

Cardápio Semanal

Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão

Cruzeiro do Sul - PR

Ref. 05/2025 - 30% das necessidades DIÁRIAS.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
05/05/2025	06/05/2025	07/05/2025	08/05/2025	09/05/2025
½ Pão Francês Manteiga Leite c. Chocolate	½ Pão Francês Manteiga Chá	- Banana	½ Pão Francês Manteiga Leite c. Chocolate	Leite com cacau 4 Bolacha caseira
Macarrão com carne moída	Sopa de macarrão com carne moída, mandioca e legumes	Polenta Carne moída	Arroz Feijão Carne ao molho com batata	Mingau de Chocolate - Maçã
Energia: 492,60 kcal	Energia: 495,25 kcal	Energia: 494,90 kcal	Energia: 494,20 kcal	Energia: 489,15 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	493,22	77	12	15
Média Semanal 11-15 e EJA	710	94	22	26

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
12/05/2025	13/05/2025	14/05/2025	15/05/2025	16/05/2025
½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	- Banana	Iogurte 4 Bolacha caseira
Arroz Feijão Omelete com legumes Salada de Repolho	Arroz, Feijão Carne de porco e Cenoura	Arroz Feijão Filé de Tilápia - Uva	Arroz Feijão Picadinho de carne com mandioca	Sopa de macarrão com carne moída e legumes
Energia: 492,48 kcal	Energia: 492,48 kcal	Energia: 493,90 kcal	Energia: 492,52 kcal	Energia: 493,25 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	492,92	76	13	15
Média Semanal 11-15 e EJA	710	96	21	27

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
19/05/2025	20/05/2025	21/05/2025	22/05/2025	23/05/2025
½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	- Banana
Macarrão com carne moída - Melão	Arroz Feijão Picadinho de carne com legumes	Arroz Feijão Farofa Salada de pepino	Feijoada Arroz Salada de alface	Arroz Purê de batata Carne moída
Energia: 492,60 kcal	Energia: 492,52 kcal	Energia: 492,60 kcal	Energia: 492,60 kcal	Energia: 494,25 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	492,86	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





Cardápio Semanal

Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão

Cruzeiro do Sul - PR

Ref. 05/2025 - 30% das necessidades DIÁRIAS.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
26/05/2025	27/05/2025	28/05/2025	29/05/2025	30/05/2025
½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá de chocolate	- Banana	½ Pão Francês Manteiga Chá	Leite com cacau 4 Bolacha caseira
Arroz, Feijão Ovos Mexidos e Cenoura	Arroz, Feijão Carne de porco e Cenoura	Macarronada com carne moída	Polenta Frango ao molho - Maça	Sopa de macarrão com carne moída e legumes
Energia: 492,48 kcal	Energia: 492,48 kcal	Energia: 492,60 kcal	Energia: 492,48 kcal	Energia: 493,25 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	492,65	77	12	15
Média Semanal 11-15 e EJA	710	99	24	25

Cardápio sujeito a alterações!!!



Daniel C. de Santi
Nutricionista - RT
CRN8. 7407

