



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - TEMPO INTEGRAL (70% das necessidades nutricionais diárias)
FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos

MÊS: SETEMBRO/2025

CAFÉ DA MANHÃ (8:00 às 9:00 horas)					ALMOÇO (11:00 às 12:30 horas)					LANCHE/TARDE (14:30 às 15:30 horas)					VET
Dia	bebida	pão	recheio	Kcal	salada	carne	guarnição	arroz	feijão	sobremesa	Kcal	bebida	acompanhamento	Kcal	1150
1 seg	logurte de morango	Rosquinha chocolate		282,0	Repolho	Carne m. bovina c/ molho	Polenta cremosa	Arroz	Feijão	Laranja	510,0	Sopa legumes/massa/carne	Pão	198,8	990,8
2 ter	Chá mate	Pão f. Caseiro	Margarina	180,0	Beterraba	Copa lombo assada	Couve refogada	Arroz	Feijão	Maçã	617,6	Cereal com iogurte		224,5	1022,0
3 qua	Leite quente c/ canela	Pão hot dog	Requeijão	285,8	Alface	Estrogonofe de c. bovina	Batata corada	Arroz	Feijão	Banana	679,7	Mingau de aveia com banana caramelada		352,5	1318,0
4 qui	Chá mate	Pão francês	Pasta de amendoim (cremosa)	246,0	Almeirão	Frango grelhado	Farofa de ovos	Arroz	Feijão	Mamão	575,3	Suco maracujá	Quibe assado (molda bovina)	213,8	1035,1
5 sex	Leite c/ café	Pão f. Integral	Margarina	330,5											
6 sáb				264,8							595,7			247,4	1091,5
7 dom															
8 seg	Leite c/ café	Biscoito maisena		281,9	Escarola	Carne moída suína	Quirera cremosa	Arroz	Feijão	Laranja	535,4	Arroz doce	Maçã	347,8	1165,0
9 ter	Chá mate	Pão hot dog	Margarina	204,5	Beterraba	Peixe empanado assado	Repolho refogado	Arroz	Feijão	Melão	506,8	Mingau de alho/ovos		199,3	910,6
10 qua	Frapê de coco	Pão f. Caseiro	Requeijão	354,2	Brócolis	Vaca atolada		Arroz	Feijão	Banana	590,1	Frapê de amendoim	Biscoito sequinho	293,8	1238,1
11 qui	Chá mate	Pão francês	Pasta de amendoim (cremosa)	246,0	Alface	Frango de panela (sassami)	Macarrão alho/óleo	Arroz	Feijão	Abacaxi	567,59	Creme legumes/frango e pão fatiado		288,1	1101,7
12 sex	Leite batido aveia	Pão hot dog	Queijo mussarela	396,1											
13 sáb				296,5							550,0			282	1104
14 dom															
15 seg	FERIADO	FERIADO	FERIADO		FERIADO	FERIADO	FERIADO			FERIADO		FERIADO	FERIADO		
16 ter	Leite c/ cacau	Biscoito maria		283,4	Acelga	Isca coxão mole grelhado	Farofa de ovos c/ ervilha	Arroz	Feijão	Limonada	593,0	Creme de legumes (batata, espinafre, batata salsa, cenoura); pão		288,1	1164,4
17 qua	Chá mate	Pão f. Integral	Pasta de amendoim (cremosa)	232,8	Alface	Carne moída frango/sugo	Batata doce assada	Arroz	Feijão	Banana	569,5	Chá mate	Bolo caseiro (abóbora)	268	1070,0
18 qui	Frapê de amendoim	Pão francês	Requeijão	342,8	Brócolis	Mignon suíno grelhado	Macarrão alho e óleo	Arroz	Feijão	Mamão	551,2	Frapê de maçã	Pizza queijo/frango/milho	345	1238,7
19 sex	Chá mate	Pão hot dog	Queijo mussarela	269,5									Obs.: pizza massa de pão		
20 sáb				282,1							571,2			300	1158
21 dom															
22 seg	Leite c/ café	Biscoito salgado		282,0	Rabanete	Frango assado (coxa)	Quirera cremosa	Arroz	Feijão	Laranja	557,0	Sopa de legumes	Pão	198,8	1037,7
23 ter	Chá mate	Pão f. Integral	Requeijão	192,1	Cenoura ralada	Peixe assado (crocante)	Macarrão legumes/ricota	Arroz	Feijão	Maçã	644,3	Limonada	Pão com ovos mexidos	280,0	1116,5
24 qua	Leite c/ café	Pão hot dog	Margarina	334,5	Escarola	Isca coxão mole grelhado	Couve refogada	Arroz	Feijão	Banana	531,8	Cereal com iogurte natural	(opção canela na mesa)	227,5	1093,8
25 qui	Chá mate	Pão francês	Creme de amendoim/cacau/leite	246,0	Alface	Copa lombo assada	Batata corada	Arroz	Feijão	Abacaxi	625,1	Vitamina de abacate	Torta salgada (frango desfiado)	444,2	1315,3
26 sex	Frapê de coco	Pão f. Caseiro	Patê nata/requeijão	268,8											
27 sáb				264,7							589,5			287,6	1140,8
28 dom															
29 seg	logurte natural	Biscoito polvilho		186,5	Acelga	Carne de panela c/ ervilha	Aipim sauté	Arroz	Feijão	Laranja	514,9	Leite c/aveia/banana	Pão com queijo	427,0	1128,4
30 ter	Chá mate	Pão hot dog	Requeijão	196,1	Beterraba	Quibe panela (molda bovina)	Brócolis sauté	Arroz	Feijão	Mamão	557,3	Canja (cenoura, batata, arroz e frango)		275,8	1029,3
				191,3							536,1			351,4	1078,8
Média mensal				277,0							576,6			279,3	1123,5

Observações: Os cardápios estão sujeitos a alterações devido a situações diversas que poderão surgir. As validades dos alimentos nos estoques devem ser avaliadas. Se necessário, adequar o cardápios para que os mesmos sejam utilizados.

Canela: deixar a disposição para o aluno se servir.

RESPONSÁVEL TÉCNICO: Nutricionista: Elaine Fernandes Pupo - CRN 8 103

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103

INTEGRAL - 70% DAS NECESSIDADES DIÁRIAS					
CATEGORIA	IDADE	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)
			55% a 65 % do VET	10% a 15% do VET	15 a 35 % do VET
Ensino Fundamental	6-10 anos	1150	158 a 187 g	29 a 43 g	32 a 45 g
RECOMENDAÇÕES DO FNDE - conforme Resolução nº 20, de 02/12/2020 que altera a Resolução nº 6, de 8/05/2020					

**SETEMBRO
2025**

	VET	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
SEMANA 1	1091,5	173,4	44,0	26,8
SEMANA 2	1103,9	164,3	45,2	30,6
SEMANA 3	1158,0	163,0	48,0	31,2
SEMANA 4	1140,9	171,1	47,0	31,1
SEMANA 5				
MÉDIA MENSAL	1123,6	167,9	46,1	29,9

Nutricionista: Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103