



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

MÊS: NOVEMBRO/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	sab															
2	dom															
3	seg	Leite c/ café	Rosquinha choco.	298,0	Cenoura ralada	Frango de panela (coxa)	Macarrão alho e óleo	Arroz	Feijão	Melancia	583,9	Chá mate	Pão com carne m. suína	279,5	1161,3	
4	ter	Chá mate	Pão f. Caseiro	180,0	Beterraba	Carne moída com molho	Polenta cremosa	Arroz	Feijão	Limonada	518,4	Cereal c/ leite		238,6	937,0	
5	qua	Leite c/café	Pão f. Integral	314,3	Alface	Isca carne bovina c/ aipim		Arroz	Feijão	Banana	579,1	Frapê de amendoim	Bolo de cenoura	408,1	1301,5	
6	qui	Chá mate	Pão francês	246,0	Crepe de amendoim	Pepino	Frango grelhado (sassami)	Farofa: legumes e ovo	Arroz	Feijão	Mamão	637,3	Crepe de legumes/frango	Pão	288,1	1171,4
7	sex	Leite c/ cacau	Pão hot dog	280,0												
8	sáb			263,7							579,7				303,6	1142,8
9	dom															
10	seg	Leite c/ café	Biscoito salgado	282,0	Repolho	Carne moída com molho	Macarrão c/ brócolis	Arroz	Feijão	Laranja	569,1	Chá com limão	Quibe assado (m. bovina)	186	1036,8	
11	ter	Chá mate	Pão f. Caseiro	180,0	Abobrinha	Carne bovina grelhada	Batata doce	Arroz	Feijão	Melancia	528,7	Vitamina banana/mamão	Biscoito Polvilho	312	1020,6	
12	qua	Leite c/ café	Pão f. Integral	322,1	Alface	Copa lombo	Couve refogada	Arroz	Feijão	Banana	714,3	Arroz doce	Maçã	348	1384,2	
13	qui	Chá mate	Pão francês	246,0	Beterraba	Peixe crocante assado	Quirera c/ cheiro verde	Arroz	Feijão	Mamão	583,7	Torta salgada/carne e ricota	Limonada	304	1133,9	
14	sex	Leite batido/aveia	Pão hot dog	290,5												
15	sáb			264,1							598,9				287,4	1143,9
16	dom															
17	seg	Leite c/ café	Biscoito maisena	294,0	Repolho	Mignon suíno grelhado	Macarrão alho e óleo	Arroz	Feijão	Banana	505,4	Cereal com leite		239	1038,0	
18	ter	Chá mate	Pão f. Caseiro	171,6	Beterraba	Carne bovina grelhada	Abobrinha refogada	Arroz	Feijão	Laranja	460,7	logurte de morango	Rosquinha coco	300	932,4	
19	qua	Leite c/ café	Pão f. Integral	330,5	Alface	Carne m. suína/cheiro verde	Polenta cremosa	Arroz	Feijão	Sagu/ uva	629,4	Canjica com coco		276	1235,6	
20	qui	FERIADO	FERIADO		FERIADO	FERIADO	FERIADO			FERIADO		FERIADO	FERIADO			
21	sex	Chá mate	Pão hot dog	171,6												
22	sáb			241,9							531,8				271,5	1068,6
23	dom															
24	seg	Leite c/ café	Rosquinha leite	284,0	Cenoura	Isclas de coxão mole grelhadas	Farofa ovos/abobrinha	Arroz	Feijão	Laranja	592,3	Crepe de legumes e carne	Pão	288,1	1164,4	
25	ter	Chá mate	Pão f. Caseiro	205,5	Beterraba	Carne moída de frango	Macarrão ao sugo	Arroz	Feijão	Melão	536,5	Sanduíche de carne suína/alface e chá		279,5	1021,4	
26	qua	Leite c/café	Pão hot dog	342,3	Alface	Carne moída bovina c/ molho	Purê de batata ou aipim	Arroz	Feijão	Banana	655,7	Vitamina de banana	Bolo de banana (caseiro)	491,0	1489,0	
27	qui	Chá mate	Pão f. Caseiro	171,62	Brócolis	Frango assado (coxa)	Quirera c/ cheiro verde	Arroz	Feijão	Mamão	551,0	Mingau de alho (com carne frango desfiado)		176,3	898,9	
28	sex	Leite c/ aveia	Pão francês	405,35												
29	sáb			281,7							583,9				308,7	1143,4
30	dom															
Média mensal				262,9							573,6				292,8	1124,7

Observações: Os cardápios estão sujeitos a alterações devido a situações diversas que poderão surgir. As validade 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

**NOVEMBRO
2025**

	VET	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
SEMANA 1				
SEMANA 2	1142,8	173,0	47,0	29,8
SEMANA 3	1143,9	179,0	47,8	29,7
SEMANA 4	1068,6	162,4	43,4	26,0
SEMANA 5	1143,4	171,4	50,5	30,1
MÉDIA MENSAL	1124,7	171,5	47,2	28,9

Nutricionista: Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103



Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103