



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL II

LÚCIO DE MENDONÇA

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 06:45h 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
ALMOÇO 11:00 e 14:40h	Feijão carioquinha Risoto de frango com cenoura e vagem Salada de beterraba cozida Sobr: laranja pêra ou tangerina	Feijão preto Carne de panela Macarrão Salada de alface/agrião e pepino Sobr: banana	Arroz Feijão preto Frango corado de panela Jardineira de Legumes (batata, cenoura, chuchu e salsinha) Sobr: melancia	Arroz Feijão preto Isclas de Fígado Purê de Batatas Salada alface e tomate Sobr: maçã ou mamão	Arroz Feijão preto Isca de frango grelhado Berinjela ao molho Sobr: banana
LANCHE 16:45h	Café com Leite Pão com manteiga Laranja pêra	Cereal de milho ao leite Banana	Suco de polpa de 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)				
	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 06:45h 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
ALMOÇO 11:00 e 14:40h	Arroz Feijão cariquinha Ovo cozido Seleta de legumes (cenoura, chuchu e vagem) Sobr: Laranja Pêra ou tangerina	Arroz colorido (milho e ervilha) Feijão preto Frango ensopado Polenta Salada de alface e tomate Sobr: Banana	Arroz Feijão preto Carne moída Batata doce cozida Salada de Alface, agrião e pepino Sobr: melancia	Arroz Feijão preto Frango ensopado com quiabo Sobr: maçã / mamão	Arroz Feijão tropical (legumes: abóbora, chuchu, cenoura, batata e carne) Farofa simples Sobr: banana
LANCHE 16:45h	Café com Leite Pão com manteiga Laranja pêra	Cereal de milho ao leite Banana	Suco de polpa frutas Pão com manteiga iogurte 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 06:45h 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
ALMOÇO 11:00 e 14:40h	Arroz Feijão Cariquinha Peixe ao Molho Pirão Salada de feijão fradinho Sobr: laranja pêra	Arroz Feijão preto Carne ensopada com Espaguete Salada de alface e Tomate Sobr: banana	Arroz Feijão preto Frango corado de panela Abobrinha refogada Sobr: melancia	Arroz Feijão preto Churrasco misto de panela (carne e frango) Farofa de aveia Salada de Alface, agrião e pepino Sobr: maçã ou mamão	Arroz/ Feijão Preto (opcional) Strogonoff de Legumes: batata, cenoura, chuchu e abóbora e Frango com molho branco Sobr: banana
LANCHE 16:45h	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 06:45h 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
ALMOÇO 11:00 e 14:40h	Arroz Feijão cariquinha Ovo Mexido com tomate Chuchu e Cenoura Sauté Sobr: laranja pêra ou tangerina	Arroz Lentilha Carne de porco ao molho Abóbora Refogada Sobr: banana	Arroz Feijão preto Frango em cubos Repolho refogado Sobr: melancia	Arroz Feijão Preto Carne moída Salada de tabule: tomate / Alface / Pepino Sobr: maçã ou mamão	Arroz Feijão tropeiro (feijão, farinha de mandioca, carne desfiada, ovos e couve) Aipim sauté Sobr: banana
LANCHE 16:45h	Café com Leite Pão com manteiga Laranja pêra	Cereal de milho ao leite Banana	Suco de polpa frutas Pão com manteiga iogurte 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)				
	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 06:45h 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
ALMOÇO 11:00 e 14:40h	Arroz Feijão Cariquinha Moqueca de peixe Pirão Salada de beterraba Sobr: laranja pêra ou tangerina	Arroz Feijão preto Picadinho de carne Purê de batata Salada de alface e tomate Sobr: banana	Arroz Feijão preto iscas de frango acebolado Cenoura e vagem sauté Sobr: melancia	Arroz Feijão preto Carne ensopada com Inhame Salada de Agrião/ Alface/ Pepino Sobr: maçã ou mamão	Arroz Feijão preto Frango ao molho Farofa de ovos Salada de alface e tomate Sobr: banana
LANCHE 16:45h	Café com Leite Pão com manteiga Laranja pêra	Cereal de milho ao leite Banana	Suco de polpa frutas Pão com manteiga iogurte 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