



Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
06/10/2025	07/10/2025	08/10/2025	09/10/2025	10/10/2025
½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	Banana	Melão	Iogurte 6 Rosquinhas
Arroz Feijão Carne de porco Salada de repolho	Macarrone Picolé zero açúcar	Bolo de chocolate Suco Natural Maçã	Pão francês Molho (carne moída) Suco Natural	Mingau de chocolate
493,41 kcal	493,76 kcal	493,55 kcal	493,82 kcal	493,57 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	493,62	77	12	15
Média Semanal 11-15 e EJA	710	94	22	26

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
13/10/2025	14/10/2025	15/10/2025	16/10/2025	17/10/2025
½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá		Banana	Chá 4 Bolacha caseira
Arroz Feijão Omelete Legumes	Arroz Feijão Frango ao molho Suco Natural	Feriado Dia do Professor	Arroz Feijão Picadinho de carne com legumes	Sopa de macarrão com carne moída e legumes
Energia: 493,38 kcal	Energia: 493,32 kcal		Energia: 492,14 kcal	Energia: 494,81 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	493,41	76	13	15
Média Semanal 11-15 e EJA	710	96	21	27

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
20/10/2025	21/10/2025	22/10/2025	23/10/2025	24/10/2025
½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	Banana	Mamão	Iogurte 6 Rosquinhas
Arroz Feijão Linguíça assada Batata	Arroz Feijão Carne de porco Suco Natural	Arroz Feijão Carne ao molho Salada de repolho	Sopa de macarrão com carne moída e legumes	Arroz Feijoada Salada de pepino com tomate
Energia: 493,90 kcal	Energia: 493,41 kcal	Energia: 492,14 kcal	Energia: 494,81 kcal	Energia: 493,60 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	493,57	77	12	15
Média Semanal 11-15 e EJA	710	94	22	26



Cardápio Semanal

Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão

Cruzeiro do Sul - PR

Ref. 10/2025 - 30% das necessidades DIÁRIAS.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
27/10/2025	28/10/2025	29/10/2025	30/10/2025	31/10/2025
		Melão	½ Pão Francês Manteiga Chá	Iogurte 6 Rosquinhas
Recesso	Feriado Dia do Padroeiro	Arroz Feijão Carne ao molho c. legumes	Arroz Feijão Farofa Suco Natural	Sopa de macarrão com carne moída e legumes
Energia: 492,90 kcal	Energia: 493,50 kcal	Energia: 493,80 kcal	Energia: 493,56 kcal	Energia: 494,81 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	494,05	77	12	15
Média Semanal 11-15 e EJA	710	94	22	26

Cardápio sujeito a alterações!!!



Daniell C. de Santi
Nutricionista - RT
CRN8. 7407

