



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

ENSINO FUNDAMENTAL E PI

Danielle
Dra. DANIELE KÁRINA 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 |
|---|---------------------------------|---|---|---|----------------|------------------------------|
| CAFÉ DA MANHÃ (PARCIAL E PI) | DEFINIDO PELA ESCOLA | Leite integral c/ cacau, biscoito salgado | Leite integral, mamão ou leite batido c/ mamão | Leite integral c/ cacau, biscoito doce | FERIADO | PONTO FACULTATIVO |
| REFEIÇÃO (PARCIAL) | DEFINIDO PELA ESCOLA | 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 | FERIADO | PONTO FACULTATIVO |
| ALMOÇO (PI) | DEFINIDO PELA ESCOLA | Arroz, feijão, carne em cubos c/ mandioca, salada de acelga | Arroz, feijão, carne moída c/ cenoura e salsinha, abobrinha refogada | Polenta, frango ao molho, salada de cenoura | FERIADO | PONTO FACULTATIVO |
| CAFÉ DA TARDE (PARCIAL) | DEFINIDO PELA ESCOLA | Leite integral c/ cacau | Leite integral | Leite integral c/ cacau | FERIADO | PONTO FACULTATIVO |
| REFEIÇÃO (PARCIAL) | DEFINIDO PELA ESCOLA | 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 | FERIADO | PONTO FACULTATIVO |
| LANCHE DA TARDE (PI) | DEFINIDO PELA ESCOLA | Maçã | Banana | Mamão | FERIADO | PONTO FACULTATIVO |

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;
- 6- Este cardápio deve permanecer fixado na cozinha da escola e disponibilizado para a comunidade escolar, conforme Resolução FNDE nº 06/2020.

SEMANA: 1 COMPOSIÇÃO MÉDIA SEMANAL

PERÍODO MANHÃ

| 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% |

PI

| Energia (Kcal) | CHO 55% a 65% do VET | PTN 10% a 15% do VET | LPD 15% a 30% do VET |
|----------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 372 Kcal | 53g | 18g | 10g |
| | 57% | 20% | 25% |

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 PI: 65



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

ENSINO FUNDAMENTAL E PI

Daniela
Dr. 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 |
|---|---------------------------------|--|---|---|--|---|
| CAFÉ DA MANHÃ (PARCIAL E PI) | DEFINIDO PELA ESCOLA | 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 |
| REFEIÇÃO (PARCIAL) | DEFINIDO PELA ESCOLA | 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 |
| ALMOÇO (PI) | DEFINIDO PELA ESCOLA | Risoto de frango c/ cenoura, abobrinha e ervilha, salada de beterraba | Sopa de mandioca c/ cenoura, carne moída e cebolinha | Arroz, feijão, ovos mexidos c/ cenoura e cebolinha, salada de alface | Arroz, almôndegas bovina ao molho, purê de batata c/ cebolinha, salada de cenoura | Arroz, feijão, estrogonofe de carne, mandioca refogada |
| CAFÉ DA TARDE (PARCIAL) | DEFINIDO PELA ESCOLA | Leite integral c/ cacau | Leite integral | Leite integral c/ cacau | Leite integral | Leite integral c/ cacau |
| REFEIÇÃO (PARCIAL) | DEFINIDO PELA ESCOLA | 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 |
| LANCHE DA TARDE (PI) | DEFINIDO PELA ESCOLA | Mamão | Mexerica | Maçã | Banana | Mexerica |

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

| Energia (Kcal) | CHO 55% a 65% do VET | PTN 10% a 15% do VET | LPD 15% a 30% do VET |
|----------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 641 KCAL | 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% |

PI

| Energia (Kcal) | CHO 55% a 65% do VET | PTN 10% a 15% do VET | LPD 15% a 30% do VET |
|----------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 975 Kcal | 130g | 53g | 26g |
| | 54% | 22% | 24% |

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

PI: 70



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

ENSINO FUNDAMENTAL E PI

Dra. Daniele
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 |
|---|---------------------------------|--|---|--|--|--|
| CAFÉ DA MANHÃ (PARCIAL E PI) | DEFINIDO PELA ESCOLA | 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 |
| REFEIÇÃO (PARCIAL) | DEFINIDO PELA ESCOLA | 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 |
| ALMOÇO (PI) | DEFINIDO PELA ESCOLA | Arroz, feijão, carne moída c/ batata, cenoura e salsinha | Canja (sopa de arroz c/ frango, batata, cenoura, abobrinha e cebolinha) | Arroz, feijão, sobrecoxa refogada ou assada, creme de milho, salada de couve | Polenta, carne em cubos ao molho, salada de acelga | Arroz, feijão, carne em íscas c/ salsinha, salada de beterraba |
| CAFÉ DA TARDE (PARCIAL) | DEFINIDO PELA ESCOLA | Leite integral c/ cacau | Leite integral | Leite integral c/ cacau | Leite integral | Leite integral c/ cacau |
| REFEIÇÃO (PARCIAL) | DEFINIDO PELA ESCOLA | 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 |
| LANCHE DA TARDE (PI) | DEFINIDO PELA ESCOLA | Banana | Melão | Maçã | Mamão | 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: 3 COMPOSIÇÃO MÉDIA SEMANAL

PERÍODO MANHÃ

| Energia (Kcal) | CHO 55% a 65% do VET | PTN 10% a 15% do VET | LPD 15% a 30% do VET |
|----------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 583 KCAL | 80,34 | 28 | 18,37 |
| | 55% | 19% | 28% |

PERÍODO TARDE

| Energia (Kcal) | CHO 55% a 65% do VET | PTN 10% a 15% do VET | LPD 15% a 30% do VET |
|----------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 542KCAL | 70,85 | 27,1 | 16,99 |
| | 52% | 20% | 28% |

PI

| Energia (Kcal) | CHO 55% a 65% do VET | PTN 10% a 15% do VET | LPD 15% a 30% do VET |
|----------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 870 Kcal | 130g | 53g | 26g |
| | 54% | 22% | 24% |

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 PI:75



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

ENSINO FUNDAMENTAL E PI

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 |
|---|---------------------------------|--|--|----------------|---|---|
| CAFÉ DA MANHÃ (PARCIAL E PI) | DEFINIDO PELA ESCOLA | Leite integral c/ cacau, biscoito doce | Leite integral, banana ou leite batido c/ banana | FERIADO | Leite integral, mamão ou leite batido c/ mamão | Leite integral c/ cacau, biscoito salgado |
| REFEIÇÃO (PARCIAL) | DEFINIDO PELA ESCOLA | 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 | FERIADO | Arroz, feijão, frango refogado c/ salsinha, salada de tomate Banana | Sopa de macarrão c/ carne em cubos, cenoura, batata, abobrinha e cebolinha Abacaxi |
| ALMOÇO (PI) | DEFINIDO PELA ESCOLA | Arroz, feijão, carne em cubos, salada de abobrinha | Sopa de macarrão c/ frango, cenoura, batata, chuchu e salsinha | FERIADO | Risoto de carne moída c/ cenoura, ervilha, abobrinha e tomate, salada de repolho | Arroz, feijão, carne em íscas, chuchu refogado |
| CAFÉ DA TARDE (PARCIAL) | DEFINIDO PELA ESCOLA | Leite integral c/ cacau | Leite integral | FERIADO | Leite integral | Leite integral c/ cacau |
| REFEIÇÃO (PARCIAL) | DEFINIDO PELA ESCOLA | 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 | FERIADO | Arroz, feijão, frango refogado c/ salsinha, salada de tomate Banana | Sopa de macarrão c/ carne em cubos, cenoura, batata, abobrinha e cebolinha Abacaxi |
| LANCHE DA TARDE (PI) | DEFINIDO PELA ESCOLA | Banana | Mamão | FERIADO | Abacaxi | Maçã |

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

| 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 |
|----------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 539KCAL | 71,26 | 29,32 | 17,21 |
| | 53% | 22% | 29% |

PI

| Energia (Kcal) | CHO 55% a 65% do VET | PTN 10% a 15% do VET | LPD 15% a 30% do VET |
|----------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 631 Kcal | 87g | 32g | 19g |
| | 55% | 20% | 20% |

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 PI: 75



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

ENSINO FUNDAMENTAL E PI

Dra. DANIELE KARINA COENÇA 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 |
|---|---------------------------------|---|--|---|--|--|
| CAFÉ DA MANHÃ (PARCIAL E PI) | DEFINIDO PELA ESCOLA | 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 |
| REFEIÇÃO (PARCIAL) | DEFINIDO PELA ESCOLA | 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 Mamão |
| ALMOÇO (PI) | DEFINIDO PELA ESCOLA | Arroz, feijão, carne moída c/ salsinha, purê de mandioquinha | Arroz, filé de peixe ao molho c/ batata, cenoura e brócolis refogados | Arroz, feijão, ovos mexidos c/ cenoura e cebolinha, salada de alface | Risoto de frango c/ cenoura, abobrinha e cebolinha, salada de tomate | Arroz, feijão, frango refogado c/ milho, salada de couve c/ tomate |
| CAFÉ DA TARDE (PARCIAL) | DEFINIDO PELA ESCOLA | Leite integral c/ cacau | Leite integral | Leite integral | Leite integral | Leite integral c/ cacau |
| REFEIÇÃO (PARCIAL) | DEFINIDO PELA ESCOLA | 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 Mamão |
| LANCHE DA TARDE (PI) | DEFINIDO PELA ESCOLA | Mamão | Melancia | Maçã | Banana | Melancia |

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

| 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% |

PI

| Energia (Kcal) | CHO 55% a 65% do VET | PTN 10% a 15% do VET | LPD 15% a 30% do VET |
|----------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 512 | 65 | 26 | 16 |
| | 51 | 21 | 29 |

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 PI: 79