



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

MÊS: AGOSTO/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 sex	Leite c/ café	Pão f. caseiro	Patê de ricota/temp.	293,81											
2 sáb															
3 dom															
4 seg	Leite c/ café	Biscoito doce		294,0	Cenoura ralada	Carne moída c/ molho	Polenta cremosa	Arroz	Feijão	Laranja	510,8	Sopa legumes/carne/massa	Pão f. caseiro	198,8	1003,5
5 ter	Leite quente c/ canela	Pão bisnaguinha	Margarina	269,6	Beterraba	Copa lombo assada	Macarrão alho/óleo	Arroz	Feijão	Abacaxi	715,4	Arroz doce	Maçã	347,8	1332,8
6 qua	Leite c/ café	Pão f. caseiro	Crema de amendoim	342,3	Alface	Isca coxão mole grelhado	Repolho refogado	Arroz	Feijão	Banana	517,9	Frapê de coco	Torta c/ carne desfiada	366,8	1227,0
7 qui	Chá mate	Pão francês	Margarina	213,7	Couve flor	Carne suína refogada	Couve refogada	Arroz	Feijão	Mamão	481,6	Leite com café	Bolo caseiro abóbora	397,7	1092,9
8 sex	Leite c/ café	Pão hot dog	Requeijão	326,1											
9 sáb				289,1							556,4			327,8	1164,1
10 dom															
11 seg	Leite c/ café	Biscoito doce		294,0	Acelga	Vaca atolada		Arroz	Feijão	Laranja	510,0	Mingau aveia/banana caramelizada		353	1156,5
12 ter	Chá mate	Pão f. caseiro	Margarina	180,0	Beterraba	Frango assado (coxa/sobrcx)	Macarrão(brócolis/vagem)	Arroz	Feijão	Maçã	617,5	Canja de galinha	Pão	276	1073,3
13 qua	Leite c/ café	Pão hot dog	Crema de amendoim	379,0	Rabanete	Carne moída suína refogada	Quirera cremosa	Arroz	Feijão	Banana	632,8	Vitamina de abacate	Pão com queijo	402	1414,1
14 qui	Chá mate	Pão f. caseiro	Margarina	180,0	Brócolis	Isca coxão mole grelhado	Farofa c. ovos/acelga	Arroz	Feijão	Limonada	619,5	Leite/café e pizza de frango e queijo(tapioca/polvilho)		404,0	1203,4
15 sex	Leite c/ café	Pão de hot dog	Requeijão	326,1											
16 sáb				271,8							594,9			358,7	1211,8
17 dom															
18 seg	Chá mate	Biscoito salgado		232,6	Repolho	Mignon suíno grelhado;cebola	Quirera cremosa	Arroz	Feijão	Laranja	537,4	Crema de legumes	Pão	288	1058,1
19 ter	Leite (UHT) puro	Pão f. caseiro	Margarina	269,6	Cenoura cozida	Carne panela/milho	Batata doce corada	Arroz	Feijão	Melão	515,1	Iogurte Morango	Quibe assado	261	1045,9
20 qua	Leite c/ café	Pão francês	Crema de amendoim	376,0	Alface	Frango grelhado	Brócolis sauté	Arroz	Feijão	Banana	519,0	Leite c/banana e aveia	Pão c/ovos mexidos	421	1315,6
21 qui	Chá mate	Pão f. Integral	Margarina	200,5	Almeirão	Peixe crocante (farinha/aveia)	Couve refogada	Arroz	Feijão	Maçã	530,1	Mingau de alho/frango desfiado		197,7	928,2
22 sex	Leite c/ café (UHT)	Pão hot dog	Requeijão	301,6											
23 sáb				276,1							525,4			291,9	1087,0
24 dom															
25 seg	Leite c/ café	Biscoito doce		294,0	Escarola	Carne moída bovina refogada	Repolho refogado	Arroz	Feijão	Laranja	449,7	Cereal com iogurte natural		227,5	971,1
26 ter	Leite quente UHT c/ canela	Pão f. caseiro	Margarina	269,6	Rabanete	Frango assado (coxa/sobrcx)	Macarrão alho/óleo	Arroz	Feijão	Pudim coco	723,8	Leite c/ café	Bolo caseiro	439,0	1432,3
27 qua	Leite c/ café	Pão hot dog	Patê de ricota/nata	293,8	Brócolis	Carne de panela bovina	Purê de batata	Arroz	Feijão	Banana	665,6	Frapê de coco (leite UHT)	Biscoito salgado	231,9	1191,3
28 qui	Chá mate	Pão francês	Margarina	213,7	Alface	Frango grelhado	Couve refogada	Arroz	Feijão	Suco laranja	437,5	Sopa de feijão/aveia/couve	Pão	339,77	990,9
29 sex	Leite frio batido UHT c/ aveia	Pão hot dog	Queijo	334,6											
30 sáb				281,1							569,1			309,5	1146,4
31 dom															
Média mensal				279,5							561,5			322,0	1152,3

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



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					

**AGOSTO
2025**

	VET	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
SEMANA 1				
SEMANA 2	1164,1	170,6	46,8	34,2
SEMANA 3	1211,8	188,6	47,2	33,8
SEMANA 4	1086,7	166,2	51,9	26,7
SEMANA 5	1146,4	165,8	48,9	33,3
MÉDIA MENSAL	1152,3	172,8	48,7	32,0

Nutricionista: Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103