



**CARDÁPIO: ENSINO FUNDAMENTAL I E II**  
**MODALIDADE: PROGRAMA MAIS EDUCAÇÃO**  
**PERÍODO: PARCIAL**

**ENSINO FUNDAMENTAL E EJA**

*Dra. DANIELE KARINA COENCA ALVES PIMENTA*  
NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL TÉCNICA CRN3 81665  
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR PMRC SP

**SEMANA 1**

**jun/26**

REFEIÇÃO	HORÁRIO	2ª FEIRA 1	3ª FEIRA 2	4ª FEIRA 3	5ª FEIRA 4	6ª FEIRA 5
<b>CAFÉ DA MANHÃ (PARCIAL)</b>	<b>DEFINIDO PELA ESCOLA</b>	Leite integral c/ cacau, biscoito salgado	Leite integral, mamão ou leite batido c/ mamão	Leite integral c/ cacau, biscoito doce	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>
<b>REFEIÇÃO (PARCIAL)</b>	<b>DEFINIDO PELA ESCOLA</b>	Risoto de frango c/ cenoura, abobrinha e cebolinha, salada de tomate Maçã	Sopa de mandioca c/ cenoura, carne em cubos e cebolinha Banana	Arroz, feijão, carne moída c/ salsinha, salada de acelga Mamão	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>
<b>ENTRADA (PARCIAL)</b>	<b>DEFINIDO PELA ESCOLA</b>	Leite integral	Leite integral	Leite integral	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>
<b>REFEIÇÃO (PARCIAL)</b>	<b>DEFINIDO PELA ESCOLA</b>	Risoto de frango c/ cenoura, abobrinha e cebolinha, salada de tomate Maçã	Sopa de mandioca c/ cenoura, carne em cubos e cebolinha Banana	Arroz, feijão, carne moída c/ salsinha, salada de acelga Mamão	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>
<b>JANTAR (EJA)</b>	<b>DEFINIDO PELA ESCOLA</b>	Risoto de frango c/ cenoura, abobrinha e cebolinha, salada de tomate Maçã	Sopa de mandioca c/ cenoura, carne em cubos e cebolinha Banana	Arroz, feijão, carne moída c/ salsinha, salada de acelga Mamão	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>

**ORIENTAÇÕES:**

- 1- Deverá ser oferecido o mesmo cardápio em todos os turnos (manhã, tarde e noite);
- 2- A fruta deverá ser servida de acordo com o seu estado de maturação (madura), mas deverá ser servida até o próximo recebimento;
- 3- O estoque disponível (excedente) de legumes, verduras ou feculentos poderá ser acrescentado em refogados ou saladas;
- 4- Ocasionalmente o cardápio poderá sofrer alterações devido a problemas c/ fornecedores, safra ou condições climáticas;
- 5- Nas preparações refogadas, não colocar molho;

**SEMANA: 1 COMPOSIÇÃO MÉDIA SEMANAL**

**PERÍODO MANHÃ**

**Qualidade do cardápio IQCOSAN :**

0 a 45,9 - INADEQUADO

46 a 75,9 - PRECISA MELHORAR

76 a 95 – ADEQUADO

**NOTA: PARCIAL/MANHÃ: 72**

**PARCIAL/TARDE: 63**

**EJA:54**

**Energia (Kcal)**

**CHO**  
55% a 65% do VET

**PTN**  
10% a 15% do VET

**LPD**  
15% a 30% do VET

558KCAL

82,09

27,89

14,75

59%

20%

24%

**PERÍODO TARDE**

**Energia (Kcal)**

**CHO**  
55% a 65% do VET

**PTN**  
10% a 15% do VET

**LPD**  
15% a 30% do VET

501,8

68,71

26,87

13,34

55%

21%

24%

**EJA**

**Energia (Kcal)**

**CHO**  
55% a 65% do VET

**PTN**  
10% a 15% do VET

**LPD**  
15% a 30% do VET

276Kcal

35g

15g

5g

58%

25%

17%



**CARDÁPIO: ENSINO FUNDAMENTAL I E II**  
**MODALIDADE: PROGRAMA MAIS EDUCAÇÃO**  
**PERÍODO: PARCIAL**

**ENSINO FUNDAMENTAL E EJA**

*Dra. DANIELE KARINA COENCA ALVES PIMENTA*  
NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL TÉCNICA CRN3 81665  
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR PMRC SP

**SEMANA: 2**

**jun/26**

REFEIÇÃO	HORÁRIO	2ª FEIRA 8	3ª FEIRA 9	4ª FEIRA 10	5ª FEIRA 11	6ª FEIRA 12
<b>CAFÉ DA MANHÃ (PARCIAL)</b>	<b>DEFINIDO PELA ESCOLA</b>	Leite integral c/ cacau, biscoito doce	Leite integral, banana ou leite batido c/ banana	Leite integral c/ cacau, biscoito salgado	Leite integral, maçã	Leite integral, mamão ou leite batido c/ mamão
<b>REFEIÇÃO (PARCIAL)</b>	<b>DEFINIDO PELA ESCOLA</b>	Arroz, estrogonofe de carne, mandioca refogada Maçã	Arroz, feijão, ovos mexidos c/ cenoura e cebolinha, salada de alface	Macarrão, almôndegas bovina ao molho, salada de repolho Mamão	Arroz, feijão, carne moída c/ salsinha, salada de chuchu	Sopa de macarrão c/ frango, cenoura, chuchu, batata e cebolinha Banana
<b>ENTRADA (PARCIAL)</b>	<b>DEFINIDO PELA ESCOLA</b>	Leite integral	Leite integral	Leite integral	Leite integral	Leite integral
<b>REFEIÇÃO (PARCIAL)</b>	<b>DEFINIDO PELA ESCOLA</b>	Arroz, estrogonofe de carne, mandioca refogada Maçã	Arroz, feijão, ovos mexidos c/ cenoura e cebolinha, salada de alface	Macarrão, almôndegas bovina ao molho, salada de repolho Mamão	Arroz, feijão, carne moída c/ salsinha, salada de chuchu	Sopa de macarrão c/ frango, cenoura, chuchu, batata e cebolinha Banana
<b>JANTAR (EJA)</b>	<b>DEFINIDO PELA ESCOLA</b>	Arroz, estrogonofe de carne, mandioca refogada Maçã	Arroz, feijão, ovos mexidos c/ cenoura e cebolinha, salada de alface	Macarrão, almôndegas bovina ao molho, salada de repolho Mamão	Arroz, feijão, carne moída c/ salsinha, salada de chuchu	Sopa de macarrão c/ frango, cenoura, chuchu, batata e cebolinha Banana

**ORIENTAÇÕES:**

- 1- Deverá ser oferecido o mesmo cardápio em todos os turnos (manhã, tarde e noite);
- 2- A fruta deverá ser servida de acordo com o seu estado de maturação (madura), mas deverá ser servida até o próximo recebimento;
- 3- O estoque disponível (excedente) de legumes, verduras ou feculentos poderá ser acrescentado em refogados ou saladas;
- 4- Ocasionalmente o cardápio poderá sofrer alterações devido a problemas c/ fornecedores, safra ou condições climáticas;
- 5- Nas preparações refogadas, não colocar molho;

**SEMANA: 2 COMPOSIÇÃO MÉDIA SEMANAL**

**PERÍODO MANHÃ**

**Qualidade do cardápio IQCOSAN :**

0 a 45,9 - INADEQUADO

46 a 75,9 - PRECISA MELHORAR

76 a 95 – ADEQUADO

**NOTA: PARCIAL/MANHÃ: 77**

**PARCIAL/TARDE: 65 EJA: 61**

**Energia (Kcal)**

**CHO**  
55% a 65% do VET

**PTN**  
10% a 15% do VET

**LPD**  
15% a 30% do VET

641KCAL

92,27

32,02

17,57

58%

20%

25%

**PERÍODO TARDE**

**Energia (Kcal)**

**CHO**  
55% a 65% do VET

**PTN**  
10% a 15% do VET

**LPD**  
15% a 30% do VET

592 KCAL

80,72

31,13

16,19

55%

21%

25%

**EJA**

**Energia (Kcal)**

**CHO**  
55% a 65% do VET

**PTN**  
10% a 15% do VET

**LPD**  
15% a 30% do VET

562 kcal

77g

32g

14g

55%

23%

23%



**CARDÁPIO: ENSINO FUNDAMENTAL I E II**  
**MODALIDADE: PROGRAMA MAIS EDUCAÇÃO**  
**PERÍODO: PARCIAL**

**ENSINO FUNDAMENTAL E EJA**

*Dra. DANIELE KARINA COENCA ALVES PIMENTA*  
NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL TÉCNICA CRN3 81665  
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR PMRC SP

**SEMANA 3**

**jun/26**

REFEIÇÃO	HORÁRIO	2ª FEIRA 15	3ª FEIRA 16	4ª FEIRA 17	5ª FEIRA 18	6ª FEIRA 19
<b>CAFÉ DA MANHÃ (PARCIAL)</b>	<b>DEFINIDO PELA ESCOLA</b>	Leite integral c/ cacau, biscoito salgado	Leite integral, mamão ou leite batido c/ mamão	Leite integral c/ cacau, biscoito doce	Leite integral, banana ou leite batido c/ banana	Leite integral, melão
<b>REFEIÇÃO (PARCIAL)</b>	<b>DEFINIDO PELA ESCOLA</b>	Polenta, sobrecoxa ao molho, salada de cenoura Maçã	Arroz, feijão, carne em cubos c/ batata, salada de couve	Risoto de frango c/ cenoura, abobrinha e cebolinha, salada de beterraba Melão	Arroz, feijão, carne em íscas c/ cebolinha, salada de tomate	Macarrão, carne moída ao molho, salada de acelga Mamão
<b>ENTRADA (PARCIAL)</b>	<b>DEFINIDO PELA ESCOLA</b>	Leite integral	Leite integral	Leite integral	Leite integral	Leite integral
<b>REFEIÇÃO (PARCIAL)</b>	<b>DEFINIDO PELA ESCOLA</b>	Polenta, sobrecoxa ao molho, salada de cenoura Maçã	Arroz, feijão, carne em cubos c/ batata, salada de couve	Risoto de frango c/ cenoura, abobrinha e cebolinha, salada de beterraba Melão	Arroz, feijão, carne em íscas c/ cebolinha, salada de tomate	Macarrão, carne moída ao molho, salada de acelga Mamão
<b>JANTAR (EJA)</b>	<b>DEFINIDO PELA ESCOLA</b>	Polenta, sobrecoxa ao molho, salada de cenoura Maçã	Arroz, feijão, carne em cubos c/ batata, salada de couve	Risoto de frango c/ cenoura, abobrinha e cebolinha, salada de beterraba Melão	Arroz, feijão, carne em íscas c/ cebolinha, salada de tomate	Macarrão, carne moída ao molho, salada de acelga Mamão

**ORIENTAÇÕES:**

- 1- Deverá ser oferecido o mesmo cardápio em todos os turnos (manhã, tarde e noite);
- 2- A fruta deverá ser servida de acordo com o seu estado de maturação (madura), mas deverá ser servida até o próximo recebimento;
- 3- O estoque disponível (excedente) de legumes, verduras ou feculentos poderá ser acrescentado em refogados ou saladas;
- 4- Ocasionalmente o cardápio poderá sofrer alterações devido a problemas c/ fornecedores, safra ou condições climáticas;
- 5- Nas preparações refogadas, não colocar molho;

**SEMANA: 3 COMPOSIÇÃO MÉDIA SEMANAL**

**PERÍODO MANHÃ**

**Qualidade do cardápio IQCOSAN :**  
 0 a 45,9 - INADEQUADO  
 46 a 75,9 - PRECISA MELHORAR  
 76 a 95 – ADEQUADO

**NOTA: PARCIAL/MANHÃ: 72    PARCIAL/TARDE: 67    EJA: 54**

Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
583 KCAL	80,34	28	18,37
	55%	19%	28%
<b>PERÍODO TARDE</b>			
Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
542KCAL	70,85	27,1	16,99
	52%	20%	28%
<b>EJA</b>			
Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
448 kcal	64g	26g	10g
	58%	23%	20%



**CARDÁPIO: ENSINO FUNDAMENTAL I E II**  
**MODALIDADE: PROGRAMA MAIS EDUCAÇÃO**  
**PERÍODO: PARCIAL**

**ENSINO FUNDAMENTAL E EJA**

*Dra. DANIELE KARINA COENCA ALVES PIMENTA*  
NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL TÉCNICA CRN3 81665  
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR PMRC SP

**SEMANA 4**

**jun/26**

REFEIÇÃO	HORÁRIO	2ª FEIRA 22	3ª FEIRA 23	4ª FEIRA 24	5ª FEIRA 25	6ª FEIRA 26
<b>CAFÉ DA MANHÃ (PARCIAL)</b>	<b>DEFINIDO PELA ESCOLA</b>	Leite integral c/ cacau, biscoito doce	Leite integral, banana ou leite batido c/ banana	<b>FERIADO</b>	Leite integral, mamão ou leite batido c/ mamão	Leite integral c/ cacau, biscoito salgado
<b>REFEIÇÃO (PARCIAL)</b>	<b>DEFINIDO PELA ESCOLA</b>	Polenta, carne moída ao molho, salada de cenoura Maçã	Arroz, feijão, carne em íscas refogada c/ salsinha e abóbora ou purê de abóbora, salada de repolho	<b>FERIADO</b>	Arroz, feijão, frango refogado c/ salsinha, salada de tomate Banana	Sopa de macarrão c/ carne em cubos, cenoura, batata, abobrinha e cebolinha Abacaxi
<b>ENTRADA (PARCIAL)</b>	<b>DEFINIDO PELA ESCOLA</b>	Leite integral	Leite integral	<b>FERIADO</b>	Leite integral	Leite integral
<b>REFEIÇÃO (PARCIAL)</b>	<b>DEFINIDO PELA ESCOLA</b>	Polenta, carne moída ao molho, salada de cenoura Maçã	Arroz, feijão, carne em íscas refogada c/ salsinha e abóbora ou purê de abóbora, salada de repolho	<b>FERIADO</b>	Arroz, feijão, frango refogado c/ salsinha, salada de tomate Banana	Sopa de macarrão c/ carne em cubos, cenoura, batata, abobrinha e cebolinha Abacaxi
<b>JANTAR (EJA)</b>	<b>DEFINIDO PELA ESCOLA</b>	Polenta, carne moída ao molho, salada de cenoura Maçã	Arroz, feijão, carne em íscas refogada c/ salsinha e abóbora ou purê de abóbora, salada de repolho	<b>FERIADO</b>	Arroz, feijão, frango refogado c/ salsinha, salada de tomate Banana	Sopa de macarrão c/ carne em cubos, cenoura, batata, abobrinha e cebolinha Abacaxi

**ORIENTAÇÕES:**

- 1- Deverá ser oferecido o mesmo cardápio em todos os turnos (manhã, tarde e noite);
- 2- A fruta deverá ser servida de acordo com o seu estado de maturação (madura), mas deverá ser servida até o próximo recebimento;
- 3- O estoque disponível (excedente) de legumes, verduras ou feculentos poderá ser acrescentado em refogados ou saladas;
- 4- Ocasionalmente o cardápio poderá sofrer alterações devido a problemas c/ fornecedores, safra ou condições climáticas;
- 5- Nas preparações refogadas, não colocar molho;

**SEMANA: 4 COMPOSIÇÃO MÉDIA SEMANAL**

**PERÍODO MANHÃ**

**Qualidade do cardápio IQCOSAN :**

0 a 45,9 - INADEQUADO

46 a 75,9 - PRECISA MELHORAR

76 a 95 – ADEQUADO

**NOTA: PARCIAL/MANHÃ: 72    PARCIAL/TARDE: 66    EJA: 58**

Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
595 KCAL	84,65	30,33	18,62
	57%	20%	28%
<b>PERÍODO TARDE</b>			
Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
539KCAL	71,26	29,32	17,21
	53%	22%	29%
<b>EJA</b>			
Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
488 Kcal	65g	30g	13g
	53%	25%	25%



**CARDÁPIO: ENSINO FUNDAMENTAL I E II**  
**MODALIDADE: PROGRAMA MAIS EDUCAÇÃO**  
**PERÍODO: PARCIAL**

**ENSINO FUNDAMENTAL E EJA**

*Dra. DANIELE KARINA COENCA ALVES PIMENTA*  
NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL TÉCNICA CRN3 81665  
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR PMRC SP

**SEMANA: 5**

**jun/26**

REFEIÇÃO	HORÁRIO	2ª FEIRA 29	3ª FEIRA 30	4ª FEIRA 1	5ª FEIRA 2	6ª FEIRA 3
<b>CAFÉ DA MANHÃ (PARCIAL)</b>	<b>DEFINIDO PELA ESCOLA</b>	Leite integral c/ cacau, biscoito salgado	Leite integral, banana ou leite batido c/ banana	Leite integral c/ cacau, biscoito doce	Leite integral, mamão ou leite batido c/ mamão	Leite integral, maçã
<b>REFEIÇÃO (PARCIAL)</b>	<b>DEFINIDO PELA ESCOLA</b>	Risoto de frango c/ cenoura, abobrinha e cebolinha, salada de tomate Maçã	Arroz, feijão, ovos mexidos c/ cenoura e cebolinha, salada de alface	Arroz, frango refogado, creme de milho, salada de couve Melancia	Arroz, feijão, filé de peixe ao molho c/ batata, cenoura e brócolis refogados	Macarrão, carne moída ao molho, salada de chuchu
<b>ENTRADA (PARCIAL)</b>	<b>DEFINIDO PELA ESCOLA</b>	Leite integral	Leite integral	Leite integral	Leite integral	Leite integral
<b>REFEIÇÃO (PARCIAL)</b>	<b>DEFINIDO PELA ESCOLA</b>	Risoto de frango c/ cenoura, abobrinha e cebolinha, salada de tomate Maçã	Arroz, feijão, ovos mexidos c/ cenoura e cebolinha, salada de alface	Arroz, frango refogado, creme de milho, salada de couve Melancia	Arroz, feijão, filé de peixe ao molho c/ batata, cenoura e brócolis refogados	Macarrão, carne moída ao molho, salada de chuchu
<b>JANTAR (EJA)</b>	<b>DEFINIDO PELA ESCOLA</b>	Risoto de frango c/ cenoura, abobrinha e cebolinha, salada de tomate Maçã	Arroz, feijão, ovos mexidos c/ cenoura e cebolinha, salada de alface	Arroz, frango refogado, creme de milho, salada de couve Melancia	Arroz, feijão, filé de peixe ao molho c/ batata, cenoura e brócolis refogados	Macarrão, carne moída ao molho, salada de chuchu

**ORIENTAÇÕES:**

- 1- Deverá ser oferecido o mesmo cardápio em todos os turnos (manhã, tarde e noite);
- 2- A fruta deverá ser servida de acordo com o seu estado de maturação (madura), mas deverá ser servida até o próximo recebimento;
- 3- O estoque disponível (excedente) de legumes, verduras ou feculentos poderá ser acrescentado em refogados ou saladas;
- 4- Ocasionalmente o cardápio poderá sofrer alterações devido a problemas c/ fornecedores, safra ou condições climáticas;
- 5- Nas preparações refogadas, não colocar molho;

**SEMANA: 5 COMPOSIÇÃO MÉDIA SEMANAL**

**PERÍODO MANHÃ**

**Qualidade do cardápio IQCOSAN :**

0 a 45,9 - INADEQUADO

46 a 75,9 - PRECISA MELHORAR

76 a 95 – ADEQUADO

**NOTA: PARCIAL/MANHÃ: 72    PARCIAL/TARDE: 66    EJA: 62**

**Energia (Kcal)**

**CHO**  
55% a 65% do VET

**PTN**  
10% a 15% do VET

**LPD**  
15% a 30% do VET

595 KCAL

84,65

30,33

18,62

57%

20%

28%

**PERÍODO TARDE**

**Energia (Kcal)**

**CHO**  
55% a 65% do VET

**PTN**  
10% a 15% do VET

**LPD**  
15% a 30% do VET

539 KCAL

71,26

29,32

17,21

53%

22%

29%

**EJA**

**Energia (Kcal)**

**CHO**  
55% a 65% do VET

**PTN**  
10% a 15% do VET

**LPD**  
15% a 30% do VET

609 Kcal

81g

31g

16g

54%

21%

25%