNIDADE ESCOLAR: _____

Sugestão de Horários		Segunda-Feira 16/02/2026	Terça-Feira 17/02/2026	Quarta-Feira 18/02/2026	Quinta-Feira 19/02/2026	Sexta-Feira 20/02/2026
07:15	CAFÉ DA MANHÃ				<ul style="list-style-type: none"> ➤ Leite ➤ Bolacha salgada com requeijão 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Leite ➤ Bolacha salgada com requeijão
09:00	COLAÇÃO				<ul style="list-style-type: none"> ➤ Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pêra
10:00	ALMOÇO	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arroz/ Feijão ➤ Lombo desfiado ➤ Salada de beterraba ➤ Melão 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arroz/ Feijão ➤ Frango com cenoura ➤ Melancia
13:00	CAFÉ DA TARDE				<ul style="list-style-type: none"> ➤ Torta de legumes ➤ Suco integral 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arroz doce com leite em pó (sem açúcar)
15:00	JANTAR				<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sopa: Creme de mandioca com carne 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sopa: Frango, 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	570,94	23 g	16%	21 g	35%	88 g	62%	229 mcg	59 mg	219 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 23/02/2026	Terça-Feira 24/02/2026	Quarta-Feira 25/02/2026	Quinta-Feira 26/02/2026	Sexta-Feira 27/02/2026
07:15	CAFÉ DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Leite ➤ Bisnaguinha com requeijão 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ovos mexidos 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Leite ➤ Bisnaguinha com requeijão 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ovos Mexidos 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Leite ➤ Bisnaguinha com margarina
09:00	COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Abacaxi 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mamão 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Laranja 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Melão
10:00	ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arroz/ Feijão ➤ Cubos frango com mandioquinha ➤ Laranja 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arroz/ Feijão ➤ Carne com mandioca ➤ Melancia 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arroz/ Feijão Preto ➤ Lombo refogado ➤ Salada de chuchu ➤ Abacaxi 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Macarrão com molho e frango desfiado ➤ Salada de repolho ➤ Banana 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arroz/ Feijão ➤ Omelete com cenoura e abobrinha ➤ Manga
13:00	CAFÉ DA TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Milk shake de banana com maracujá 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sorvetinho de manga 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bolo maçã sem açúcar 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Suco natural de melancia ➤ Bolacha salgada c/ requeijão 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salada de frutas
15:00	JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sopa: Feijão com legumes e macarrão 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sopa: Creme de abóbora com frango desfiado 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sopa Canja: Frango, legumes e arroz. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sopa: Legumes, arroz, carne. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sopa: Creme mandioca com carne.

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	583,11	23 g	16%	21 g	32%	94 g	64%	219 mcg	41 mg	204 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.



Tatianny R. Tasso Kvint
Nutricionista
CRN3 24.731

Tatianny R. Tasso Kvint CRN3 24.731
Nutricionista Responsável Técnica