



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL II

2025

*Turno manhã: Recebe desjejum, colação e almoço

*Turno da tarde: Recebe almoço e lanche

Os cardápios poderão sofrer alterações em razão do abastecimento, sazonalidade e custo dos alimentos. Essas alterações devem ser feitas dentro dos grupos alimentares e não podem prejudicar o valor nutricional das refeições.

CARDÁPIO – ENSINO FUNDAMENTAL II

SEMANA 1

**ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA – 11 A 15 ANOS**

PERÍODO – PARCIAL

REFEIÇÃO	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
DESJEJUM 07:00 CONSISTÊNCIA NORMAL	Café com Leite Pão com manteiga	Cereal de milho ao leite	Suco de polpa frutas Pão com queijo prato	Vitamina de banana Inverno: mingau de aveia	Café com Leite Pão com manteiga
COLAÇÃO 09:00	Laranja Pêra ou tangerina	Banana com mel	Melancia	Maçã / Mamão	Salada de Frutas(banana, maçã, laranja)
ALMOÇO 11:00	Feijão carioquinha Risoto de Frango com cenoura e vagem Salada de beterraba cozida	Feijão preto Carne de panela Macarrão Salada de alface/agrião e pepino	Arroz Feijão preto Frango assado Jardineira de Legumes (batata, cenoura, chuchu e salsinha)	Arroz Feijão preto Isclas de Fígado Purê de Batatas Salada alface e tomate	Arroz Feijão preto Filé de frango grelhado Berinjela ao molho
LANCHE 14:30	Café com Leite Pão com manteiga Laranja pêra	Cereal de milho ao leite Banana	Suco de polpa devfrutas Pão com queijo prato Melancia	Vitamina de banana Inverno: Mingau de aveia	Café com Leite Pão com manteiga Salada de frutas (banana, maçã, laranja)

Composição Nutricional Média Semanal	Energia (kcal)	PTN (g)	Lip (g)	CHO (g)	Na (mg)				
	797,12	35	26	108	840,56				
Recomendação FNDE : atender 30%			Necessidade diária: 2175kcal				Atendendo: 36,64%		

Nutricionistas: Paula Cascais CRN: 93100365/ SME: 10445

CARDÁPIO – ENSINO FUNDAMENTAL II

SEMANA 2

ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA – 11 A 15 ANOS
PERÍODO – PARCIAL

REFEIÇÃO	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
DESJEJUM 07:00 CONSISTÊNCIA NORMAL	Café com Leite Pão com manteiga	Cereal de milho ao leite	Suco de polpa frutas Pão com manteiga	Vitamina de banana	Café com Leite Pão com manteiga
COLAÇÃO 09:00	Laranja Pêra ou tangerina	Banana	logurte natural	Maça / Mamão	Salada de frutas(banana, maça, laranja)
ALMOÇO 11:00	Arroz Feijão carioquinha Omelete de forno com cenoura Salada de beterraba	Arroz colorido (milho e ervilha) Feijão preto Frango corado Polenta Salada de alface e tomate	Arroz Feijão preto Carne moída Batata doce cozida Salada de Alface, agrião e pepino	Arroz Feijão preto Frango ensopado com quiabo	Arroz Feijão tropical (legumes: abóbora, chuchu, cenoura, batata e carne) Farofa simples
LANCHE 14:30	Café com Leite Pão com manteiga Laranja pêra	Cereal de milho ao leite Banana	Suco de polpa frutas Pão com manteiga logurte natural	Vitamina de banana Inverno: Mingau de aveia	Café com Leite Pão com manteiga Salada de frutas

Composição Nutricional Média Semanal	Energia (kcal)	PTN (g)	Lip (g)	CHO (g)	Na (mg)				
	750,59	32	31	101	861,01				
Recomendação FNDE : atender 30%			Necessidade diária: 2175kcal			Atendendo: 34,50%kcal			
Nutricionistas: Paula Cascais CRN: 93100365/ SME: 10445									

CARDÁPIO – ENSINO FUNDAMENTAL II

SEMANA 3

ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA – 11 A 15 ANOS
PERÍODO – PARCIAL

REFEIÇÃO	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
DESJEJUM 07:00 CONSISTÊNCIA NORMAL	Café com Leite Pão com manteiga	Cereal de milho ao leite	Suco de polpa frutas Pão com queijo prato	Vitamina de banana	Café com Leite Pão com manteiga
COLAÇÃO 09:00	Laranja Pêra ou tangerina	Banana	Melancia	Maçã / Mamão	Salada de Frutas(banana, maçã, laranja)
ALMOÇO 11:00	Arroz Feijão Cariquinha Peixe ao Molho Pirão Salada de feijão fradinho	Arroz Feijão preto Carne ensopada com Espaguete Salada de alface e Tomate	Arroz Feijão preto Frango assado Abobrinha refogada	Arroz Feijão preto Churrasco misto de panela (carne e frango) Farofa de aveia Salada de Alface, agrião e tomate	Arroz/ Feijão Preto (opcional) Strogonoff de Legumes: batata, cenoura, chuchu e abóbora e Frango com molho branco
LANCHE 14:30	Café com Leite Pão com manteiga Laranja pêra	Cereal de milho ao leite Banana	Suco de polpa frutas Pão com queijo prato Melancia	Vitamina de banana Inverno: Mingau de aveia	Café com Leite Pão com manteiga Salada de frutas (banana, maçã, laranja)

Composição Nutricional Média Semanal	Energia (kcal)	PTN (g)	Lip (g)	CHO (g)	Na (mg)				
	777,09	30	30	109	835,68				
Recomendação FNDE : atender 30%		Necessidade diária: 2175 kcals				Atendendo: 35,09% kcals			
Nutricionistas: Paula Cascais CRN: 93100365/ SME: 10445									

CARDÁPIO –ENSINO FUNDAMENTAL II

SEMANA 4

ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA – 11 A 15 ANOS
PERÍODO – PARCIAL

REFEIÇÃO	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
DESJEJUM 07:00 CONSISTÊNCIA NORMAL	Café com Leite Pão com manteiga	Cereal de milho ao leite	Suco de polpa frutas Pão com manteiga	Vitamina de banana	Café com Leite Pão com manteiga
COLAÇÃO 09:00	Laranja Pêra ou tangerina	Melancia	logurte natural	Maçã / Mamão	Salada de frutas(banana, maçã, laranja)
ALMOÇO 11:00	Arroz Feijão carioquinha Ovo Mexido com tomate Chuchu e Cenoura Sauté	Arroz Lentilha Carne de porco ao molho Abóbora Refogada	Arroz Feijão preto Filé de frango grelhado Repolho refogado	Arroz Feijão Quibe de forno com carne moída Salada de Agrião/ Alface/ Pepino	Arroz Feijão tropeiro (feijão, farinha de mandioca, carne desfiada, ovos e couve) Aipim sauté
LANCHE 14:30	Café com Leite Pão com manteiga Laranja pêra	Cereal de milho ao leite Banana	Suco de polpa frutas Pão com manteiga logurte natural	Vitamina de banana Inverno: Mingau de aveia	Café com Leite Pão com manteiga Salada de frutas(banana, maçã, laranja)

Composição Nutricional	Energia (kcal)	PTN (g)	Lip (g)	CHO (g)	Na (mg)				
Média Semanal	777,67	31	30	98	890,82				
Recomendação FNDE : atender 30%		Necessidade diária: 2175kcal				Atendendo: 35,75% Kals			
Nutricionistas: Paula Cascais CRN: 93100365/ SME: 10445									

CARDÁPIO –ENSINO FUNDAMENTAL II
SEMANA 5 (MAIO / JULHO / OUTUBRO)

ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA - 11 A 15 ANOS
PERÍODO – PARCIAL

REFEIÇÃO	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
DESJEJUM 07:00 CONSISTÊNCIA NORMAL	Café com Leite Pão com manteiga	Cereal de milho ao leite	Suco de polpa frutas Pão com manteiga	Vitamina de banana	Café com Leite Pão com manteiga
COLAÇÃO 09:00	Laranja Pêra ou tangerina	Melancia ou abacaxi	logurte natural	Maçã / Mamão	Salada de frutas (banana, maçã, laranja)
ALMOÇO 11:00	Arroz Feijão Cariquinha Moqueca de peixe Pirão Salada de cenoura com beterraba	Arroz Feijão preto Picadinho de carne Purê de batata Salada de alface e tomate	Arroz Feijão preto iscas de frango acebolado Cenoura e vagem sauté	Arroz Feijão preto Carne ensopada com Inhame Salada de Agrião/ Alface/ Pepino	Arroz Feijão preto Frango assado Farofa de ovos Salada de alface e tomate
LANCHE 14:30	Café com Leite Pão com manteiga Laranja pêra	Cereal de milho ao leite Banana	Suco de polpa frutas Pão com manteiga logurte natural	Vitamina de banana Inverno: Mingau de aveia	Café com Leite Pão com manteiga Salada de frutas (banana, maçã, laranja)

Composição Nutricional Média Semanal	Energia (kcal)	PTN (g)	Lip (g)	CHO (g)	Na (mg)				
	779,67	32	30	98	891,90				
Recomendação FNDE : atender 30%			Necessidade diária: 2175kcal			Atendendo: 36, 80% Kals			

Nutricionistas: Paula Cascais CRN: 93100365/ SME: 10445

