

**PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO PEDRO DO IGUAÇU – ESTADO DO PARANÁ**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CULTURA E ESPORTES**

Rua Niterói – 1225 – Centro – 85929-000 – São Pedro do Iguaçu – PR

Fone: (45) 3255-8000 E-mail: [educacao@saopedrodoiguacu.pr.gov.br](mailto:educacao@saopedrodoiguacu.pr.gov.br)

## CARDÁPIO DE ALIMENTAÇÃO DAS ESCOLAS E CMEIs

**Data de Atualização: 05/02/2026**

| Centro Municipal de Educação Infantil Deputado Moacir Micheletto – Cardápio de Fevereiro/2026                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                  |                     |                                                          |                                                         |                                                                       |                 |                                                                                          |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Refeições / Horário                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Segunda                                          |                     | Terça                                                    | Quarta                                                  | Quinta                                                                |                 | Sexta                                                                                    |            |
| Café da manhã<br>8h                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chá<br>Pão caseiro<br>com mateiga                |                     | Leite com cacau<br>Pão com nata                          | Leite com cacau<br>Pão com manteiga                     | Leite com cacau<br>Pão com nata                                       |                 | Leite com cacau<br>Pão com manteiga                                                      |            |
| Lanche<br>09h30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Fruta                                            |                     | Fruta                                                    | Fruta                                                   | Fruta                                                                 |                 | Fruta                                                                                    |            |
| Almoço<br>09h35<br>10h30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Omelete com legumes<br>Arroz<br>Feijão<br>Salada |                     | Frango ao molho<br>Polenta<br>Arroz<br>Feijão<br>Salada  | Carne moida<br>com legumes<br>Arroz<br>Feijão<br>Salada | Carne de panela<br>Desfiada com<br>Mandioca<br>Arroz<br>Feijão/Salada |                 | Carne suína desfiada<br>Primavera<br>(mix de legumes, tempero)<br>Arroz<br>Feijão/Salada |            |
| Lanche<br>14h                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Fruta                                            |                     | Fruta                                                    | Fruta                                                   | Fruta                                                                 |                 | Fruta                                                                                    |            |
| Janta<br>15h15<br>15h30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Macarrão com<br>Molho de frango<br>Salada        |                     | File de Peixe assado<br>Pure de batatas<br>Arroz /Salada | Macarrão a bolonhesa<br>Salada                          | Frango assado<br>com batatas<br>Arroz<br>Salada de alface             |                 | Torta salgada<br>Suco de uva integral                                                    |            |
| Composição nutricional<br>(media da semanal)                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Energia<br>kcal                                  | CHO(g)              | PTN<br>(g)                                               | LPD<br>(g)                                              | Vit. A<br>(mcg)                                                       | Vit. C<br>(mcg) | Ca<br>(mg)                                                                               | Fe<br>(mg) |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                  | 55% a 65%<br>do VET | 10% A15%<br>Do VET                                       | 15% A 30%<br>DO VET                                     |                                                                       |                 |                                                                                          |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 722,55                                           | 125g                | 32g                                                      | 17g                                                     | 649,29                                                                | 36,04           | 179,59                                                                                   | 4,72       |
| <p>Cardápio sujeito a alterações pela disponibilidade do alimento, intercorrências na entrega pelo fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos ( grau de maturidade e/ou prazo de validade)</p> <p>Trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição</p> |                                                  |                     |                                                          |                                                         |                                                                       |                 |                                                                                          |            |



**PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO PEDRO DO IGUAÇU – ESTADO DO PARANÁ**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CULTURA E ESPORTES**

Rua Niterói – 1225 – Centro – 85929-000 – São Pedro do Iguaçu – PR

Fone: (45) 3255-8000 E-mail: [educacao@saopedrodoiguaçu.pr.gov.br](mailto:educacao@saopedrodoiguaçu.pr.gov.br)

**Centro Municipal de Educação Infantil Rafael Vicente Calixto – Cardápio de Fevereiro/2026**

| Refeições / Horário                          | Segunda                                          |                     | Terça                                                         | Quarta                                                  | Quinta                                                                   |                 | Sexta                                                                                       |            |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Café da manhã<br>8h                          | Chá<br>Pão caseiro com manteiga                  |                     | Leite com cacau<br>Pão com nata                               | Leite com cacau<br>Pão com manteiga                     | Leite com cacau<br>Pão com nata                                          |                 | Leite com cacau<br>Pão com manteiga                                                         |            |
| Lanche<br>09h30                              | Fruta                                            |                     | Fruta                                                         | Fruta                                                   | Fruta                                                                    |                 | Fruta                                                                                       |            |
| Almoço<br>09h35<br>10h30                     | Omelete com legumes<br>Arroz<br>Feijão<br>Salada |                     | Frango ao molho<br>Polenta<br>Arroz<br>Feijão<br>Salad        | Carne moída com<br>Legumes<br>Arroz<br>Feijão<br>Salada | Carne de panela<br>Desfiada com<br>Mandioca<br>Arroz<br>Feijão<br>Salada |                 | Carne suína<br>Desfiada primavera<br>(mix de legumes, tempero)<br>Arroz<br>Feijão<br>Salada |            |
| Lanche<br>14h                                | Fruta                                            |                     | Fruta                                                         | Fruta                                                   | Fruta                                                                    |                 | Fruta                                                                                       |            |
| Janta<br>15h15<br>15h30                      | Macarrão com<br>Molho de frango<br>Salada        |                     | File de Peixe<br>Assado<br>Pure de batatas<br>Arroz<br>Salada | Macarrão com<br>Almôndegas<br>Repolho                   | Frango assado<br>Com batatas<br>Arroz<br>Salada de alface                |                 | Torta salgada<br>Suco de uva integral                                                       |            |
| Composição nutricional<br>(media da semanal) | Energia<br>kcal                                  | CHO(g)              | PTN<br>(g)                                                    | LPD<br>(g)                                              | Vit. A<br>(mcg)                                                          | Vit. C<br>(mcg) | Ca<br>(mg)                                                                                  | Fe<br>(mg) |
|                                              |                                                  | 55% a 65% do<br>VET | 10% A 15%<br>Do VET                                           | 15% A 30%<br>DO VET                                     |                                                                          |                 |                                                                                             |            |
|                                              | 722,55                                           | 125g                | 32g                                                           | 17g                                                     | 649,29                                                                   | 36,04           | 179,59                                                                                      | 4,72       |



**PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO PEDRO DO IGUAÇU – ESTADO DO PARANÁ**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CULTURA E ESPORTES**

Rua Niterói – 1225 – Centro – 85929-000 – São Pedro do Iguaçu – PR

Fone: (45) 3255-8000 E-mail: [educacao@saopedrodoiguacu.pr.gov.br](mailto:educacao@saopedrodoiguacu.pr.gov.br)

**Centro Municipal de Educação Infantil Pequeno Polegar – Cardápio de Fevereiro/2026**

| Refeições / Horário                             |                 | Segunda                                          |                    | Terça                                                         |                     | Quarta                                                           |                 | Quinta                                                                   |            | Sexta                                                                                       |  |
|-------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Café da manhã<br>8h                             |                 | Leite com cacau<br>Pão com mateiga               |                    | Leite com cacau<br>Pão com manteiga                           |                     | Leite com cacau<br>Pão com manteiga                              |                 | Leite com cacau<br>Pão com nata                                          |            | Leite com cacau<br>Pão com manteiga                                                         |  |
| Lanche<br>09h30                                 |                 | Fruta                                            |                    | Fruta                                                         |                     | Fruta                                                            |                 | Fruta                                                                    |            | Fruta                                                                                       |  |
| Almoço<br>09h35<br>10h30                        |                 | Omelete com legumes<br>Arroz<br>Feijão<br>Salada |                    | Frango ao molho<br>Polenta<br>Arroz<br>Feijão<br>Salada       |                     | Carne moida com<br>Legumes<br>Arroz amassado<br>Feijão<br>Salada |                 | Carne de panela<br>Desfiada com<br>Mandioca<br>Arroz<br>Feijão<br>Salada |            | Carne suina desfiada<br>Primavera<br>(mix de legumes, tempero)<br>Arroz<br>Feijão<br>Salada |  |
| Lanche<br>14h                                   |                 | Fruta                                            |                    | Fruta                                                         |                     | Fruta                                                            |                 | Fruta                                                                    |            | Fruta                                                                                       |  |
| Janta<br>15h15<br>15h30                         |                 | Macarrão com<br>Molho de frango<br>Salada        |                    | File de Peixe<br>Assado<br>Pure de batatas<br>Arroz<br>Salada |                     | Macarrão com<br>Almôndegas<br>Repolho                            |                 | Frango assado<br>com batatas<br>Arroz<br>Salada de alface                |            | Torta salgada<br>Suco de uva integral                                                       |  |
| Composição<br>nutricional<br>(media da semanal) | Energia<br>kcal | CHO(g)                                           | PTN<br>(g)         |                                                               | LPD<br>(g)          |                                                                  | Vit. A<br>(mcg) | Vit. C<br>(mcg)                                                          | Ca<br>(mg) | Fe<br>(mg)                                                                                  |  |
|                                                 |                 | 55% a 65%<br>do VET                              | 10% A15%<br>Do VET |                                                               | 15% A 30%<br>DO VET |                                                                  |                 |                                                                          |            |                                                                                             |  |
|                                                 | 722,55          | 125g                                             | 32g                |                                                               | 17g                 |                                                                  | 649,29          | 36,04                                                                    | 179,59     | 4,72                                                                                        |  |



**PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO PEDRO DO IGUAÇU – ESTADO DO PARANÁ**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CULTURA E ESPORTES**

Rua Niterói – 1225 – Centro – 85929-000 – São Pedro do Iguaçu – PR

Fone: (45) 3255-8000 E-mail: [educacao@saopedrodoiguacu.pr.gov.br](mailto:educacao@saopedrodoiguacu.pr.gov.br)

**Berçários dos CMEIs – Cardário de Fevereiro/2026**

| <b>Refeições/ Horário</b>                       | <b>Segunda-feira</b>                                                         |                     | <b>Terça-feira</b>                                                                    | <b>Quarta-feira</b>                                                       | <b>Quinta-feira</b>                                                                           |                 | <b>Sexta-feira</b>                                                                          |            |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Café da manhã<br>08h30                          | Mamadeira                                                                    |                     | Mamadeira                                                                             | Mamadeira                                                                 | Mamadeira                                                                                     |                 | Mamadeira                                                                                   |            |
| Almoço<br>10h30min                              | Caldo de carne<br>Com legumes<br>Arroz amassado<br>Caldo de feijão<br>Salada |                     | Frango desfiado<br>ao molho<br>Polenta<br>Arroz amassado<br>Caldo de Feijão<br>Salada | Carne moída<br>Com legumes<br>Arroz amassado<br>Caldo de feijão<br>Salada | Carne de panela<br>Desfiada<br>Com<br>Mandioca amassada<br>Arroz<br>Caldo de feijão<br>Salada |                 | Carne suína desfiada<br>Primavera<br>(mix de legumes, tempero)<br>Arroz<br>Feijão<br>Salada |            |
| Lanche 1<br>12h                                 | Mamadeira                                                                    |                     | Mamadeira                                                                             | Mamadeira                                                                 | Mamadeira                                                                                     |                 | Mamadeira                                                                                   |            |
| Lanche 2<br>14h                                 | Fruta                                                                        |                     | Fruta                                                                                 | Fruta                                                                     | Fruta                                                                                         |                 | Fruta                                                                                       |            |
| Jantar<br>15h30                                 | Macarrão com<br>Molho de frango<br>Salada                                    |                     | File de Peixe<br>Assado<br>Pure de batatas<br>Arroz<br>Salada                         | Macarrão com<br>Almôndegas<br>Repolho                                     | Frango com batatas<br>Arroz<br>Salada de alface                                               |                 | Canja<br>(carne desfiada e<br>Legumes)                                                      |            |
| Composição<br>nutricional<br>(media da semanal) | Energia<br>kcal                                                              | CHO(g)              | PTN<br>(g)                                                                            | LPD<br>(g)                                                                | Vit. A<br>(mcg)                                                                               | Vit. C<br>(mcg) | Ca<br>(mg)                                                                                  | Fe<br>(mg) |
|                                                 |                                                                              | 55% a 65% do<br>VET | 10% A15%<br>Do VET                                                                    | 15% A 30%<br>DO VET                                                       |                                                                                               |                 |                                                                                             |            |
|                                                 |                                                                              | 610,30 Kcal         | 111g                                                                                  | 28 g                                                                      |                                                                                               |                 |                                                                                             |            |
|                                                 |                                                                              |                     |                                                                                       |                                                                           | 206,41                                                                                        | 30,41           | 194,42                                                                                      | 4,48       |



**PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO PEDRO DO IGUAÇU – ESTADO DO PARANÁ**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CULTURA E ESPORTES**

Rua Niterói – 1225 – Centro – 85929-000 – São Pedro do Iguaçu – PR

Fone: (45) 3255-8000 E-mail: [educacao@saopedrodoiguacu.pr.gov.br](mailto:educacao@saopedrodoiguacu.pr.gov.br)

| <b>Escola Municipal Presidente Costa e Silva – Cardápio de Fevereiro/2026</b> |                                                   |                                                               |                             |                                                                         |                                                                   |                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1ª semana                                                                     |                                                   |                                                               |                             |                                                                         |                                                                   | Composição nutricional                                                                                                                         |
| Refeições / Horário                                                           | Segunda                                           | Terça                                                         | Quarta                      | Quinta                                                                  | Sexta                                                             | Média semanal                                                                                                                                  |
| Lanche da manhã<br>09h35Lanche da tarde<br>15h15                              |                                                   |                                                               |                             | Carne moída com<br>legumes<br>Arroz<br>Feijão<br>Salada                 | Macarrão á<br>Bolonhesa<br>Salada<br>Fruta                        | Energia (kcal): 130,00<br>Carboidrato (g): 18,03<br>Açúcar adicionado (%):<br>Lipídios (g): 00,18<br>Proteína (g):06,07<br>Sódio (mg): 14,06   |
| 2ªsemana                                                                      |                                                   |                                                               |                             |                                                                         |                                                                   |                                                                                                                                                |
| Refeições / Horário                                                           | Segunda                                           | Terça                                                         | Quarta                      | Quinta                                                                  | Sexta                                                             |                                                                                                                                                |
| Lanche da manhã<br>09h35Lanche da tarde<br>15h15                              | Virado de feijão com<br>ovos<br>Arroz<br>Salada   | Coxa e sobrecoxa<br>com molho e polenta<br>Arroz<br>Salada    | Iogurte<br>Bolacha<br>Fruta | Macarrão com Frango<br>ao molho<br>Salada ou Legume<br>Cozido           | File de tilapia ao<br>Pure de batata<br>Arroz<br>Feijão<br>Salada | Energia (kcal): 393,0<br>Carboidrato (g): 62,75<br>Açúcar adicionado (%):<br>Lipídios (g):13,35<br>Proteína (g):12,09<br>Sódio (mg): 495,46    |
| 3ª semana                                                                     |                                                   |                                                               |                             |                                                                         |                                                                   |                                                                                                                                                |
| Refeições / Horário                                                           | Segunda                                           | Terça                                                         | Quarta                      | Quinta                                                                  | Sexta                                                             |                                                                                                                                                |
| Lanche da manhã<br>09h35Lanche da tarde<br>15h15                              | <b>Recesso Escolar</b>                            | <b>Recesso Escolar</b>                                        | <b>Recesso Escolar</b>      | Macarronada ao sugo<br>Salada<br>Fruta                                  | Carne suína<br>Batata doce<br>Arroz<br>Feijão<br>Salada           | Energia (kcal): 390,10<br>Carboidrato (g): 39,84<br>Açúcar adicionado (%):<br>Lipídios (g): 21,82<br>Proteína (g): 12,68<br>Sódio (mg): 340,30 |
| 4ª semana                                                                     |                                                   |                                                               |                             |                                                                         |                                                                   |                                                                                                                                                |
| Refeições / Horário                                                           | Segunda                                           | Terça                                                         | Quarta                      | Quinta                                                                  | Sexta                                                             |                                                                                                                                                |
| Lanche da manhã<br>09h35Lanche da tarde<br>15h15                              | Farrofa com<br>Carne<br>Arroz<br>Feijão<br>Salada | Carne bovina ao molho<br>Arroz<br>Feijão<br>Polenta<br>Salada | Sagu com creme<br>Fruta     | File de tilapia assada<br>Legumes refogado<br>Arroz<br>Feijão<br>Salada | Macarrão com<br>almôndegas<br>Salada                              | Energia (kcal): 333,08<br>Carboidrato (g): 52,10<br>Açúcar adicionado (%):<br>Lipídios (g): 9,73<br>Proteína (g): 28,45<br>Sódio (mg): 330,67  |



**PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO PEDRO DO IGUAÇU – ESTADO DO PARANÁ**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CULTURA E ESPORTES**

Rua Niterói – 1225 – Centro – 85929-000 – São Pedro do Iguaçu – PR

Fone: (45) 3255-8000 E-mail: [educacao@saopedrodoiguacu.pr.gov.br](mailto:educacao@saopedrodoiguacu.pr.gov.br)

**Escola Luz Marina – Cardápio de Fevereiro/2026**

| 1ª semana                                        |                                                            |                                                           |                                                                |                                                                          |                                                             | Composição nutricional                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Refeições / Horário                              | Segunda                                                    | Terça                                                     | Quarta                                                         | Quinta                                                                   | Sexta                                                       | Média semanal                                                                                                                                  |
| Lanche da manhã<br>09h35Lanche da tarde<br>15h15 |                                                            |                                                           |                                                                | Carne bovina com<br>legumes<br>Mandioca cozida<br>Arroz /Feijão<br>Fruta | Macarrão á<br>Bolonhesa<br>Salada<br>Fruta                  | Energia (kcal): 130,00<br>Carboidrato (g): 18,03<br>Açúcar adicionado (%):<br>Lipídios (g): 00,18<br>Proteína (g):06,07<br>Sódio (mg): 14,06   |
| 2ªsemana                                         |                                                            |                                                           |                                                                |                                                                          |                                                             |                                                                                                                                                |
| Refeições / Horário                              | Segunda                                                    | Terça                                                     | Quarta                                                         | Quinta                                                                   | Sexta                                                       |                                                                                                                                                |
| Lanche da manhã<br>09h35Lanche da tarde<br>15h15 | Virado de feijão com<br>ovos<br>Arroz<br>Salada<br>Fruta   | Coxa e sobrecoxa<br>ao molho e polenta<br>Arroz<br>Salada | Carne de panela<br>(cubos)<br>Arroz/Feijão<br>Salada ou Legume | Macarrão com Frango<br>ao molho<br>Salada ou Legume<br>Cozido            | File de tilapia<br>Purê de batata<br>Arroz/feijão<br>Salada | Energia (kcal): 408,0<br>Carboidrato (g): 69,98<br>Açúcar adicionado (%):<br>Lipídios (g): 19,60<br>Proteína (g): 15,09<br>Sódio (mg): 390,16  |
| 3ª semana                                        |                                                            |                                                           |                                                                |                                                                          |                                                             |                                                                                                                                                |
| Refeições / Horário                              | Segunda                                                    | Terça                                                     | Quarta                                                         | Quinta                                                                   | Sexta                                                       |                                                                                                                                                |
| Lanche da manhã<br>09h35Lanche da tarde<br>15h15 | <b>Recesso Escolar</b>                                     | <b>Recesso Escolar</b>                                    | <b>Recesso Escolar</b>                                         | Carne suína<br>Batata doce<br>Arroz/feijão<br>Salada                     | Carne bovina com<br>mandioca<br>Arroz/feijão<br>Salada      | Energia (kcal): 399,10<br>Carboidrato (g): 39,84<br>Açúcar adicionado (%):<br>Lipídios (g): 21,82<br>Proteína (g): 12,68<br>Sódio (mg): 340,3  |
| 4ª semana                                        |                                                            |                                                           |                                                                |                                                                          |                                                             |                                                                                                                                                |
| Refeições / Horário                              | Segunda                                                    | Terça                                                     | Quarta                                                         | Quinta                                                                   | Sexta                                                       |                                                                                                                                                |
| Lanche da manhã<br>09h35Lanche da tarde<br>15h15 | Farrofa com legumes e<br>ovos<br>Arroz<br>Feijão<br>Salada | Bovina ao molho<br>Arroz/feijão<br>Polenta<br>Salada      | Macarrao com<br>almôndegas<br>Salada<br>Fruta                  | File de tilapia assada<br>Arroz<br>Feijão<br>Salada                      | Carne suína assada<br>Batata doce<br>Arroz/feijão<br>Salada | Energia (kcal): 451,37<br>Carboidrato (g): 72,30<br>Açúcar adicionado (%):<br>Lipídios (g): 15,78<br>Proteína (g): 29,55<br>Sódio (mg): 631,74 |



**PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO PEDRO DO IGUAÇU – ESTADO DO PARANÁ**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CULTURA E ESPORTES**

Rua Niterói – 1225 – Centro – 85929-000 – São Pedro do Iguaçu – PR

Fone: (45) 3255-8000 E-mail: [educacao@saopedrodoiguacu.pr.gov.br](mailto:educacao@saopedrodoiguacu.pr.gov.br)

**Escola Municipal Rural São Judas Tadeu – Cardápio do mês de Fevereiro/2026**

| 1ª semana                                        |                                                            |                                                            |                             |                                                                          |                                                             | Composição nutricional                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Refeições / Horário                              | Segunda                                                    | Terça                                                      | Quarta                      | Quinta                                                                   | Sexta                                                       | Média semanal                                                                                                                                  |
| Lanche da manhã<br>09h35Lanche da tarde<br>15h15 |                                                            |                                                            |                             | Carne bovina com<br>legumes<br>Mandioca cozida<br>Arroz /Feijão<br>Fruta | Macarrão á<br>Bolonesa<br>Salada<br>Fruta                   | Energia (kcal): 130,00<br>Carboidrato (g): 18,03<br>Açúcar adicionado (%):<br>Lipídios (g): 00,18<br>Proteína (g):06,07<br>Sódio (mg): 14,06   |
| 2ªsemana                                         |                                                            |                                                            |                             |                                                                          |                                                             |                                                                                                                                                |
| Refeições / Horário                              | Segunda                                                    | Terça                                                      | Quarta                      | Quinta                                                                   | Sexta                                                       |                                                                                                                                                |
| Lanche da manhã<br>09h35Lanche da tarde<br>15h15 | Virado de feijão com<br>ovos<br>Arroz<br>Salada            | Coxa e sobrecoxa com<br>molho e polenta<br>Arroz<br>Salada | Iogurte<br>Bolacha<br>Fruta | Macarrão com Frango<br>Ao molho<br>Salada ou Legume<br>Cozido            | File de tilapia<br>Purê de batata<br>Arroz/Feijão<br>Salada | Energia (kcal): 393,0<br>Carboidrato (g): 62,75<br>Açúcar adicionado (%):<br>Lipídios (g):13,35<br>Proteína (g):12,09<br>Sódio (mg): 495,46    |
| 3ª semana                                        |                                                            |                                                            |                             |                                                                          |                                                             |                                                                                                                                                |
| Refeições / Horário                              | Segunda                                                    | Terça                                                      | Quarta                      | Quinta                                                                   | Sexta                                                       |                                                                                                                                                |
| Lanche da manhã<br>09h35Lanche da tarde<br>15h15 | <b>Recesso Escolar</b>                                     | <b>Recesso Escolar</b>                                     | <b>Recesso Escolar</b>      | Macarronada com<br>frango e legumes<br>Salada<br>Fruta                   | Carne suína<br>Batata doce<br>Arroz<br>Feijão<br>Salada     | Energia (kcal): 190,10<br>Carboidrato (g): 39,84<br>Açúcar adicionado (%):<br>Lipídios (g): 21,82<br>Proteína (g): 12,68<br>Sódio (mg): 340,30 |
| 4ª semana                                        |                                                            |                                                            |                             |                                                                          |                                                             |                                                                                                                                                |
| Refeições / Horário                              | Segunda                                                    | Terça                                                      | Quarta                      | Quinta                                                                   | Sexta                                                       |                                                                                                                                                |
| Lanche da manhã<br>09h35Lanche da tarde<br>15h15 | Farrofa com legumes e<br>Ovos<br>Arroz<br>Feijão<br>Salada | Carne bovina ao molho<br>Arroz/feijão<br>Polenta<br>Salada | Sagu com creme<br>Fruta     | File de tilapia assada<br>Arroz<br>Feijão<br>Salada                      | Carne suína<br>Arroz/feijão<br>Batata doce<br>Salada        | Energia (kcal): 451,37<br>Carboidrato (g): 72,30<br>Açúcar adicionado (%):<br>Lipídios (g): 15,78<br>Proteína (g): 29,55<br>Sódio (mg): 631,74 |

**Simone Aparecida Lima - Nutricionista - CRN8: 3333**