

NUTRIÇÃO

Cardápio Semanal

Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão

Cruzeiro do Sul - PR

Ref. 08/2025 - 30% das necessidades DIÁRIAS.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
04/08/2025	05/08/2025	06/08/2025	07/08/2025	08/08/2025
½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	Banana	½ Pão Francês Manteiga Leite c. Chocolate	Iogurte 6 Rosquinhas
Polenta com carne moída	Arroz Feijão Carne de porco Salada de repolho	Arroz Feijão Carne de Panela	Arroz Feijão Farofa	Sopa de macarrão com carne moída e legumes -Mamão
Energia: 494,90 kcal	Energia: 494,80 kcal	Energia: 493,32 kcal	Energia: 491,15 kcal	Energia: 492,60 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	493,35	77	12	15
Média Semanal 11-15 e EJA	710	94	22	26

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
11/08/2025	12/08/2025	13/08/2025	14/08/2025	15/08/2025
½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	Banana	Chá 4 Bolacha caseira
Macarronada com carne moída	Arroz Feijão Frango ao molho Batata doce	Arroz Feijão Filé de tilápia Salada Pepino	Arroz Feijão Picadinho de carne com legumes	Sopa de macarrão com carne moída e legumes - Maçã
Energia: 493,52 kcal	Energia: 493,32 kcal	Energia: 493,15 kcal	Energia: 492,52 kcal	Energia: 491,25 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	492,75	76	13	15
Média Semanal 11-15 e EJA	710	96	21	27

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
18/08/2025	19/08/2025	20/08/2025	21/08/2025	22/08/2025
½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	Banana	½ Pão Francês Manteiga Leite c. Chocolate	Iogurte 6 Rosquinhas
Arroz Feijão Linguiça assada Batata	Mingau de chocolate	Arroz Feijão Carne ao molho Salada de repolho	Sopa de macarrão com carne moída e legumes	Arroz Feijoado Salada de pepino com tomate
Energia: 493,90 kcal	Energia: 493,50 kcal	Energia: 493,80 kcal	Energia: 491,75 kcal	Energia: 492,60 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	493,11	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. 08/2025 - 30% das necessidades DIÁRIAS.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
25/08/2025	26/08/2025	27/08/2025	28/08/2025	29/08/2025
½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	Banana	½ Pão Francês Manteiga Leite c. Chocolate	Iogurte 6 Rosquinhas
Macarronada com calabresa	Arroz Feijão Frango ao molho Salada de pepino	Arroz Feijão Carne ao molho c. legumes	Arroz Feijão Farofa	Sopa de macarrão com carne moída e legumes - Uva
Energia: 492,90 kcal	Energia: 493,50 kcal	Energia: 493,80 kcal	Energia: 493,75 kcal	Energia: 492,60 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	493,31	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

