

Cardápio Semanal

Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão

Cruzeiro do Sul - PR

Ref. 02/2026 - 30% das necessidades DIÁRIAS.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
09/02/2026	10/02/2026	11/02/2026	12/02/2026	13/02/2026
½ Pão Francês Manteiga Chá	Mamão	½ Pão Francês Manteiga Chá	Abacaxi	Maçã
Arroz Feijão Ovos cozidos Salada	Macarrão com carne moída	Arroz Carne ao molho com batata	Arroz Feijão Farofa	Arroz Feijão Carne de panela Salada
Energia: 492,48 kcal	Energia: 494,80 kcal	Energia: 492,60 kcal	Energia: 494,20 kcal	Energia: 489,15 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	492,64	76	13	15
Média Semanal 11-15 e EJA	710	96	21	27

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
16/02/2026	17/02/2026	18/02/2026	19/02/2026	20/02/2026
			½ Pão Francês Manteiga Chá	Melão
			Arroz Feijão Filé de Tilápia	Arroz Picadinho de carne com legumes
			Energia: 492,52 kcal	Energia: 494,80 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	493,66	76	13	15
Média Semanal 11-15 e EJA	710	96	21	27

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
23/02/2026	24/02/2026	25/02/2026	26/02/2026	27/02/2026
½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	Melancia	½ Pão Francês Manteiga Chá	Leite com cacau 4 Bolacha caseira
Arroz Feijão Carne de porco	Arroz Feijão Farofa	Arroz Filé de Tilápia com batata	Mingau de Chocolate	Sopa de macarrão com carne moída e legumes
Energia: 492,48 kcal	Energia: 492,60 kcal	Energia: 494,80 kcal	Energia: 494,15 kcal	Energia: 491,25 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	493,05	79	13	14
Média Semanal 11-15 e EJA	710	98	19	28

Cardápio sujeito a alterações!!!


Daniel C. de Santi
Nutricionista - RT
CRN8. 7407

