



# CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL I

## 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 I  
SEMANA 1**

**ZONA URBANA E RURAL  
FAIXA ETÁRIA – 06 A 10 ANOS  
PERÍODO – PARCIAL**

<b>REFEIÇÃO</b>	<b>SEGUNDA FEIRA</b>	<b>TERÇA FEIRA</b>	<b>QUARTA FEIRA</b>	<b>QUINTA FEIRA</b>	<b>SEXTA FEIRA</b>
DESJEJUM 07:00 CONSISTÊNCIA NORMAL	Café com Leite Pão com manteiga	Cereal de milho ao leite	Suco de polpa de 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 ou 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 Espaguete Salada de alface, agrião e pepino	Arroz Feijão preto Frango corado Jardineira de Legumes (batata, cenoura, chuchu, salsinha )	Arroz Feijão preto Iscas de Fígado Purê de Batatas Salada de alface e tomate	Arroz Feijão preto Filé de frango grelhado Berinjela ao molho
LANCHE 14:30	Café com Leite Pão com manteiga Laranja pêra ou tangerina	Cereal de milho ao leite Banana	Suco de polpa de frutas Pão com queijo prato Melancia	Vitamina de banana Inverno: Mingau de aveia Maçã ou mamão	Café com Leite Pão com manteiga Salada de frutas (banana, maçã, laranja )

<b>Composição Nutricional Média Semanal</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>Lip (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Na (mg)</b>				
	562,40	24	24	76	767,62				
Recomendação FNDE : atender 30%		Necessidade diária: 1510 kcals				Atendendo: 37,24% kcals			

Nutricionistas: Paula Cascais CRN: 93100365 / SME: 10445

**CARDÁPIO –ENSINO FUNDAMENTAL  
SEMANA 2**

**ZONA URBANA E RURAL  
FAIXA ETÁRIA – 06 A 10 ANOS  
PERÍODO – PARCIAL**

<b>REFEIÇÃO</b>	<b>SEGUNDA FEIRA</b>	<b>TERÇA FEIRA</b>	<b>QUARTA FEIRA</b>	<b>QUINTA FEIRA</b>	<b>SEXTA FEIRA</b>
DESJEJUM 07:00 CONSISTÊNCIA NORMAL	Café com Leite Pão com manteiga	Cereal de milho ao leite	Suco de polpa de frutas Pão com manteiga	Vitamina de banana Inverno: mingau de aveia	Café com Leite Pão com manteiga
COLAÇÃO 09:00	Laranja Pêra ou tangerina	Banana	logurte Natural	Maçã ou Mamão	Salada de Frutas (banana, maçã, 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 ou tangerina	Cereal de milho ao leite Banana	Suco de polpa de frutas Pão com manteiga logurte Natural	Vitamina de banana Inverno: Mingau de aveia Maçã ou mamão	Café com Leite Pão com manteiga Salada de frutas (banana, maçã, laranja )

<b>Composição Nutricional Média Semanal</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>Lip (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Na (mg)</b>				
	513,17	23	24	65	722,26				
Recomendação FNDE : atender 30%		Necessidade diária: 1510 kcales				Atendendo: 33,98% kcales			

Nutricionista: Paula Cascais CRN: 93100365/ SME: 10445

**CARDÁPIO –ENSINO FUNDAMENTAL  
SEMANA 3**

**ZONA URBANA E RURAL  
FAIXA ETÁRIA – 06 A 10 ANOS  
PERÍODO – PARCIAL**

<b>REFEIÇÃO</b>	<b>SEGUNDA FEIRA</b>	<b>TERÇA FEIRA</b>	<b>QUARTA FEIRA</b>	<b>QUINTA FEIRA</b>	<b>SEXTA FEIRA</b>
DESJEJUM 07:00 CONSISTÊNCIA NORMAL	Café com Leite Pão com manteiga	Cereal de milho ao leite	Suco de polpa de 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	Melancia	Maçã ou Mamão	Salada de Frutas (banana, maçã, laranja )
ALMOÇO 11:00	Arroz Feijão cariquinho Peixe ao Molho Pirão Salada de feijão fradinho com tomate	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 pepino	Arroz Feijão preto (opcional) Strogonoff de Legumes: cenoura, batata, chuchu, abóbora e frango com molho branco
LANCHE 14:30	Café com Leite Pão com manteiga Laranja pêra ou tangerina	Cereal de milho ao leite Banana	Suco de polpa de frutas Pão com queijo prato Melancia	Vitamina de banana Inverno: Mingau de aveia Maçã ou mamão	Café com Leite Pão com manteiga Salada de frutas (banana, maçã, laranja )

<b>Composição Nutricional Média Semanal</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>Lip (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Na (mg)</b>				
	623,03	24	27	89	822,10				
Recomendação FNDE : atender 30%			Necessidade diária: 1510 kvals			Atendendo: 41,26%			

Nutricionistas: Paula Cascais CRN: 93100365 / SME: 10445

**CARDÁPIO – ENSINO FUNDAMENTAL I  
SEMANA 4**

**ZONA URBANA  
FAIXA ETÁRIA – 06 A 10 ANOS  
PERÍODO – PARCIAL**

<b>REFEIÇÃO</b>	<b>SEGUNDA FEIRA</b>	<b>TERÇA FEIRA</b>	<b>QUARTA FEIRA</b>	<b>QUINTA FEIRA</b>	<b>SEXTA FEIRA</b>
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 Inverno: mingau de aveia	Café com Leite Pão com manteiga
COLAÇÃO 09:00	Laranja Pêra ou tangerina	Banana	logurte Natural	Maçã ou 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 preto Quibe de forno Salada de Agrião / Alface Pepino	Arroz Feijão tropeiro ( feijão, farinha de mandioca, carne desfiada, ovo e couve) Aipim sauté
LANCHE 14:30	Café com Leite Pão com manteiga Laranja pêra ou tangerina	Cereal de milho ao leite Banana	Suco de polpa de frutas Pão com manteiga logurte natural	Vitamina de banana Inverno: Mingau de aveia Maçã ou mamão	Café com Leite Pão com manteiga Salada de frutas (banana, maçã, laranja )

<b>Composição Nutricional Média Semanal</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>Lip (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Na (mg)</b>				
	560,29	22	22	71	778,74				
Recomendação FNDE : atender 30%			Necessidade diária: 1510 kcals			Atendendo: 37,10% kcals			

Nutricionistas: Paula Cascais CRN: 93100365 / SME: 10445

**CARDÁPIO –ENSINO FUNDAMENTAL I  
SEMANA 5 MAIO / JULHO OUTUBRO**

**ZONA URBANA  
FAIXA ETÁRIA - 6 A 10 ANOS  
PERÍODO – PARCIAL**

<b>REFEIÇÃO</b>	<b>SEGUNDA FEIRA</b>	<b>TERÇA FEIRA</b>	<b>QUARTA FEIRA</b>	<b>QUINTA FEIRA</b>	<b>SEXTA FEIRA</b>
DESJEJUM 07:00 CONSISTÊNCIA NORMAL	Café com Leite Pão com manteiga	Cereal de milho ao leite	Suco de polpa de frutas Pão com manteiga	Vitamina de banana Inverno: mingau de aveia	Café com Leite Pão com manteiga
COLAÇÃO 09:00	Laranja Pêra ou tangerina	Banana	Melancia	Maçã ou Mamão	Salada de Frutas (banana, maçã, laranja )
ALMOÇO 11:00	Arroz Feijão Cariquinha Moqueca de peixe Pirão Salada de beterraba	Arroz Feijão preto Picadinho de carne Purê de batata Salada de alface e tomate	Arroz Feijão Preto Isclas 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 couve Salada de alface e tomate
LANCHE 14:30	Café com Leite Pão com manteiga Laranja pêra ou tangerina	Cereal de milho ao leite Banana	Suco de polpa de frutas Pão com manteiga Melancia	Vitamina de banana Inverno: Mingau de aveia Maçã ou mamão	Café com Leite Pão com manteiga Salada de frutas (banana, maçã, laranja )

<b>Composição Nutricional Média Semanal</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>Lip (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Na (mg)</b>				
	560,50	23	24	75	780,02				
Recomendação FNDE : atender 30%			Necessidade diária: 1510 kcols			Atendendo: 37,20% kcols			

Nutricionistas: Paula Cascais CRN: 93100365 / SME: 10445