

Cardápio Semanal

Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão

Cruzeiro do Sul - PR

Ref. 04/2026 - 30% das necessidades DIÁRIAS.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
30/03/2026	31/03/2026	01/04/2026	02/04/2026	03/04/2026
½ Pão Francês Manteiga Chá	Melão	Banana		
Arroz Filé de Tilápia ao molho com batata	Arroz Picadinho de carne com molho de abóbora	Mingau de chocolate Abacaxi	Recesso	Feriado
Energia: 493,48 kcal	Energia: 494,40 kcal	Energia: 494,15 kcal		
Composição nutricional	Energia(kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	494,01	76	13	15
Média Semanal 11-15 e EJA	710	96	21	27

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
06/04/2026	07/04/2026	08/04/2026	09/04/2026	10/04/2026
½ Pão Francês Manteiga Chá	Melancia	½ Pão Francês Manteiga Chá	Maçã	Leite com chocolate Bolacha
Macarrão c/ carne moída Suco de goiaba	Arroz temperado Carne de panela Salada	Sopa de macarrão com carne moída e legumes	Strogonoff de frango Arroz branco	Polenta Carne moída
Energia: 493,10 kcal	Energia: 493,45 kcal	Energia: 493,85 kcal	Energia: 493,52 kcal	Energia: 493,80 kcal
Composição nutricional	Energia(kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	493,54	76	13	15
Média Semanal 11-15 e EJA	710	96	21	27

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
13/04/2026	14/04/2026	15/04/2026	16/04/2026	17/04/2026
½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	Poncã	Banana	Melão
Arroz Feijão Farofa	Macarrão com frango ao molho Suco de maracujá	Arroz Feijão Filé de Tilápia com batata e Salada	Arroz Carne ao molho de abóbora Salada	Galinhada Salada de alface
Energia: 493,48 kcal	Energia: 493,10 kcal	Energia: 493,80 kcal	Energia: 493,15 kcal	Energia: 494,73 kcal
Composição nutricional	Energia(kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	493,65	79	13	14
Média Semanal 11-15 e EJA	710	98	19	28

Daniel C. de Santi
Nutricionista - RT
CRN8. 7407

Cardápio sujeito a alterações!!!





Cardápio Semanal

Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão

Cruzeiro do Sul - PR

Ref. 04/2026 - 30% das necessidades DIÁRIAS.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
20/04/2026	21/04/2026	22/04/2026	23/04/2026	25/04/2026
		Melão	½ Pão Francês Manteiga Chá	Leite com chocolate Bolacha
Recesso	Feriado	Arroz Feijão Ovos cozidos Salada	Arroz Feijão Carne de panela c. Mandioca	Macarrão com carne moída Suco de abacaxi
		Energia: 493,48 kcal	Energia: 493,45 kcal	Energia: 493,10 kcal
Composição nutricional	Energia(kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	493,34	76	13	15
Média Semanal 11-15 e EJA	710	96	21	27

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
27/04/2026	28/04/2026	29/04/2026	30/04/2026	01/05/2026
½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	Leite com chocolate Bolacha	Banana	
Arroz Feijão Farofa	Arroz Feijoada Salada	Macarrão com frango ao molho Maçã	Arroz Feijão Carne de panela c. Mandioca	Feriado
Energia: 493,48 kcal	Energia: 493,87 Kcal	Energia: 493,68 kcal	Energia: 493,45 kcal	
Composição nutricional	Energia(kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	493,62	76	13	15
Média Semanal 11-15 e EJA	710	96	21	27

Cardápio sujeito a alterações!!!



Daniel C. de Santi
Nutricionista - RT
CRN8. 7407

