



MUNICÍPIO DE SAUDE DO IGUAÇU
ESCOLA MUNICIPAL "PADRE FELIPE"

CARDÁPIO SEMANAL



1ª SEMANA	Segunda-feira 01/05/2023	Terça-feira 02/05/2023	Quarta-feira 03/05/2023	Quinta-feira 04/05/2023	Sexta-feira 05/05/2023
Café da Manhã 07:30h	⇒ FERIADO	⇒ Chá ⇒ Bolo de cenoura	⇒ Café com leite ⇒ Pão francês integral com queijo e presunto	⇒ Cacau com leite ⇒ Pão de queijo	⇒ Café com leite ⇒ Pão caseirinho e margarina
Lanche 09:15h	⇒ FERIADO	⇒ Caqui	⇒ Melão	⇒ Banana	⇒ Chá e biscoito
Almoço 11:45h	⇒ FERIADO	⇒ Arroz e feijão ⇒ Mandioca ⇒ Carne de panela em molho ⇒ Tomate e beterraba ⇒ Melancia	⇒ Arroz e feijão ⇒ Purê de batata ⇒ Strogonoff de frango ⇒ Repolho verde	⇒ Arroz e feijão ⇒ Farofa de legumes ⇒ Coxa de frango assado ⇒ Brócolis ⇒ Laranja	⇒ Arroz e feijão ⇒ Polenta ⇒ Carne moída ⇒ Alface ⇒ Maçã
Lanche da tarde 14:45h e 15:15h	⇒ FERIADO	⇒ Pão francês integral com margarina e chá	⇒ Risoto de frango e alface	⇒ Quirerinha com lombo suíno e alface	⇒ Iogurte e biscoito integral
KCAL		1020	1120,4	1084,2	1110,1
PTN (g)		22,1	26,4	30,5	25
LIP (g)		20,1	23,1	26,1	20,1
CHO (g)		160	170,2	181,2	159,1

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 08/05/2023	Terça-feira 09/05/2023	Quarta-feira 10/05/2023	Quinta-feira 11/05/2023	Sexta-feira 12/05/2023
Café da Manhã 07:30h	⇒ Chá ⇒ Sanduiche natural	⇒ Café com leite ⇒ Torta salgada	⇒ Cacau com leite ⇒ Pão caseirinho com nata	⇒ Café com leite ⇒ Pão francês integral com margarina	⇒ Cacau com leite ⇒ Esfiha
Lanche 09:15h	⇒ Maçã	⇒ Abacaxi	⇒ Banana	⇒ Melancia	⇒ Laranja
Almoço 11:45h	⇒ Arroz e feijão ⇒ Milho verde ⇒ Costelinha suína ⇒ Alface ⇒ Mamão	⇒ Arroz e feijão ⇒ Legumes refogado ⇒ Carne de panela ⇒ Repolho ⇒ Banana	⇒ Arroz e feijão ⇒ Ovos mexidos ⇒ Carne ao cubo em molho ⇒ Brócolis e cenoura ralada	⇒ Arroz e feijão ⇒ Batata rústica ⇒ Peixe ao molho ⇒ Couve flor ⇒ Maçã	⇒ Arroz e feijão ⇒ Tortéi ⇒ Carne moída ⇒ Alface ⇒ Melancia
Lanche da tarde 14:45h e 15:15h	⇒ Pão de queijo ⇒ Suco de frutas	⇒ Polenta com carne moída ⇒ Repolho	⇒ Sanduiche natural	⇒ Carreteiro ⇒ Repolho verde	⇒ Salada de fruta (banana, maçã, laranja, mamão)
KCAL	1023,1	1125,4	1090,2	1120,1	1125
PTN (g)	29,9	25,4	31,2	32,1	33,5
LIP (g)	21,5	22,7	26,1	25,4	22,41
CHO (g)	161,5	170,5	187,9	172,24	165,2

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 15/05/2023	Terça-feira 16/05/2023	Quarta-feira 17/05/2023	Quinta-feira 18/05/2023	Sexta-feira 19/05/2023
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	⇒ Melão	⇒ Biscoito e chá
Almoço 11:45h	⇒ Arroz e Feijão ⇒ Omelete ⇒ Carne grelhada em cubo ⇒ Alface ⇒ Maçã	⇒ Arroz e Feijão ⇒ Mandioca cozida ⇒ Coxa de frango ao molho ⇒ Alface ⇒ Mamão	⇒ Arroz e Feijão ⇒ Polenta ⇒ Carne moída ⇒ Couve folha refogada	⇒ Arroz e Feijão ⇒ Farofa com ovos ⇒ Bife acebolado ⇒ Beterraba ⇒ Laranja	⇒ Arroz e Feijão ⇒ Quirerinha ⇒ Costelinha suína ⇒ Couve flor ⇒ Banana
Lanche da Tarde 14:45h e 15:15h	⇒ Bolo de fubá ⇒ Melão	⇒ Sopa de Feijão	⇒ Canja (arroz, legumes e frango)	⇒ Quirerinha com filé de frango ⇒ Alface	⇒ Torta de bolacha
KCAL	1130,2	1035,1	1042,4	1115	1028,4
PTN (g)	24,1	34,3	29,4	35,4	30
LIP (g)	22,8	32,7	24,3	26,7	25
CHO (g)	161,4	179,4	160,5	174,1	165

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 22/05/2023	Terça-feira 23/05/2023	Quarta-feira 24/05/2023	Quinta-feira 25/05/2023	Sexta-feira 26/05/2023
Café da Manhã 07:30h	⇒ Chá de cidreira ⇒ Pão de queijo	⇒ Café com leite ⇒ Kibe assado	⇒ Achiocolatado ⇒ Pão caseirinho com margarina	⇒ Café com leite ⇒ Pão francês integral com queijo	⇒ Café com leite ⇒ Bolo de fubá
Lanche 09:15h	⇒ Maçã	⇒ Banana	⇒ Melancia	⇒ Biscoito salgado e chá	⇒ Caqui
Almoço 11:45h	⇒ Arroz e feijão ⇒ Carne moída ⇒ Alface e tomate ⇒ Laranja	⇒ Arroz e feijão ⇒ Quirerinha ⇒ Costelinha suína ⇒ Repolho ⇒ Melancia	⇒ Arroz e feijão ⇒ Batata assada ⇒ Estrogonofe de gado ⇒ Beterraba	⇒ Arroz e feijão ⇒ Moranga caramelada ⇒ Coxa em molho ⇒ Brócolis ⇒ Melão	⇒ Arroz e feijão ⇒ Carne em cubos ⇒ Repolho e cenoura ralada ⇒ Abacaxi
Lanche da Tarde 14:45h e 15:15h	⇒ Sanduiche natural	⇒ Carreteiro ⇒ Alface	⇒ Canjica	⇒ Polenta com ensopado de peixe ⇒ repolho	⇒ Bolo de fubá
KCAL	1015,1	1124,1	1080	1110,2	1060,4
PTN (g)	31,2	28,4	29,1	35,1	36,4
LIP (g)	24,1	25,4	23,5	26,1	25,2
CHO (g)	169,3	171,5	158	157	162,1

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 SAUDADE DO IGUAÇU
ESCOLA MUNICIPAL "PADRE FELIPE"

CARDÁPIO SEMANAL



5ª SEMANA	Segunda-feira 29/05/2023	Terça-feira 30/05/2023	Quarta-feira 31/05/2023	Quinta-feira 01/06/2023	Sexta-feira 02/06/2023
Café da Manhã 07:30h	⇒ FERIADO	⇒ Chá ⇒ Pão caseirinho com queijo	⇒ Leite com cacau ⇒ Torta salgada	⇒ Café com leite ⇒ Pão caseirinho com margarina	⇒ Leite com cacau ⇒ Sanduiche natural
Lanche 09:15h	⇒ FERIADO	⇒ Banana	⇒ Sanduiche natural	⇒ Melão	⇒ Laranja
Almoço 11:45h	⇒ FERIADO	⇒ Arroz e feijão ⇒ Batatinha cozida ⇒ Coxa assada ⇒ Acelga ⇒ Mamão	⇒ Arroz e feijão ⇒ Polenta ⇒ 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	⇒ FERIADO	⇒ Bolo de coco	⇒ Sopa de legumes e frango	⇒ Risoto de frango e alface	⇒ Torta salgada
KCAL		1125,4	1080	1152	1069
PTN (g)		35	29,1	40	39
LIP (g)		30	23,5	38	20
CHO (g)		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
CRN 8653