

# **Cardápio Semanal**

**Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão**

**Cruzeiro do Sul - PR**

**Ref. 11/2025 - 30% das necessidades DIÁRIAS.**

| Segunda-feira                                       | Terça-feira                                  | Quarta-feira                                      | Quinta-feira                                         | Sexta-feira                                      |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 03/11/2025                                          | 04/11/2025                                   | 05/11/2025                                        | 06/11/2025                                           | 07/11/2025                                       |
| ½ Pão Francês<br>Manteiga<br>Chá                    | ½ Pão Francês<br>Manteiga<br>Chá             | <b>Melancia</b>                                   | <b>Melão</b>                                         | Iogurte<br>4 Bolacha caseira                     |
| Arroz<br>Feijão<br>Ovos cozidos<br>Salada de alface | Arroz<br>Feijão<br>Carne moída com<br>Batata | Arroz<br>Feijão<br>Carne de porco<br>Suco Natural | Arroz<br>Feijão<br>Picadinho de carne<br>com legumes | Sopa de macarrão<br>com carne moída e<br>legumes |
| Energia: 493,38 kcal                                | Energia: 493,32 kcal                         | Energia: 493,41 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                                         |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 10/11/2025                                   | 11/11/2025                                             | 12/11/2025                                            | 13/11/2025                                       | 14/11/2025                                          |
| ½ Pão Francês<br>Manteiga<br>Chá             | ½ Pão Francês<br>Manteiga<br>Chá                       | <b>Maçã</b>                                           | <b>Mamão</b>                                     | Leite com cacau<br>6 Rosquinhas                     |
| Arroz<br>Feijão<br>Carne moída com<br>Batata | Arroz<br>Feijão<br>Carne ao molho<br>Salada de repolho | Arroz<br>Feijão<br>Carne de porco<br>Salada de tomate | Sopa de macarrão<br>com carne moída e<br>legumes | Arroz<br>Feijão<br>Filé de tilápia<br>Batata cozida |
| Energia: 493,32 kcal                         | Energia: 492,14 kcal                                   | Energia: 493,41 kcal                                  | Energia: 494,81 kcal                             | Energia: 493,15 kcal                                |
| Composição nutricional                       | Energia (kcal)                                         | CHO (g)                                               | PTN (g)                                          | LPD (g)                                             |
| Média Semanal 6-10 anos                      | 493,3                                                  | 77                                                    | 12                                               | 15                                                  |
| Média Semanal 11-15 e EJA                    | 710                                                    | 94                                                    | 22                                               | 26                                                  |

| Segunda-feira                             | Terça-feira                  | Quarta-feira                                    | Quinta-feira   | Sexta-feira    |
|-------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------|----------------|----------------|
| 17/11/2025                                | 18/11/2025                   | 19/11/2025                                      | 20/11/2025     | 21/11/2025     |
| ½ Pão Francês<br>Manteiga<br>Chá          | Iogurte<br>4 Bolacha caseira | <b>Abacaxi</b>                                  |                |                |
| Arroz<br>Feijão<br>Farofa<br>Suco natural | Polenta com carne<br>moída   | Arroz<br>Feijão<br>Carne ao molho c.<br>legumes | <b>Feriado</b> | <b>Recesso</b> |
| Energia: 493,56 kcal                      | Energia: 494,90 kcal         | Energia: 493,80 kcal                            |                |                |
| Composição nutricional                    | Energia (kcal)               | CHO (g)                                         | PTN (g)        | LPD (g)        |
| Média Semanal 6-10 anos                   | 494,0                        | 77                                              | 12             | 15             |
| Média Semanal 11-15 e EJA                 | 710                          | 94                                              | 22             | 26             |

**Cardápio sujeito a alterações!!!**

  
**Daniel C. de Santi**  
 Nutricionista - RT  
 CRN8. 7407



# **Cardápio Semanal**

**Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão**

**Cruzeiro do Sul - PR**

**Ref. 11/2025 - 30% das necessidades DIÁRIAS.**

| Segunda-feira                    | Terça-feira                                                         | Quarta-feira                                          | Quinta-feira                                     | Sexta-feira                                  |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 24/11/2025                       | 25/11/2025                                                          | 26/11/2025                                            | 27/11/2025                                       | 28/11/2025                                   |
| ½ Pão Francês<br>Manteiga<br>Chá | ½ Pão Francês<br>Manteiga<br>Chá                                    | <b>Melão</b>                                          | <b>Melancia</b>                                  | Leite com cacau<br>6 Rosquinhas              |
| Macarronada com<br>carne moída   | Arroz<br>Feijão<br>Carne ao molho com<br>batata<br>Salada de Alface | Arroz<br>Feijão<br>Carne de porco<br>Salada de tomate | Sopa de macarrão<br>com carne moída e<br>legumes | Arroz<br>Feijão<br>Linguiça assada<br>Batata |
| Energia: 493,52 kcal             | Energia: 492,98 kcal                                                | Energia: 493,41 kcal                                  | Energia: 494,81 kcal                             | Energia: 493,90 kcal                         |
| Composição nutricional           | Energia (kcal)                                                      | CHO (g)                                               | PTN (g)                                          | LPD (g)                                      |
| Média Semanal 6-10 anos          | 493,7                                                               | 77                                                    | 12                                               | 15                                           |
| Média Semanal 11-15 e EJA        | 710                                                                 | 94                                                    | 22                                               | 26                                           |

**Cardápio sujeito a alterações!!!**

  
**Daniel C. de Santi**  
 Nutricionista - RT  
 CRN8. 7407

