



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

ENSINO FUNDAMENTAL

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
CAFÉ DA MANHÃ	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	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
ENTRADA (LEITE)	DEFINIDO PELA ESCOLA	Leite integral c/ cacau	Leite integral c/ cacau	Leite integral c/ cacau	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
REFEIÇÃO	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

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

Qualidade do cardápio IQCOSAN : 0 a 45,9 - INADEQUADO 46 a 75,9 - PRECISA MELHORAR 76 a 95 – ADEQUADO	Energia (Kcal)	PERÍODO MANHÃ		
		CHO 55% a 65% do VET	PTN 10% a 15% do VET	LPD 15% a 30% do VET
NOTA: PARCIAL/MANHÃ:72 PARCIAL/TARDE:63	558,2	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
		68,71	26,87	13,34
	501,8	55%	21%	24%



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

ENSINO FUNDAMENTAL

Dra. DANIELE KARINA COENCA ALVES PIMENTA
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
CAFÉ DA MANHÃ	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	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
ENTRADA (LEITE)	DEFINIDO PELA ESCOLA	Leite integral c/ cacau	Leite integral c/ cacau	Leite integral c/cacau	Leite integral c/cacau	Leite integral c/cacau
REFEIÇÃO	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

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

Qualidade do cardápio IQCOSAN :	Energia (Kcal)	PERÍODO MANHÃ		
		CHO 55% a 65% do VET	PTN 10% a 15% do VET	LPD 15% a 30% do VET
0 a 45,9 - INADEQUADO 46 a 75,9 - PRECISA MELHORAR 76 a 95 – ADEQUADO	641	92,27	32,02	17,57
		58%	20%	25%
NOTA: PARCIAL/MANHÃ: 77 PARCIAL/TARDE:65	Energia (Kcal)	PERÍODO TARDE		
		CHO 55% a 65% do VET	PTN 10% a 15% do VET	LPD 15% a 30% do VET
	592,2	80,72	31,13	16,19
		55%	21%	25%



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

ENSINO FUNDAMENTAL

Danielle Karina Coenca Alves Pimenta
Dr. 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	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	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
ENTRADA (LEITE)	DEFINIDO PELA ESCOLA	Leite integral c/ cacau	Leite integral c/ cacau	Leite integral c/cacau	Leite integral c/cacau	Leite integral c/cacau
REFEIÇÃO	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

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	Energia (Kcal)	CHO 55% a 65% do VET	PTN 10% a 15% do VET	LPD 15% a 30% do VET	
	583,6	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	
	542	70,85	27,1	16,99	
52%		20%	28%		



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

ENSINO FUNDAMENTAL

Dra. DANIELE KARINA COENÇA 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	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	DEFINIDO PELA ESCOLA	Polenta, carne em cubos ao molho, salada de cenoura Maçã	Arroz, feijão, carne suína 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
ENTRADA (LEITE)	DEFINIDO PELA ESCOLA	Leite integral c/ cacau	Leite integral c/cacau	FERIADO	Leite integral c/cacau	Leite integral c/cacau
REFEIÇÃO	DEFINIDO PELA ESCOLA	Polenta, carne em cubos ao molho, salada de cenoura Maçã	Arroz, feijão, carne suína 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

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 FND E nº 06/2020.

SEMANA: 4 COMPOSIÇÃO MÉDIA SEMANAL

Qualidade do cardápio IQCOSAN : 0 a 45,9 - INADEQUADO 46 a 75,9 - PRECISA MELHORAR 76 a 95 – ADEQUADO	PERÍODO MANHÃ			
	Energia (Kcal)	CHO 55% a 65% do VET	PTN 10% a 15% do VET	LPD 15% a 30% do VET
	595,6	84,65 57%	30,33 20%	18,62 28%
NOTA: PARCIAL/MANHÃ: 72 PARCIAL/TARDE: 66	PERÍODO TARDE			
	Energia (Kcal)	CHO 55% a 65% do VET	PTN 10% a 15% do VET	LPD 15% a 30% do VET
	539,2	71,26 53%	29,32 22%	17,21 29%



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

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

SEMANA: 5

29/06 A 03/07/2026

REFEIÇÃO	HORÁRIO	2ª FEIRA 29	3ª FEIRA 30	4ª FEIRA 1	5ª FEIRA 2	6ª FEIRA 3
CAFÉ DA MANHÃ	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	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
ENTRADA (LEITE)	DEFINIDO PELA ESCOLA	Leite integral c/ cacau	Leite integral c/cacau	Leite integral c/ cacau	Leite integral c/cacau	Leite integral c/cacau
REFEIÇÃO	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

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: 5 COMPOSIÇÃO MÉDIA SEMANAL

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

Energia (Kcal)	PERÍODO MANHÃ		
	CHO 55% a 65% do VET	PTN 10% a 15% do VET	LPD 15% a 30% do VET
595,6	84,65	30,33	18,62
	57%	20%	28%
Energia (Kcal)	PERÍODO TARDE		
	CHO 55% a 65% do VET	PTN 10% a 15% do VET	LPD 15% a 30% do VET
539,2	71,26	29,32	17,21
	53%	22%	29%