



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

**CARDÁPIO SEMANAL**



1ª SEMANA	Segunda-feira 04/12/2023	Terça-feira 05/12/2023	Quarta-feira 06/12/2023	Quinta-feira 07/12/2023	Sexta-feira 08/12/2023					
<b>Café da Manhã 07:30h</b>	⇒ Conselho de Classe	⇒ Café com Leite ⇒ Pão caseirinho com ⇒ Manteiga	⇒ Cacau com Leite ⇒ Pão caseirinho com queijo colonial	⇒ Café com Leite ⇒ Cuca caseira	⇒ Cacau com Leite ⇒ Pão francês integral ⇒ Nata					
<b>Lanche 09:15h</b>	⇒ Conselho de Classe	⇒ Melão	⇒ Laranja	⇒ Banana	⇒ Melão					
<b>Almoço 11:45h</b>	⇒ Conselho de Classe	⇒ Arroz e feijão ⇒ Batatinha cozida ⇒ Carne moída ao molho ⇒ Acelga ⇒ Banana	⇒ Arroz e feijão ⇒ Polenta ⇒ Filé de frango ao molho ⇒ Couve folha	⇒ Arroz e feijão ⇒ Farofa de legumes ⇒ Costelinha suína ⇒ Alface e Beterraba ⇒ Laranja	⇒ Arroz e feijão ⇒ Batata Assada ⇒ Carne de panela ⇒ Alface ⇒ Melão					
<b>Lanche da tarde 14:45h e 15:15h</b>	⇒ Conselho de Classe	⇒ Iogurte e ⇒ Melão	⇒ Polenta com carne moída ⇒ Salada: Alface	⇒ Risoto de frango ⇒ Salada: tomate	⇒ Bolo de milho ⇒ Suco de fruta					
<b>TURNO</b>	<b>INTEGRAL</b>	<b>REGULAR</b>	<b>INTEGRAL</b>	<b>REGULAR</b>	<b>INTEGRAL</b>	<b>REGULAR</b>	<b>INTEGRAL</b>	<b>REGULAR</b>	<b>INTEGRAL</b>	<b>REGULAR</b>
<b>KCAL</b>	1126	325	1140	330	1125	325	1130	320	1129	300
<b>PTN (g)</b>	25	6	31	10	32	10	31,5	9	30	8
<b>LIP (g)</b>	26	10	22	8	21	7	23	8	20	5
<b>CHO (g)</b>	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



  
**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 11/12/2023</b>	<b>Terça-feira 12/12/2023</b>	<b>Quarta-feira 13/12/2023</b>	<b>Quinta-feira 14/12/2023</b>	<b>Sexta-feira 15/12/2023</b>					
<b>Café da Manhã 07:30h</b>	⇒ Chá Leite com cacau ⇒ Biscoito de leite ⇒	⇒ Café com Leite ⇒ Pão francês integral com ⇒ Manteiga	⇒ Chá de camomila ⇒ Sanduiche natural	⇒ Café com Leite ⇒ Bolo de milho	⇒ Cacau com Leite ⇒ Pão caseirinho ⇒ Nata					
<b>Lanche 09:15h</b>	⇒ Banana	⇒ Melancia	⇒ Maçã	⇒ Melão	⇒ Maçã argentina					
<b>Almoço 11:45h</b>	⇒ Arroz e Feijão ⇒ Batata temperada ⇒ Strogonoff de gado ⇒ Couve folha ⇒ Maçã	⇒ Arroz e Feijão ⇒ Mandioca cozida ⇒ Coxa ao molho ⇒ Brócolis, alface ⇒ Melancia	⇒ Arroz e Feijão ⇒ Nhoque com molho ⇒ Carne moída ⇒ Alface e tomate	⇒ Arroz e Feijão ⇒ Panqueca com ⇒ Carne moída ⇒ Repolho ⇒ Melão	⇒ Arroz e Feijão ⇒ Macarronada ⇒ Frango ao molho ⇒ Alface ⇒ Banana					
<b>Lanche da tarde 14:45h e 15:15h</b>	⇒ Bolacha de fubá ⇒ Suco de fruta	⇒ Risoto de frango ⇒ Alface	⇒ Canjica ⇒ Banana	⇒ Polenta com carne moída ⇒ Repolho	⇒ Salada de frutas (banana, melão, laranja)					
<b>TURNO</b>	<b>INTEGRAL</b>	<b>REGULAR</b>	<b>INTEGRAL</b>	<b>REGULAR</b>	<b>INTEGRAL</b>	<b>REGULAR</b>	<b>INTEGRAL</b>	<b>REGULAR</b>	<b>INTEGRAL</b>	<b>REGULAR</b>
<b>KCAL</b>	<b>1145,1</b>	<b>300</b>	<b>1120</b>	<b>330</b>	<b>1125</b>	<b>325</b>	<b>1123,2</b>	<b>321</b>	<b>1125,2</b>	<b>300</b>
<b>PTN (g)</b>	<b>32</b>	<b>11</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	<b>10</b>	<b>32,2</b>	<b>11</b>	<b>31</b>	<b>8</b>
<b>LIP (g)</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>21</b>	<b>6</b>	<b>21</b>	<b>7</b>	<b>22,4</b>	<b>6</b>	<b>23</b>	<b>5</b>
<b>CHO (g)</b>	<b>178</b>	<b>50</b>	<b>180</b>	<b>52</b>	<b>170</b>	<b>48</b>	<b>160</b>	<b>52,1</b>	<b>161</b>	<b>43</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**  
**CRM 8653**