

Rua Niterói – 1225 – Centro – 85929-000 – São Pedro do Iguaçu – PR Fone: (45) 3255-8000 E-mail: educacao@saopedrodoiguaçu.pr.gov.br

CARDÁPIO DE ALIMENTAÇÃO DAS ESCOLAS E CMEIS

Data de Atualização: 01/08/2025

Centre	o Municipa	al de Educ	cação Infantil Depu	tado Moacir Micheletto	– Cardápi	o de Agosto	/2025	
Refeições / Horário	Segui	nda	Terça	Quarta	Qui	inta	Sex	xta
Café da manhã 8h	Pag cacatro		Leite com cacau Pão com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com manteiga		Leite com cacau Pão caseiro com nata		m cacau manteiga
Lanche 09h30	Fruta		Fruta	Fruta	Fro	Fruta		uta
Almoço 10h30	Carne moida com legumes Arroz Feijão Salada		Frango ao molho Polenta Arroz Feijão Salada	Vaca atolada (Carne com mandioca) Arroz, Feijão Salada	(batata, toma Ar Fei	Peixe assado (batata, tomate e cenoura) Arroz Feijão Salada		suina a doce roz jão ada
Lanche 14h	Fru	ta	Fruta	Fruta	Fruta		Fr	uta
Janta 15h30	Macarrão c moi Sala	da	Panqueca de frango Repolho com tomate	Galinhada (frango, arroz, legumes, tomate) Salada	(Cacau, uva	Bolo de cacau (Cacau, uva passas sem acucar) Cha		da de arroz ne moida e umes va integral
Composição nutricional (media da semanal)	Energia kcal 55% a 65% do VET		PTN (g) 10% A15% Do VET	LPD (g) 15% A 30% DO VET	Vit. A (mcg)	Vit. C (mcg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	683,60	110g	25g	15g	589,66	54,00	140,59	3,22



Cer	Centro Municipal de Educação Infantil Rafael Vicente Calixto – Cardápio de Agosto /2025								
Refeições / Horário	Segi	ında	Terça	Quarta	Qu	inta	Sext	ta	
Café da manhã 8h	Pão c	há aseiro anteiga	Leite com cacau Pão com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão caseiro com nata		Leite com Pão com m		
Lanche 09h30	Fr	uta	Fruta	Fruta	Fı	ruta	Frut	a	
Almoço 10h30	Carne moida com legumes Arroz Feijão Salada		Frango ao molho Polenta Arroz Feijão Salada	Vaca atolada (Carne com mandioca) Arroz, Feijão Salada	(batata, cer Aı Fe	assado tomate e noura) roz ijão lada	Carne s Batata Arro Feijâ Salad	doce oz ão	
Lanche 14h	Fr	uta	Fruta	Fruta	Fı	ruta	Frut	a	
Janta 15h30	Macarrão com carne moida Salada		Panqueca de frango Repolho com tomate	rango (frango, arroz, fegumes,		de cacau a passas sem ucar) 'ha	Torta salgada d carne moida Suc Frut	e legumes o	
Composição nutricional (media da semanal)	Energia kcal	CHO(g) 55% a 65% do	PTN (g) 10% A15%	LPD (g) 15% A 30%	Vit. A (mcg)	Vit. C (mcg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
(media da semanar)	683,60	VET 110g	Do VET 25g	DO VET	589,66 54,00		140,59	3,22	



	Centro Mu	ınicipal d	e Educação Infantil	Pequeno Polegar – (Cardápio de	Agosto /2	025					
Refeições / Horário	Segur	nda	Terça	Quarta	Quin	ta	Sexta					
Café da manhã 8h	Cha Pão cas com ma	seiro	Leite com cacau Pão com manteiga	Leite com cacau Pão com manteiga	Leite com cacau Pão caseiro com nata		Leite com o Pão com ma					
Lanche 09h30	Frut	a	Fruta	Fruta	Fruta		Fruta		Fruta		Fruta	
Almoço 10h30	Carne moida com legumes Arroz Feijão Salada		Frango ao molho Polenta Arroz Feijão Salada	Vaca atolada (Carne com mandioca) Arroz, Feijão Salada	Peixe assado batata, tomate e cenoura) Arroz Feijão Salada Carne suina Batata doce Arroz Feijão Salada Salada		oce					
Lanche 14h	fruta	ì	fruta	fruta	fruta		fruta					
Janta 15h30	Macarrão co moi Salad	da	Panqueca de frango Repolho com tomate	Galinhada (frango, arroz, legumes, tomate) Salada	Bolo de cacau (Cacau, uva passas sem acucar) Cha		Torta salgada de carne moida e Suco fruta					
Composição nutricional (media da semanal)	Energia kcal	CHO(g) 55% a 65% do VET 110g g	PTN (g) 10% A15% Do VET 25g	LPD (g) 15% A 30% DO VET	Vit. A (mcg)	Vit. C (mcg)	Ca (mg)	Fe (mg)				



			Berçarios dos CME	Is – Cardário de Ago	osto /2025					
Refeições/ Horário	Segunda	-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta	ı-feira	Sexta-f	eira		
Café da manhã08h30	Mamade	eira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira		Mamad	eira		
Almoço 10h30min	Sopa (macarrão, ca e legumes) e	rne bovina	Frango desfiado com polenta Caldo de feijão Legumes	Caldo de feijão Com macarrão E legumes	File de peixe desfiado com caldo de feijão Arroz Legumes amassado		Arroz ama carne desfi caldo de feijã	ado com		
Lanche 1 12h	Mamade	eira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira		Mamadeira		Mamad	eira
Lanche 2 14h	Mamade papa de f		Mamadeira papa de fruta	Mamadeira papa de fruta	Mamadeira papa de fruta		Mamad fruta ras			
Jantar 16h	Caldo de 1 Carne desfiada	3	Sopa de feijão (carne desfiada, macarrão e legumes)	Galinhada (frango desfiado, arroz amassado, legumes amassados, tomate) Salada	Purê de batata com Carne desfiada e caldo de feijao Salada		Canja de g (arroz, frango e legun	desfiado).		
Composição nutricional (media da semanal)	Energia kcal	CHO(g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% A15% Do VET	LPD (g) 15% A 30% DO VET	Vit. A (mcg)	Vit. C (mcg)	Ca (mg)	Fe (mg)		
	590,20 Kcal	104g	21 g	11 g	202,15	24,14	158,49	3,88		



Rua Niterói – 1225 – Centro – 85929-000 – São Pedro do Iguaçu – PR Fone: (45) 3255-8000 E-mail: <u>educacao@saopedrodoiguaçu.pr.gov.br</u>

E	scola Municipal Pr	esidente Costa e Silv	a – Cardápio do r	nês de Agosto /2025	5	
		1ª sema	nna			Composição nutricional
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Média semanal
Lanche da manhã 09h35Lanche da tarde 15h15					Iogurte Cereal fruta	Energia (kcal): 160,00 Carboidrato (g): 38,04 Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): 30,05 Proteína (g):14,07 Sódio (mg): 17,03
		2ªsemai	na			
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
Lanche da manhã 09h35Lanche da tarde 15h15	Farofa com carne moida Arroz Feijão Salada	Carne ao molho com molho e polenta Arroz Salada	Macarrão a bolonhesa Feijão Salada	File de peixe Batatas souté Arroz Feijão Salada	Cuca Chá Fruta	Energia (kcal): 299,0 Carboidrato (g): 43,98 Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): 15,45 Proteína (g): 13,09 Sódio (mg): 295,16
		3ª sema	na			
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
Lanche da manhã 09h35Lanche da tarde 15h15	carne moída com legumes arroz feijão salada	Carne de panela polenta arroz feijão salada	Carne suina batata arroz feijão salada	Macarronada ao sugo Carne bovina salada fruta	Leite com achocolatado Pão com manteiga	Energia (kcal): 293,10 Carboidrato (g): 32,74 Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): 19,50 Proteína (g): 10,90 Sódio (mg): 320,20
		4ª sema	na			
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
Lanche da manhã 09h35Lanche da tarde 15h15	Carne moida com batata arroz feijão salada	Almôndegas Arroz Feijão Polenta Salada	Macarrão com Frango Salada	Carne com legumes Arroz, feijão, Salada de alface	Estudo e Planejamento	Energia (kcal): 265,55 Carboidrato (g): 31,20 Açúcar adicionado (%): Lipídios (g):9,76 Proteína (g): 23,95 Sódio (mg): 248,29



5ª semana							
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta		
	Farofa ovos cozidos e	Frango ao molho		Carne de panela		Energia (kcal): 451,37	
Lanche da manhã	Legumes	Arroz	Macarrão com	Com batatas	Leite com	Carboidrato (g): 72,30	
09h35Lanche da tarde	Arroz	Feijão	almôndegas	Arroz	achocolatdado	Açúcar adicionado (%):	
15h15	Feijão	Polenta	Salada	Feijão	Bolacha caseira	Lipídios (g): 15,78 Proteína (g): 29,55	
	Salada	Salada		Salada	Fruta	Sódio (mg): 431,74	



	Escola Lı	ız Marina – Cardáp	io do mês de Agos	sto /2025		
		1ª sema	nna			Composição
						nutricional
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Média semanal
Lanche da manhã 09h35Lanche da tarde 15h15					Frango assado Legumes refogado Arroz Feijão Salada	Energia (kcal): 125,03 Carboidrato (g):38,04 Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): 39,06 Proteína (g): 58,17 Sódio (mg): 115,33
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
Lanche da manhã 09h35Lanche da tarde 15h15	Farofa com carne moida Arroz Feijão Salada	Carne ao molho e polenta Arroz Salada	Frango assado Com batatas arroz feijão salada	File de peixe Legumes refogado Arroz Feijão salada	Macarrão a bolonhesa Salada	Energia (kcal): 289,0 Carboidrato (g): 39,98 Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): 19,45 Proteína (g): 17,09 Sódio (mg): 295,16
		3ª sema				
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
Lanche da manhã 09h35Lanche da tarde 15h15	Carne moída com legumes Arroz Feijão Salada	Carne de panela Polenta Arroz Feijão Salada	Omelete de forno com legumes Arroz Feijão Salada	Macarronada ao sugo (carne bovina e molho) Salada Fruta	Carne suina Batata Arroz Feijão Salada	Energia (kcal): 302,20 Carboidrato (g): 39,89 Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): 21,52 Proteína (g): 16,92 Sódio (mg): 305,21
		4ª sema				
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
Lanche da manhã 09h35Lanche da tarde 15h15	Carne moida com batata arroz feijão salada	Almôndegas Arroz Feijão Polenta Salada	Macarrão com Frango Salada	Carne com legumes Arroz, feijão, Salada de alface	Estudo e Planejamento	Energia (kcal): 345,35 Carboidrato (g): 33,22 Açúcar adicionado (%): Lipídios (g):8,76 Proteína (g): 21,79 Sódio (mg): 368,23



5ª semana							
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta		
Lanche da manhã 09h35Lanche da tarde 15h15	Farofa ovos cozidos e Legumes arroz feijão salada	Frango ao molho Arroz Feijão Polenta Salada	Macarrão com almôndegas Salada	Carne de panela Com batatas Arroz Feijão Salada	Galinhada (frango, arroz, legumes, molho de tomate) Salada de repolho	Energia (kcal): 431,37 Carboidrato (g): 72,30 Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): 15,78 Proteína (g): 29,55 Sódio (mg): 401,74	



Rua Niterói – 1225 – Centro – 85929-000 – São Pedro do Iguaçu – PR Fone: (45) 3255-8000 E-mail: <u>educacao@saopedrodoiguaçu.pr.gov.br</u>

E	scola Municipal Ru	ıral São Judas Tade	u – Cardápio do n	nês de Agosto /2025		
		1ª sema	ana			Composição nutricional
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Média semanal
Lanche da manhã 09h35Lanche da tarde 15h15					Frango assado Legumes refogado Arroz feijão salada	Energia (kcal): 125,03 Carboidrato (g):38,04 Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): 39,06 Proteína (g): 58,17 Sódio (mg): 115,33
		2ªsema	ina			
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
Lanche da manhã 09h35Lanche da tarde 15h15	Farofa com carne moida Arroz Feijão Salada	Carne ao molho e polenta Arroz Salada	Chá Cuca fruta	File de peixe Batata sauté Arroz Feijão Salada	Macarrão a bolonhesa Salada	Energia (kcal): 299,0 Carboidrato (g): 43,98 Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): 15,45 Proteína (g): 13,09 Sódio (mg): 295,16
		3ª sema	ana			, <u>G</u> /
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
Lanche da manhã 09h35Lanche da tarde 15h15	Carne moída com legumes Arroz Feijão Salada	Carne de panela Polenta Arroz Feijão Salada	Leite com achocolatado Pão com manteiga Fruta	Macarronada com frango e legumes Salada fruta	Carne suina Batata Arroz Feijão Salada	Energia (kcal): 303,10 Carboidrato (g): 38,76 Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): 19,55 Proteína (g): 11,95 Sódio (mg): 330,20
		4ª sema	ana			
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
Lanche da manhã 09h35Lanche da tarde 15h15	Carne moida com batata arroz feijão salada	Almôndegas Arroz Feijão Polenta Salada	Sagu com creme Fruta	Carne com legumes Arroz, feijão, Salada de alface	Estudo e Palnejamento	Energia (kcal): 265,55 Carboidrato (g): 31,20 Açúcar adicionado (%): Lipídios (g):9,76 Proteína (g): 23,95 Sódio (mg): 248,29



Rua Niterói – 1225 – Centro – 85929-000 – São Pedro do Iguaçu – PR Fone: (45) 3255-8000 E-mail: educacao@saopedrodoiguaçu.pr.gov.br

5ª semana							
Refeições / Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta		
Lanche da manhã	Farofa ovos cozidos e	Frango ao molho		Carne de panela		Energia (kcal): 451,37	
09h35Lanche da tarde	Legumes	Arroz	Leite com	Com batatas	Macarrão com	Carboidrato (g): 72,30	
15h15	Arroz	Feijão	achocolatado	Arroz	almôndegas	Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): 15,78	
	Feijão	Polenta	Bolacha caseira	Feijão	Salada	Proteína (g): 29,55	
	Salada	Salada	Fruta	Salada		Sódio (mg):431,74	

Simone Aparecida Lima - Nutricionista - CRN8: 3333