



**MUNICÍPIO DE SAUDE DO IGUAÇU**  
**ESCOLA MUNICIPAL "PADRE FELIPE"**

**CARDÁPIO SEMANAL**



<b>1ª SEMANA</b>	<b>Segunda-feira 06/03/2023</b>	<b>Terça-feira 07/03/2023</b>	<b>Quarta-feira 08/03/2023</b>	<b>Quinta-feira 09/03/2023</b>	<b>Sexta-feira 10/03/2023</b>
<b>Café da Manhã 07:30h</b>	⇒ Chá de erva doce ⇒ Bolo de Laranja	⇒ Café com Leite ⇒ Sanduiche natural	⇒ Leite com cacau ⇒ Esfiha	⇒ Café com leite ⇒ Pão com margarina	⇒ Leite com cacau ⇒ Bolo de fubá
<b>Lanche 09:15h</b>	⇒ Biscoito de maisena e Suco natural de fruta	⇒ Milho verde	⇒ Melancia	⇒ Abacaxi	⇒ Mamão e Pera
<b>Almoço 11:45h</b>	⇒ Arroz e feijão ⇒ Polenta ⇒ Carne moída ⇒ Alface ⇒ Pera	⇒ Arroz e Feijão ⇒ Batata salsa cozida ⇒ Bife em tiras ⇒ Couve flor e Alface ⇒ Laranja	⇒ Arroz e feijão ⇒ Macarronada ⇒ Coxa desossada ao molho ⇒ Couve folha	⇒ Arroz e Feijão ⇒ Purê de batata ⇒ Strogonoff de gado ⇒ Repolho e Beterraba ⇒ Maçã	⇒ Arroz e feijão ⇒ Omelete ⇒ Carne moída ⇒ Repolho ⇒ Melão
<b>Lanche da tarde 14:45h e 15:15h</b>	⇒ Pão caseirinho com nata ⇒ Maçã fuji	⇒ Risoto de frango ⇒ Repolho	⇒ Sopa de Feijão	⇒ Polenta com carne moída ⇒ Alface	⇒ Creme de cacau ⇒ Banana
<b>KCAL</b>	<b>1250,1</b>	<b>1150,5</b>	<b>1170,5</b>	<b>1178</b>	<b>1120</b>
<b>PTN (g)</b>	<b>40,1</b>	<b>30,4</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>42</b>
<b>LIP (g)</b>	<b>28,4</b>	<b>35,9</b>	<b>38</b>	<b>34</b>	<b>26,4</b>
<b>CHO (g)</b>	<b>180,3</b>	<b>190,4</b>	<b>185</b>	<b>187</b>	<b>170</b>

O Cardápio e os hortifrutis estão sujeitos às alterações.

Elaborado por: Graziani da Silva Dias – CRN8/ 8653

Apresentado em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_, ao Conselho de Alimentação Escolar - CAE

  
Graziani da S. Dias  
Nutricionista  
CRN 8653





**MUNICÍPIO DE SAUDE DO IGUAÇU**  
**ESCOLA MUNICIPAL "PADRE FELIPE"**

**CARDÁPIO SEMANAL**



<b>2ª SEMANA</b>	<b>Segunda-feira 13/03/2023</b>	<b>Terça-feira 14/03/2023</b>	<b>Quarta-feira 15/03/2023</b>	<b>Quinta-feira 16/03/2023</b>	<b>Sexta-feira 17/03/2023</b>
<b>Café da Manhã 07:30h</b>	⇒ Chá de cidreira ⇒ Sanduiche	⇒ Café com leite ⇒ Pão francês integral com queijo	⇒ Leite com cacau ⇒ Cuca	⇒ Planejamento	⇒ Café com leite ⇒ Pão caseirinho com margarina
<b>Lanche 09:15h</b>	⇒ Melancia	⇒ Suco natural de fruta ⇒ Biscoito de chocolate	⇒ Banana	⇒ Planejamento	⇒ Mamão e Maçã
<b>Almoço 11:45h</b>	⇒ Arroz e feijão ⇒ Quirerinha ⇒ Lombo suíno grelhado ⇒ Repolho ⇒ Abacaxi	⇒ Arroz e feijão ⇒ Nhoque de batata ⇒ Carne moída ⇒ Acelga e chuchu ⇒ Melão	⇒ Arroz e feijão ⇒ Batata rustica ⇒ Strogonoff de frango ⇒ Couve folha	⇒ Planejamento	⇒ Arroz e feijão ⇒ Mandioca cozida ⇒ Costelinha suína ⇒ Tomate e Alface ⇒ Melancia
<b>Lanche da tarde 14:45h e 15:15h</b>	⇒ Biscoito de fubá ⇒ Melão	⇒ Canja (c/arroz, legumes e frango)	⇒ Canjica	⇒ Planejamento	⇒ Arroz carreteiro ⇒ Repolho
<b>KCAL</b>	<b>1120</b>	<b>1108</b>	<b>1110</b>		<b>1150,2</b>
<b>PTN (g)</b>	<b>30</b>	<b>36,1</b>	<b>31,2</b>		<b>34,2</b>
<b>LIP (g)</b>	<b>25,2</b>	<b>38</b>	<b>28</b>		<b>29,5</b>
<b>CHO (g)</b>	<b>180</b>	<b>185</b>	<b>190,4</b>		<b>192,5</b>

O Cardápio e os hortifrutis estão sujeitos às alterações.

Elaborado por: Graziani da Silva Dias – CRN8/ 8653

Apresentado em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_, ao Conselho de Alimentação Escolar - CAE

  
Graziani da Silva Dias  
Nutricionista  
CRN 8653





**MUNICÍPIO DE SAUDE DO IGUAÇU**  
**ESCOLA MUNICIPAL "PADRE FELIPE"**

**CARDÁPIO SEMANAL**



<b>3ª SEMANA</b>	<b>Segunda-feira 20/03/2023</b>	<b>Terça-feira 21/03/2023</b>	<b>Quarta-feira 22/03/2023</b>	<b>Quinta-feira 23/03/2023</b>	<b>Sexta-feira 24/03/2023</b>
<b>Café da Manhã 07:30h</b>	⇒ Chá de erva doce ⇒ Bolo de cenoura	⇒ Café com Leite ⇒ Pão francês integral com presunto	⇒ Leite com Cacau ⇒ Pastel assado	⇒ Café com leite ⇒ Torta salgada	⇒ Leite com cacau ⇒ Pão de queijo
<b>Lanche 09:15h</b>	⇒ Abacaxi	⇒ Maçã	⇒ Milho verde	⇒ Melancia	⇒ Laranja
<b>Almoço 11:45h</b>	⇒ Arroz e feijão ⇒ Polenta ⇒ Coxa de frango ao molho ⇒ Beterraba ⇒ Banana	⇒ Arroz e feijão ⇒ Macarronada alho e óleo ⇒ Peixe grelhado ⇒ Acelga e cenoura ⇒ Melancia	⇒ Arroz e feijão ⇒ Refogado de legumes (cenoura, abobrinha, vagem) ⇒ Carne de panela ⇒ Alface	⇒ Arroz e feijão ⇒ Batata doce caramelizada ⇒ Bife acebolado ⇒ Repolho e couve flor ⇒ Laranja	⇒ Arroz e feijão ⇒ Tortéi ⇒ Frango ao molho ⇒ Chuchu ⇒ Mamão
<b>Lanche da Tarde 14:45h e 15:15h</b>	⇒ Sanduiche ⇒ Suco natural de Frutas	⇒ Vaca atolada ⇒ Couve folha	⇒ Sopa de agnoline	⇒ Nhoque e carne moída ⇒ Alface	⇒ Iogurte ⇒ Banana
<b>KCAL</b>	<b>1120,1</b>	<b>1124</b>	<b>1142</b>	<b>1080</b>	<b>1125</b>
<b>PTN (g)</b>	<b>30,1</b>	<b>28,4</b>	<b>26,5</b>	<b>34</b>	<b>40,5</b>
<b>LIP (g)</b>	<b>25,1</b>	<b>27,8</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>30,4</b>
<b>CHO (g)</b>	<b>180</b>	<b>190,1</b>	<b>161</b>	<b>172</b>	<b>185</b>

O Cardápio e os hortifrutis estão sujeitos às alterações.

Elaborado por: Graziani da Silva Dias – CRN8/ 8653

Apresentado em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_, ao Conselho de Alimentação Escolar - CAE

  
**Graziani da S. Dias**  
Nutricionista  
CRN 8653





**MUNICÍPIO DE SAUDE DO IGUAÇU**  
**ESCOLA MUNICIPAL "PADRE FELIPE"**

**CARDÁPIO SEMANAL**



<b>4ª SEMANA</b>	<b>Segunda-feira 27/03/2023</b>	<b>Terça-feira 28/03/2023</b>	<b>Quarta-feira 29/03/2022</b>	<b>Quinta-feira 30/03/2023</b>	<b>Sexta-feira 31/03/2023</b>
<b>Café da Manhã 07:45h</b>	⇒ Chá de cidreira ⇒ Kibe assado	⇒ Café com leite ⇒ Pastel assado	⇒ Leite com Cacau ⇒ Pão com queijo	⇒ Café com Leite ⇒ Pão francês integral com nata	⇒ Leite com cacau ⇒ Biscoito de leite
<b>Lanche 09:15h</b>	⇒ Maçã e suco de fruta	⇒ Melancia	⇒ Pera e biscoito integral	⇒ Banana	⇒ Sanduiche Natural
<b>Almoço 11:45h</b>	⇒ Arroz e feijão ⇒ Nhoque de batata ⇒ Filé de frango grelhado ⇒ Alface ⇒ Mamão	⇒ Arroz e feijão ⇒ Batatinha cozida ⇒ Carne moída (sem molho) ⇒ Chuchu e repolho ⇒ Banana	⇒ Arroz e feijão ⇒ Polenta ⇒ Filé de frango ao molho ⇒ Acelga	⇒ Arroz e feijão ⇒ Farofa de legumes ⇒ Costelinha suína ⇒ Alface e Brócolis ⇒ Pera	⇒ Arroz e feijão ⇒ Mandioca ⇒ Costelinha suína ⇒ Repolho ⇒ Melão
<b>Lanche da Tarde 14:45h e 15:15h</b>	⇒ Bolo de Laranja	⇒ Risoto de Moela ⇒ Repolho roxo	⇒ Pão caseirinho com ⇒ Carne moída	⇒ Quirerinha com ⇒ Lombo suíno ⇒ Alface	⇒ Melancia e suco natural de frutas
<b>KCAL</b>	<b>1140</b>	<b>1129</b>	<b>1123</b>	<b>1120</b>	<b>1070</b>
<b>PTN (g)</b>	<b>35</b>	<b>32,1</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>40,2</b>
<b>LIP (g)</b>	<b>29,4</b>	<b>34</b>	<b>26</b>	<b>35,1</b>	<b>25</b>
<b>CHO (g)</b>	<b>185</b>	<b>187</b>	<b>188</b>	<b>185,7</b>	<b>174</b>

O cardápio e os hortifrutis estão sujeitos às alterações.

Elaborado por: Graziani da Silva Dias – CRN8/ 8653

Apresentado em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_, ao Conselho de Alimentação Escolar - CAE

  
**Graziani da S. Dias**  
Nutricionista  
CRN 8653

