



MUNICÍPIO DE SAUDE DO IGUAÇU
ESCOLA MUNICIPAL "PADRE FELIPE"

CARDÁPIO SEMANAL



| 1ª SEMANA | Segunda-feira 03/04/2023 | Terça-feira 04/04/2023 | Quarta-feira 05/04/2023 | Quinta-feira 06/04/2023 | Sexta-feira 07/04/2023 |
|--|---|--|--|---|-----------------------------------|
| Café da Manhã 07:30h | ⇒ Chá de camomila ⇒ Kibe assado | ⇒ Leite com cacau ⇒ Bolacha de fubá | ⇒ Café com leite ⇒ Esfiha | ⇒ Leite com cacau ⇒ Pão caseirinho e nata | ⇒ FERIADO |
| Lanche 09:15h | ⇒ Banana | ⇒ Maçã | ⇒ Pera | ⇒ Pão de queijo e melão | ⇒ FERIADO |
| Almoço 11:45h | ⇒ Arroz e feijão ⇒ Quirerinha ⇒ Costelinha suína ⇒ Alface ⇒ Mamão | ⇒ Arroz e feijão ⇒ Nhoque de batata ⇒ Carne moída ⇒ Alface e beterraba ⇒ Manga | ⇒ Arroz e feijão ⇒ Macarronada de alho e óleo ⇒ Coxa Assada ⇒ Brócolis e Acelga | ⇒ Arroz e feijão ⇒ Purê de batata ⇒ Strogonoff de gado ⇒ Repolho ⇒ Maçã | ⇒ FERIADO |
| Lanche da tarde 14:45h e 15:15h | ⇒ Bolo de coco ⇒ Abacaxi | ⇒ Risoto de frango ⇒ Alface | ⇒ Pão caseirinho com ⇒ Ovos mexidos | ⇒ Polenta com carne moída ⇒ Repolho roxo | ⇒ FERIADO |
| KCAL | 1120,2 | 1023,5 | 1130,6 | 1085,2 | |
| PTN (g) | 29 | 30,2 | 40,2 | 32,1 | |
| LIP (g) | 23,1 | 35,1 | 30 | 25,4 | |
| CHO (g) | 170,1 | 165 | 160,5 | 182,0 | |

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



| 2ª SEMANA | Segunda-feira 10/04/2023 | Terça-feira 11/04/2023 | Quarta-feira 12/04/2023 | Quinta-feira 13/04/2023 | Sexta-feira 14/04/2023 |
|--|--|--|--|---|--|
| Café da Manhã 07:30h | ⇒ Chá de camomila ⇒ Pão de queijo | ⇒ Leite com cacau ⇒ Pão caseirinho com manteiga | ⇒ Café com leite ⇒ Torta salgada | ⇒ Leite com cacau ⇒ Pão caseiro integral e margarina | ⇒ Café com leite ⇒ Bolo de cenoura |
| Lanche 09:15h | ⇒ Banana | ⇒ Melancia | ⇒ Iogurte e mamão | ⇒ Caqui | ⇒ Biscoito e chá |
| Almoço 11:45h | ⇒ Arroz e Feijão ⇒ Omelete ⇒ Moela ao molho ⇒ Cenoura ralada e acelga ⇒ Maçã | ⇒ Arroz e Feijão ⇒ Panqueca ⇒ Carne moída ⇒ Repolho e Alface ⇒ Mamão | ⇒ Arroz e Feijão ⇒ Batata doce caramelizada ⇒ Costelinha suína ⇒ Couve folha refogada | ⇒ Arroz e Feijão ⇒ Farofa com legumes ⇒ Bife acebolado ⇒ Beterraba e couve flor ⇒ Laranja | ⇒ Arroz e Feijão ⇒ Macarronada ao sugo ⇒ Carne de panela ⇒ Alface ⇒ Banana |
| Lanche da tarde 14:45h e 15:15h | ⇒ Bolacha de fubá ⇒ Melão | ⇒ Sopa de Feijão | ⇒ Canja (arroz, legumes e frango) | ⇒ Nhoque e carne moída ⇒ Repolho verde | ⇒ Creme de chocolate ⇒ Maçã |
| KCAL | 1025 | 1130 | 1080 | 1145 | 1117 |
| PTN (g) | 29,5 | 28,9 | 38,87 | 40,23 | 32,57 |
| LIP (g) | 20,4 | 26,47 | 15,97 | 23,10 | 26,25 |
| CHO (g) | 160,3 | 197,50 | 187,9 | 185,24 | 188,2 |

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



| 3ª SEMANA | Segunda-feira 17/04/2023 | Terça-feira 18/04/2023 | Quarta-feira 19/04/2023 | Quinta-feira 20/04/2023 | Sexta-feira 21/04/2023 |
|--|--|--|---|---|-----------------------------------|
| Café da Manhã 07:30h | ⇒ Chá de cidreira ⇒ Bolo de cenoura | ⇒ Leite e cacau ⇒ Pão caseirinho e queijo colonial | ⇒ Café com leite ⇒ Bolo de fubá | ⇒ Leite e cacau ⇒ Pão caseirinho e margarina | ⇒ FERIADO |
| Lanche 09:15h | ⇒ Vitamina de fruta e biscoito salgado | ⇒ Pera | ⇒ Maçã | ⇒ Melancia | ⇒ FERIADO |
| Almoço 11:45h | ⇒ Arroz e feijão ⇒ Lasanha à bolonhesa ⇒ Bife em tiras ⇒ Alface e couve flor ⇒ Mamão | ⇒ Arroz e feijão ⇒ Macarronada ao sugo ⇒ Coxa ao molho ⇒ Vagem e Repolho verde ⇒ Manga | ⇒ Arroz e feijão ⇒ Batata em palito assada ⇒ Strogonof de frango ⇒ Tomate e alface | ⇒ Arroz e feijão ⇒ Polenta ⇒ Ensopado de peixe ⇒ Repolho roxo ⇒ Melão | ⇒ FERIADO |
| Lanche da Tarde 14:45h e 15:15h | ⇒ Pastel assado ⇒ Suco de fruta | ⇒ Carreteiro ⇒ Repolho verde | ⇒ Sanduiche natural | ⇒ Sopa de agnoline | ⇒ FERIADO |
| KCAL | 1120 | 1036 | 1052 | 1115 | |
| PTN (g) | 29 | 32 | 40 | 35 | |
| LIP (g) | 20 | 30 | 22 | 26,8 | |
| CHO (g) | 160 | 180 | 163,5 | 172 | |

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



| 4ª SEMANA | Segunda-feira 24/04/2023 | Terça-feira 25/04/2023 | Quarta-feira 26/04/2023 | Quinta-feira 27/04/2023 | Sexta-feira 28/04/2023 |
|--|---|---|--|--|--|
| Café da Manhã 07:30h | ⇒ Chá de cidreira ⇒ Bolo de Laranja | ⇒ Café com leite ⇒ Pão caseirinho com queijo | ⇒ Leite com cacau ⇒ Torta salgada | ⇒ Café com leite ⇒ Pão caseirinho com nata | ⇒ Leite com cacau ⇒ Sanduiche natural |
| Lanche 09:15h | ⇒ Maçã | ⇒ Banana | ⇒ Melão e Caqui | ⇒ Bolacha de fubá | ⇒ Laranja |
| Almoço 11:45h | ⇒ Arroz e feijão ⇒ Farofa com ovo ⇒ Carne de músculo ⇒ Repolho roxo e cenoura ralada ⇒ Pera | ⇒ Arroz e feijão ⇒ Batatinha ao molho ⇒ Peixe assado ⇒ Acelga ⇒ Mamão | ⇒ Arroz e feijão ⇒ Tortéi ⇒ Carne moída ⇒ Alface e couve flor | ⇒ Arroz e feijão ⇒ Mix de legumes cozidos ⇒ Frango em tiras ⇒ Couve folha ⇒ Melancia | ⇒ Arroz e feijão ⇒ Quirerinha ⇒ Lombo suíno em fatias ⇒ Brócolis e Alface ⇒ Maçã |
| Lanche da Tarde 14:45h e 15:15h | ⇒ Kibe assado e suco natural | ⇒ Risoto de frango ⇒ Repolho roxo | ⇒ Canjica e Banana | ⇒ Polenta ⇒ Carne moída ⇒ Alface | ⇒ Iogurte e Melão |
| KCAL | 1028,4 | 1125,4 | 1080 | 1152 | 1069 |
| PTN (g) | 30 | 35 | 29,1 | 40 | 39 |
| LIP (g) | 25 | 30 | 23,5 | 38 | 20 |
| CHO (g) | 165 | 170 | 158 | 178 | 158 |

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
CRM 8653