

Cardápio de JUNHO 2025
Escolas da Rede Municipal de Ensino (EMEI /EMEF/ EJA)

CARDÁPIO SEMANAL DE 02 A 06/06

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Bisc. salgado com margarina	Leite com cacau Biscoito doce	Fruta com leite*	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Leite com cacau Fruta
<i>Colação</i>	Suco natural de limão	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Refeição</i>	Macarrão ao sugo com frango em cubos Salada de repolho roxo	Arroz / Feijão Pernil com batata-doce Salada de alface	Arroz / Feijão Carne com mandioca Salada de escarola	Arroz / Feijão Frango em cubos com cenoura Couve-manteiga refogada	Arroz / Feijão preto Carne moída refogada Salada de berinjela
<i>Média semanal</i>	Calorias = 985 kcal Proteínas = 61 g Carboidratos = 127 g Lipídios = 30 g Ferro = 6 mg Cálcio= 611 mg Vitamina A = 474 mcg Vitamina C = 87 mg Fibras = 16 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 09 A 13/06

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Bisc. salgado com margarina	Fruta com leite*	Leite com cacau Biscoito doce	Leite com cacau Fruta	Leite com cacau Bisc. salgado com margarina
<i>Colação</i>	Suco natural de maracujá	Fruta	Fruta	Fruta	Arroz doce
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Frango em cubos com abóbora Salada de pepino	Arroz / Feijão Peixe com mandioquinha Salada de alface	Arroz / Feijão Carne com acelga Salada de cenoura	Arroz / Feijão Frango (coxa e sobrecoxa) com milho Salada de escarola	Macarrão à bolonhesa Salada de chuchu
<i>Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Bisc. salgado com margarina	Fruta com leite*	Leite com cacau Biscoito doce	Leite com cacau Fruta	Arroz doce
<i>Média semanal</i>	Calorias = 1.046 kcal Proteínas = 60 g Carboidratos = 143 g Lipídios = 31 g Ferro = 5 mg Cálcio= 674 mg Vitamina A = 561 mcg Vitamina C = 53 mg Fibras = 15 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 16 A 20/06

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Bisc. salgado com margarina	Fruta com leite*	Leite com cacau Biscoito doce		
<i>Colação</i>	Suco natural de limão	Fruta	Fruta	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Estrogonofe de frango Mandioca sauté	Arroz / Feijão Pernil com abóbora	Macarrão ao sugo com carne Salada de pepino		
<i>Média semanal</i>	Calorias = 974 kcal Proteínas = 61 g Carboidratos = 127 g Lipídios = 29 g Ferro = 6 mg Cálcio= 586 mg Vitamina A = 488 mcg Vitamina C = 66 mg Fibras = 14 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 23 A 27/06

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Bisc. salgado com margarina	Leite com cacau Biscoito doce	Fruta com leite*	Leite com cacau Fruta	Leite com cacau Bisc. salgado com margarina
<i>Colação</i>	Suco natural de maracujá e pipoca	Fruta	Fruta	Fruta	Canjica
<i>Refeição</i>	Macarrão ao sugo com frango em cubos Salada de repolho roxo	Arroz / Feijão Peixe Batata-doce sauté Salada de alface	Arroz / Feijão preto Carne com abóbora Salada de chuchu	Arroz / Feijão Frango em cubos com mandioca Salada de escarola	Arroz / Feijão Carne moída com cenoura Salada de pepino
<i>Lanche da tarde</i>	Suco natural de maracujá e pipoca	Leite com cacau Biscoito doce	Fruta com leite*	Leite com cacau Fruta	Canjica
<i>Média semanal</i>	Calorias = 1.051 kcal Proteínas = 61 g Carboidratos = 143 g Lipídios = 31 g Ferro = 6 mg Cálcio= 685 mg Vitamina A = 425 mcg Vitamina C = 71 mg Fibras = 16 g				

CARDÁPIO DE 30/06

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>					
<i>Colação</i>	PONTO FACULTATIVO				
<i>Refeição</i>					

OBSERVAÇÕES:

Para os alunos do período da tarde oferecer a fruta/suco da colação junto com a refeição.

Para os alunos do EJA e Técnico oferecer a fruta/suco da colação com a refeição na entrada e o lanche no intervalo.

O cardápio está sujeito a alterações que visam manter a qualidade dos gêneros oferecidos, observando também o grau de maturação do hortifruti.

Cardápio atendendo as recomendações do FNDE (Resolução 20/2020):

Mínimo 20% das necessidades nutricionais diárias quando 1 refeição

Mínimo 30% das necessidades nutricionais diárias quando 2 refeições

Nutricionistas: Anna Paula Salles Maia Duarte (RT), Arnaldo Ribeiro da Silva (QT), Christiane Loureiro Carpentiere (QT), Fernanda Freitas Pecchiore (QT), Graciela Almeida (QT), Miriam Ferreira Oliveira dos Santos (QT), Rafaela de Assis Neves (QT), Roberta Lopes Rodrigues Maliauka (QT), Vivian Castello Branco Mendes (QT)