

Cardápio Semanal

Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão

Cruzeiro do Sul - PR

Ref. 06/2026 - 30% das necessidades DIÁRIAS.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
01/06/2026	02/06/2026	03/06/2026	04/06/2026	05/06/2026
½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	Maçã		
Polenta Carne moída Suco	Arroz Carne bovina ao molho de abóbora Salada de repolho	Mingau de chocolate	FERIADO	RECESSO
Energia: 493,10 kcal	Energia: 492,85 kcal	Energia: 494,15 kcal		
Composição nutricional	Energia(kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	493,51	76	13	15
Média Semanal 11-15 e EJA	710	96	21	27

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
08/06/2026	09/06/2026	10/06/2026	11/06/2026	12/06/2026
½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	Melão	Banana
Arroz Feijão Farofa	Arroz Feijão Frango ao molho	Macarrão com carne moída Maçã	Arroz Feijão Carne de porco com mandioca	Sopa de macarrão com carne moída e legumes (TODOS)
Energia: 493,48 kcal	Energia: 493,45 kcal	Energia: 493,10 kcal	Energia: 493,15 kcal	Energia: 493,80 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
15/06/2026	16/06/2026	17/06/2026	18/06/2026	19/06/2026
½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	Melancia	Poncã	Bolo de Fubá Chá
Arroz Feijão Ovos cozidos Salada de repolho com tomate	Arroz Feijão Carne moída com batata	Arroz Strogonoff de frango Salada de repolho	Polenta Carne moída Suco	Arroz Feijão Carne de panela Maçã
Energia: 493,48 kcal	Energia: 493,85 kcal	Energia: 493,80 kcal	Energia: 493,10 kcal	Energia: 493,75 kcal
Composição nutricional	Energia(kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	493,27	79	13	14
Média Semanal 11-15 e EJA	710	98	19	28

Cardápio sujeito a alterações!!!


Danieli C. de Santi
 Nutricionista - RT
 CRN8. 7407





Cardápio Semanal

Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão

Cruzeiro do Sul - PR

Ref. 06/2026 - 30% das necessidades DIÁRIAS.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
22/06/2026	23/06/2026	24/06/2026	25/06/2026	26/06/2026
½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	Melancia	Banana	Leite com chocolate Bolacha
Arroz temperado Feijão Salada de tomate	Arroz Filé de tilápia ao molho com batata	Sopa de macarrão com carne moída e legumes (TODOS)	Arroz Feijão Carne de panela Salada	Macarrão com carne moída Suco de abacaxi
Energia: 493,52 kcal	Energia: 493,60 kcal	Energia: 492,85 kcal	Energia: 493,45 kcal	Energia: 493,10 kcal
Composição nutricional	Energia(kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	493,29	76	13	15
Média Semanal 11-15 e EJA	710	96	21	27

Cardápio sujeito a alterações!!!



Danieli C. de Santi
Nutricionista - RT
CRN8. 7407

