

Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão Cruzeiro do Sul - PR

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

Segunda-feira		Terça-feira 04/11/2025 ½ Pão Francês Manteiga Chá			arta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira 07/11/2025	
03/11/2025					5/11/2025	06/11/2025		
½ Pão Francês Manteiga Chá	Man				Melancia	Melão	Iogurte 4 Bolacha caseira	
Arroz Feijão Ovos cozidos Salada de alface	Feij Car	Arroz Feijão Carne moída com Batata		Arroz Feijão Carne de porco Suco Natural		Arroz Feijão Picadinho de carne com legumes	Sopa de macarrão com carne moída e legumes	
Energia: 493,38 kcal	Energ	Energia: 493,32 kcal		Energia: 493,41 kcal		Energia: 492,14 kcal	Energia: 494.81 kcal	
Composição nutricional Média Semanal 6-10 anos	Energia (kcal) 493,41	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)				
Média Semanal 11-15 e EJA	710	96	21	27	1			

Terça-feira		Qu	arta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
11/11/2025			12	2/11/2025	13/11/2025	14/11/2025
½ Pão Francês Manteiga Chá				Maçã	Mamão	Leite com cacau 6 Rosquinhas
Arroz Feijão Carne ao molho Salada de repolho			Feijão Carne	de porco	Sopa de macarrão com carne moída e legumes	Arroz Feijão Filé de tilápia Batata cozida
Energia: 492,14 kcal		Energia	: 493,41 kcal	Energia: 494.81 kcal	Energia: 493,15 kcal	
Energi a (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)			
493,3	77	12	15			
	Mani Chá Arro Feija Carr Sala Energi a (kcal)	11/11/20 1/2 Pão Francês Manteiga Chá Arroz Feijão Carne ao mol Salada de rep Energia: 492,14 k Energia (Acado) (CHO (g)	11/11/2025 1/2 Pão Francês Manteiga Chá Arroz Feijão Carne ao molho Salada de repolho Energia: 492,14 kcal Energia (CHO (g) PTN (g) (kcal) PTN (g) (493,3) 77 12	11/11/2025 1½ Pão Francês Manteiga Chá Arroz Feijão Carne ao molho Salada de repolho Energia: 492,14 kcal Energia CHO (g) (cal) PTN (g) (cal) (cal) PTN (g) (cal) (c	11/11/2025 12/11/2025 ½ Pão Francês Maçã Manteiga Maçã Chá Arroz Feijão Feijão Carne ao molho Carne de porco Salada de repolho Salada de tomate Energia: 492,14 kcal Energia: 493,41 kcal Energia (kcal) PTN (g) LPD (g) 493,3 77 12 15	11/11/20251½ Pão Francês Manteiga CháMaçãMamãoArroz Feijão Carne ao molho Salada de repolhoArroz Feijão Carne de porco Salada de tomateSopa de macarrão com carne moída e legumesEnergia: 492,14 kcalEnergia: 493,41 kcalEnergia: 494.81 kcal

Segunda-feira	Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira	Sexta-feira	
17/11/2025	18/11/20)25	19	/11/2025	20/11/2025	21/11/2025	
½ Pão Francês Manteiga Chá	Iogurte 4 Bolacha caseira Polenta com carne moída		A	Abacaxi			
Arroz Feijão Farofa Suco natural			Arroz Feijão Carne ao molho c. legumes		Feriado	Recesso	
Energia: 493,56 kcal	Energia: 494,90 kcal		Energia: 493,80 kcal				
Composição nutricional	Energi a CHO (g) (kcal)	PTN (g)	LPD (g)				
Média Semanal 6-10 anos	494.0 77	12	15	1			

Danieli C. de Santi Nutricionista - RT CRN8. 7407



710

Média Semanal 11-15 e EJA



Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão Cruzeiro do Sul - PR

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

Segunda-feira	Terça-feira 25/11/2025			Quarta-feira 26/11/2025		Quinta-feira	Sexta-feira 28/11/2025	
24/11/2025						27/11/2025		
½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá				Melão	Melancia	Leite com cacau 6 Rosquinhas	
Macarronada com carne moída	Arroz Feijão Carne ao molho com batata Salada de Alface			11		Sopa de macarrão com carne moída e legumes	Arroz Feijão Linguiça assada Batata	
Energia: 493,52 kcal	Energia: 492,98 kcal		Energia: 493,41 kcal		Energia: 494.81 kcal	Energia: 493,90 kcal		
Composição nutricional	Energi a (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)			-	
Média Semanal 6-10 anos Média Semanal 11-15 e EJA	493,7 710	77 94	12 22	15 26				

Danieli C. de Santi Nutricionista - RT CRN8. 7407

