



MUNICÍPIO DE SAUDE DO IGUAÇU
ESCOLA MUNICIPAL "PADRE FELIPE"

CARDÁPIO SEMANAL



2ª SEMANA	Segunda-feira 06/11/2023	Terça-feira 07/11/2023	Quarta-feira 08/11/2023	Quinta-feira 09/11/2023	Sexta-feira 10/11/2023					
Café da Manhã 07:30h	⇒ Chá de camomila ⇒ Cuca	⇒ Café com Leite ⇒ Pão caseirinho com ⇒ Manteiga	⇒ Cacau com Leite ⇒ Pão caseirinho com queijo colonial	⇒ Café com Leite ⇒ Pão caseirinho com geleia de fruta sem açúcar	⇒ Cacau com Leite ⇒ Pão caseirinho ⇒ Nata					
Lanche 09:15h	⇒ Melancia	⇒ Melão	⇒ Laranja	⇒ Banana	⇒ Maçã argentina					
Almoço 11:45h	⇒ Arroz e feijão ⇒ Nhoque de batata ⇒ Filé de frango ao molho ⇒ Alface ⇒ Abacaxi	⇒ Arroz e feijão ⇒ Batatinha cozida ⇒ Carne moída ao molho ⇒ Acelga ⇒ Banana	⇒ Arroz e feijão ⇒ Polenta ⇒ Coxa de frango ao molho ⇒ Couve folha ⇒ Melancia	⇒ Arroz e feijão ⇒ Farofa de legumes ⇒ Costelinha suína ⇒ Alface e Beterraba ⇒ Morango	⇒ Arroz e feijão ⇒ Batata Assada ⇒ Carne de panela ⇒ Alface ⇒ Melão					
Lanche da tarde 14:45h e 15:15h	⇒ Pastel assado ⇒ Suco de fruta	⇒ Polenta com carne moída ⇒ Salada: Alface	⇒ Sopa de feijão	⇒ Risoto de frango ⇒ Salada: tomate	⇒ Bolo de fubá ⇒ Suco de fruta					
TURNO	INTEGRAL	REGULAR	INTEGRAL	REGULAR	INTEGRAL	REGULAR	INTEGRAL	REGULAR	INTEGRAL	REGULAR
KCAL	1126	325	1140	330	1125	325	1130	320	1129	300
PTN (g)	25	6	31	10	32	10	31,5	9	30	8
LIP (g)	26	10	22	8	21	7	23	8	20	5
CHO (g)	168	50	180	50	170	48	172	45	152	43

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





MUNICÍPIO DE SAUDE DO IGUAÇU
ESCOLA MUNICIPAL "PADRE FELIPE"

CARDÁPIO SEMANAL



3ª SEMANA	Segunda-feira 13/11/2023	Terça-feira 14/11/2023	Quarta-feira 15/11/2023	Quinta-feira 16/11/2023	Sexta-feira 17/11/2023			
Café da Manhã 07:30h	⇒ Chá de cidreira ⇒ Pão caseirinho ⇒ Nata	⇒ Café com Leite ⇒ Pão francês integral com ⇒ Manteiga	⇒ FERIADO	⇒ Café com Leite ⇒ Bolo de milho	⇒ Cacau com Leite ⇒ Bolacha de fubá			
Lanche 09:15h	⇒ Banana	⇒ Melancia	⇒ FERIADO	⇒ Melão	⇒ Maçã argentina			
Almoço 11:45h	⇒ Arroz e feijão ⇒ Quirerinha ⇒ Lombo suíno ⇒ Salada: Couve folha ⇒ Manga	⇒ Arroz e feijão ⇒ Macarronada ⇒ Carne de frango ⇒ Salada: Alface ⇒ Banana	⇒ FERIADO	⇒ Arroz e feijão ⇒ Nhoque de batata ⇒ Carne de panela ⇒ Salada: Acelga ⇒ Pêssego	⇒ Arroz e feijão ⇒ Batata doce ⇒ costelinha suína ⇒ Salada: Brócolis Laranja			
Lanche da tarde 14:45h e 15:15h	⇒ Sanduiche natural ⇒ Chá de erva doce	⇒ Sopa de legumes com carne de gado	⇒ FERIADO	⇒ Macarronada com frango ⇒ Salada: Beterraba	⇒ Esfiha ⇒ Suco de fruta			
TURNO	INTEGRAL	REGULAR	INTEGRAL	REGULAR	INTEGRAL	REGULAR		
KCAL	1145,1	300	1120	330	1123,2	321	1125,2	300
PTN (g)	32	11	28	8	32,2	11	31	8
LIP (g)	24	8	21	6	22,4	6	23	5
CHO (g)	178	50	180	52	160	52,1	161	43

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 20/11/2023	Terça-feira 21/11/2023	Quarta-feira 22/11/2023	Quinta-feira 23/11/2023	Sexta-feira 24/11/2023					
Café da Manhã 07:30h	⇒ Chá de camomila ⇒ Pão caseirinho ⇒ Nata	⇒ Café com Leite ⇒ Pão caseirinho com ⇒ Manteiga	⇒ Cacau com Leite ⇒ Pão caseirinho com queijo colonial	⇒ Café com Leite ⇒ Pão caseirinho com geleia de fruta sem açúcar	⇒ Cacau com Leite ⇒ Cuca					
Lanche 09:15h	⇒ Maçã	⇒ Banana	⇒ Bolacha açúcar mascavo	⇒ Laranja	⇒ Melão					
Almoço 11:45h	⇒ Arroz e feijão ⇒ Macarronada ⇒ Carne moída ⇒ Salada: Acelga ⇒ Manga	⇒ Arroz e feijão ⇒ Tortéi ⇒ Filé de frango ao molho ⇒ Salada: Alface ⇒ Abacaxi	⇒ Arroz e feijão ⇒ Pure de batata ⇒ Strogonoff de gado ⇒ Salada: Repolho e Tomate ⇒ Banana	⇒ Arroz e feijão ⇒ Legumes cozidos ⇒ Filé de frango ao molho ⇒ Salada: Couve folha ⇒ Melão	⇒ Arroz e feijão ⇒ Batatinha temperada ⇒ Coxa Desossada ao molho ⇒ Salada: Alface e beterraba ⇒ Laranja					
Lanche da Tarde 14:45h e 15:15h	⇒ Pão francês integral ⇒ Geleia de fruta	⇒ Arroz de Carreiroiro ⇒ Salada: Repolho	⇒ Sopa de agnholine de frango ⇒ Pêssego	⇒ Pão francês com carne moída ⇒ Suco de fruta	⇒ Iogurte ⇒ Banana					
TURNO	INTEGRAL	REGULAR	INTEGRAL	REGULAR	INTEGRAL	REGULAR	INTEGRAL	REGULAR	INTEGRAL	REGULAR
KCAL	1131,4	312,1	1145	308,1	1123	305,4	1154	320	1130	315
PTN (g)	29,1	9,8	31,5	8	32,2	9,4	29,4	8	30,4	9
LIP (g)	22,7	5,4	21,2	6	23,8	7,4	20,5	5	24,2	6,4
CHO (g)	160,4	52,6	173	54,1	158	48,4	170,4	45	158,4	51,4

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



5ª SEMANA	Segunda-feira 27/11/2023	Terça-feira 28/11/2023	Quarta-feira 29/11/2023	Quinta-feira 30/11/2023	Sexta-feira 01/12/2023					
Café da Manhã 07:30h	⇒ Chá de erva doce ⇒ Pão caseirinho com geleia de fruta	⇒ Café com Leite ⇒ Esfiha	⇒ Cacau com Leite ⇒ Pastel assado	⇒ Chá de cidreira ⇒ Pão caseirinho ⇒ Nata	⇒ Cacau com Leite ⇒ Bolo simples					
Lanche 09:15h	⇒ Banana	⇒ Maçã argentina	⇒ Esfiha	⇒ Melancia	⇒ Banana					
Almoço 11:45h	⇒ Arroz e feijão ⇒ Nhoque de batata ⇒ Filé de frango assado ⇒ Alface ⇒ Abacaxi	⇒ Arroz e feijão ⇒ Batatinha cozida ⇒ Carne moída ao molho ⇒ Chuchu e repolho ⇒ Banana	⇒ Arroz e feijão ⇒ Polenta ⇒ Filé de frango ao molho ⇒ Couve folha ⇒ Melancia	⇒ Arroz e feijão ⇒ Farofa de legumes ⇒ Costelinha suína ⇒ Alface e Brócolis ⇒ Morango	⇒ Arroz e feijão ⇒ Batata Assada ⇒ Carne de panela ⇒ Repolho ⇒ Melão					
Lanche da Tarde 14:45h e 15:15h	⇒ Bolacha de fubá ⇒ Suco de fruta	⇒ Nhoque com carne moída ⇒ Salada: Alface	⇒ Risoto de frango ⇒ Salada: Acelga	⇒ Sopa de feijão	⇒ Creme de chocolate ⇒ Maçã argentina					
TURNO	INTEGRAL	REGULAR	INTEGRAL	REGULAR	INTEGRAL	REGULAR	INTEGRAL	REGULAR	INTEGRAL	REGULAR
KCAL	1025,4	315,1	1137,1	308,1	1125	320,4	1149,1	325	1125,8	320
PTN (g)	28,1	8,8	31,5	8	30,2	7,4	29,5	8	30,2	7
LIP (g)	20,7	6,4	21,2	6	22,8	6,4	25,5	6	23,4	6
CHO (g)	158,4	51,6	173	54,1	154	45,6	165,7	48	160	50,2

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

