



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

MÊS: OUTUBRO/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	qua	Leite com café	Pão f. caseiro	Margarina	310,0	Acelga	Mignon suíno grelhado	Repolho refogado	Arroz	Feijão	Mamão	433,5	Sopa de legumes, macarrão e carne; pão	198,8	942,2
2	qui	Chá mate	Pão f. Integral	Pasta de amendoim	188,9	Almeirão	Carne moída bovina refogada	Polenta cremosa	Arroz	Feijão	Banana	581,59	Frapê de coco	Quibe assado (m. suína)	265,62 1036,1
3	sex	Leite com cacau	Pão francês	Requeijão	313,8										
4	sáb				270,9						507,5			232,2	989,1
5	dom														
6	seg	Leite com café	Biscoito salgado		282,0	Escarola	Carne bovina (patinho) c/ aipim		Arroz	Feijão	Laranja	513,7	Iogurte de morango	Pão hot dog c/ margarina	265,0 1060,6
7	ter	Chá mate	Pão f. caseiro	Margarina	180,0	Beterraba	Frango grelhado	Batata doce corada	Arroz	Feijão	Melancia	507,6	Arroz doce /coco		271,1 958,7
8	qua	Leite com café	Pão f. Integral	Requeijão	301,6	Alface	Carne bovina (c. Mole) grelhada	Macarrão/brócolis	Arroz	Feijão	Banana	634,6	Leite quente c/ canela	Crepioca de forno c/ queijo	244,0 1180,2
9	qui	Chá mate	Pão francês	Patê de ricota	197,6	Almeirão	Peixe empanado assado	Farofa de repolho	Arroz	Feijão	Maçã	530,1	Milk shake de amendoim/banana/cacau/sanduíche frango desf./queijo e bolo		714,6 1442,3
10	sex	Leite com cacau	Pão f. Integral	Pasta de amendoim	317,8										
11	sáb				255,8						546,5			374	1160
12	dom														
13	seg	Leite com café	Bisc. rosq. Leite		283,0	Beterraba	Peito de frango grelhado	Farofa de ovos	Arroz	Feijão	Laranja	566,6	Cereal c/ iogurte natural (bater com leite em pó)		352,5 1202,0
14	ter	Chá mate	Pão francês	Pasta de amendoim	222,6	Cenoura ralada	Carne moída bovina refogada	Macarrão alho/óleo	Arroz	Feijão	Manga	546,3	Leite c/ café	Pão c/ carne moída suína refogada	409,5 1178,4
15	qua	Leite c/ canela (quente)	Pão f. Integral	Requeijão	295,2	Alface	Mignon suíno grelhado	Farofa ovos/ervilha/milho	Arroz	Feijão	Melancia	653,3	Salada de frutas (mamão, banana, manga, laranja) iogurte natural		211,5 1160,0
16	qui	Chá mate	Pão hot dog	Margarina	180,0	Alface	Vaca Atolada		Arroz	Feijão	Abacaxi	545,9	Canjica com coco		275,8 1001,6
17	sex	Leite com cacau	Pão f. caseiro	Nata	297,3										
18	sáb				255,6						578,0			312	1136
19	dom														
20	seg	Leite com café	Biscoito maisena		294,0	Cenoura	Mignon suíno grelhado	Repolho refogado	Arroz	Feijão	Laranja	445,1	Vitamina de abacate	Biscoito polvilho	265,3 1004,4
21	ter	Chá mate	Pão f. caseiro	Requeijão	171,6	Beterraba	Carne panela com batata		Arroz	Feijão	Limonada	485,4	Leite com cacau	Bolo caseiro de cenoura	379,1 1036,1
22	qua	Leite com cacau	Pão francês	Pasta de amendoim	331,0	Alface	Quibe de panela/carne suína	Couve refogada	Arroz	Feijão	Banana	621,5	Arroz doce /coco		271,1 1223,6
23	qui	Chá mate	Pão f. Integral	Requeijão	192,1	Acelga	Peixe de forno/batata		Arroz	Feijão	Laranja	469,5	Frapê de maçã	Pão c/ carne moída bovina refogada	313,1 974,7
24	sex	Frapê de coco frio	Pão f. caseiro	Margarina	259,9										
25	sáb				249,7						505,4			307,1	1059,7
26	dom														
27	seg	RECESSO 15/10													
28	ter	FERIADO	FERIADO	FERIADO			FERIADO	FERIADO			FERIADO		FERIADO	FERIADO	
29	qua	Leite com cacau	Bisc. rosq. Leite		261,4	Acelga	Carne moída bovina refogada	Macarrão alho e óleo	Arroz	Feijão	Laranja	551,5	Iogurte natural batido c/ leite pó e biscoito salgado		355,5 1168,4
30	qui	Chá mate	Pão hot dog	Requeijão	171,6	Pepino	Frango assado (coxa)	Quirera cremosa	Arroz	Feijão	Melão	562,7	Crema de legumes	Pão	288,1 1022,4
31	sex	Frapê de amendoim frio	Pão francês	Patê de ricota	335,0										
					256						557,1			321,8	1095,4
Média mensal				257,6							538,9			309,4	1118,5

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



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					

OUTUBRO
2025

	VET	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
SEMANA 1				
SEMANA 2	1160,0	176,3	48,8	29,8
SEMANA 3	1136,0	173,8	46,3	29,5
SEMANA 4	1059,7	163,0	43,0	30,0
SEMANA 5				
MÉDIA MENSAL	1118,6	171,0	46,0	29,8

Nutricionista: Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103