

Cardápio Semanal

Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão

Cruzeiro do Sul - PR

Ref. 05/2026 - 30% das necessidades DIÁRIAS.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
04/05/2026	05/05/2026	06/05/2026	07/05/2026	08/05/2026
½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	Melancia	Maçã	Leite com chocolate Bolacha
Arroz Feijão Ovos cozidos Suco de maracujá	Arroz Filé de tilápia ao molho com batata	Mingau de chocolate	Feijoada Arroz Salada de Pepino	Macarrão c/ carne moída Salada de tomate
Energia: 493,48 kcal	Energia: 493,60 kcal	Energia: 494,15 kcal	Energia: 493,20 kcal	Energia: 493,15 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
11/05/2026	12/05/2026	13/05/2026	14/05/2026	15/05/2026
½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	Pêra	Banana	Leite com chocolate Bolacha
Polenta Carne moída	Arroz Feijão Frango ao molho	Arroz Carne bovina ao molho de abóbora Salada de repolho	Arroz temperado Salada de tomate Maçã	Sopa de macarrão com carne moída e legumes
Energia: 493,10 kcal	Energia: 493,45 kcal	Energia: 492,85 kcal	Energia: 493,52 kcal	Energia: 493,80 kcal
Composição nutricional	Energia(kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	493,34	76	13	15
Média Semanal 11-15 e EJA	710	96	21	27

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
18/05/2026	19/05/2026	20/05/2026	21/05/2026	22/05/2026
½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	Melão	Maçã	Leite com cacau 4 Bolacha caseira
Arroz Feijão Farofa	Macarrão com carne moída Suco de maracujá	Arroz Strogonoff de frango Salada de repolho	Arroz Feijão Carne de porco	Galinhada Salada de repolho com cenoura
Energia: 493,48 kcal	Energia: 493,10 kcal	Energia: 493,80 kcal	Energia: 493,15 kcal	Energia: 492,85 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. 05/2026 - 30% das necessidades DIÁRIAS.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
25/05/2026	26/05/2026	27/05/2026	28/05/2026	29/05/2026
½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	Maçã	Banana	Leite com chocolate Bolacha
Arroz Feijão Ovos cozidos Salada de repolho com tomate	Arroz Filé de tilápia ao molho com batata	Sopa de macarrão com carne moída e legumes	Arroz Feijão Carne de panela Salada	Macarrão com carne moída Suco de abacaxi
Energia: 493,48 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

