



CARDÁPIO: ENSINO FUNDAMENTAL I E II
MODALIDADE DE ENSINO: PROJETO
PERÍODO: INTEGRAL

PROGRAMA INTEGRAL

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
LANCHE DA MANHÃ	DEFINIDO PELA ESCOLA	Maçã	Banana	Mamão	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
REFEIÇÃO (ALMOÇO)	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
LANCHE DA TARDE	DEFINIDO PELA ESCOLA	Maçã	Banana	Mamão	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
LANCHE DA TARDE	DEFINIDO PELA ESCOLA	Banana	Creme de cacau, mamão	Leite integral c/ cacau, biscoito salgado	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

Qualidade do cardápio IQCOSAN :

0 a 45,9 - INADEQUADO

46 a 75,9 - PRECISA MELHORAR

76 a 95 – ADEQUADO

NOTA: PI MANHÃ: 53

PI TARDE: 58

Energia (Kcal)

CHO
55% a 65% do VET

PTN
10% a 15% do VET

LPD
15% a 30% do VET

372 Kcal

57g

16g

9g

62%

18%

22%

PERÍODO TARDE

Energia (Kcal)

CHO
55% a 65% do VET

PTN
10% a 15% do VET

LPD
15% a 30% do VET

427 Kcal

64g

19g

10g

60%

19%

23%



CARDÁPIO: ENSINO FUNDAMENTAL I E II
MODALIDADE DE ENSINO: PROJETO
PERÍODO: INTEGRAL

PROGRAMA INTEGRAL

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
LANCHE DA MANHÃ	DEFINIDO PELA ESCOLA	Mamão	Mexerica	Maçã	Banana	Mexerica
REFEIÇÃO (ALMOÇO)	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
LANCHE DA TARDE	DEFINIDO PELA ESCOLA	Mexerica	Mamão	Mamão	Mexerica	Banana
LANCHE DA TARDE	DEFINIDO PELA ESCOLA	Maçã	Torta de frango, suco de maracujá	Banana	Mingau de amido, mamão	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;
- 6- Este cardápio deve permanecer fixado na cozinha da escola e disponibilizado para a comunidade escolar, conforme Resolução FNDE nº 06/2020.

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: PI MANHÃ: 65

PI TARDE:71

Energia (Kcal)

CHO
55% a 65% do VET

PTN
10% a 15% do VET

LPD
15% a 30% do VET

656 Kcal

83g

38g

19g

51%

23%

27%

PERÍODO TARDE

Energia (Kcal)

CHO
55% a 65% do VET

PTN
10% a 15% do VET

LPD
15% a 30% do VET

1210 Kcal

126g

50g

29g

55%

22%

28%



CARDÁPIO: ENSINO FUNDAMENTAL I E II
MODALIDADE DE ENSINO: PROJETO
PERÍODO: INTEGRAL

PROGRAMA INTEGRAL

Dra. DANIELE KARINA COENCA ALVES PIMENTA
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	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
LANCHE DA MANHÃ	DEFINIDO PELA ESCOLA	Maçã	Melão	Mamão	Maçã	Mamão
REFEIÇÃO (ALMOÇO)	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
LANCHE DA TARDE	DEFINIDO PELA ESCOLA	Banana	Maçã	Melão	Mamão	Banana
LANCHE DA TARDE	DEFINIDO PELA ESCOLA	Leite integral c/ cacau, biscoito doce	Banana	Pão-de-queijo vegano, suco de limão c/ couve	Banana	Bolo simples, leite integral c/ cacau

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 fculentos 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: 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: PI MANHÃ: 60

PI TARDE: 72

Energia (Kcal)

CHO
55% a 65% do VET

PTN
10% a 15% do VET

LPD
15% a 30% do VET

674KCAL

94g

35g

19g

54%

20%

27%

PERÍODO TARDE

Energia (Kcal)

CHO
55% a 65% do VET

PTN
10% a 15% do VET

LPD
15% a 30% do VET

928 Kcal

144g

38g

23g

62%

17%

23%



CARDÁPIO: ENSINO FUNDAMENTAL I E II
MODALIDADE DE ENSINO: PROJETO
PERÍODO: INTEGRAL

PROGRAMA INTEGRA

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	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
LANCHE DA MANHÃ	DEFINIDO PELA ESCOLA	Mamão	Maçã	FERIADO	Abacaxi	Banana
REFEIÇÃO (ALMOÇO)	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
LANCHE DA TARDE	DEFINIDO PELA ESCOLA	Banana	Mamão	FERIADO	Banana	Abacaxi
LANCHE DA TARDE	DEFINIDO PELA ESCOLA	Leite integral batido c/ abacate, biscoito salgado	Abacaxi	FERIADO	Mamão	Torta de carne moída, suco de laranja

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: 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: PI MANHÃ: 55

PI TARDE: 60

Energia (Kcal)

CHO
55% a 65% do VET

PTN
10% a 15% do VET

LPD
15% a 30% do VET

540 Kcal

80g

28g

14g

59%

21%

23%

PERÍODO TARDE

Energia (Kcal)

CHO
55% a 65% do VET

PTN
10% a 15% do VET

LPD
15% a 30% do VET

793 Kcal

117g

39g

23g

59%

20%

26%



CARDÁPIO: ENSINO FUNDAMENTAL I E II
MODALIDADE DE ENSINO: PROJETO
PERÍODO: INTEGRAL

PROGRAMA INTEGRAL

Dra. Daniele Karina Coenca Alves Pimenta
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	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
LANCHE DA MANHÃ	DEFINIDO PELA ESCOLA	Maçã	Mamão	Melancia	Maçã	Mamão
REFEIÇÃO (ALMOÇO)	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
LANCHE DA TARDE	DEFINIDO	Mamão	Maçã	Banana	Melancia	Banana
LANCHE DA TARDE	DEFINIDO PELA ESCOLA	Melancia	Torta de legumes, suco de laranja	Leite rosa (leite integral batido c/ beterraba e coado), biscoito salgado	Banana	Bolo de cacau c/ cobertura, leite itegral c/ cacau

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 fculentos 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

PERÍODO MANHÃ

Qualidade do cardápio IQCOSAN :

0 a 45,9 - INADEQUADO

46 a 75,9 - PRECISA MELHORAR

76 a 95 – ADEQUADO

NOTA: PI MANHÃ: 58

PI TARDE: 61

Energia (Kcal)

CHO
55% a 65% do VET

PTN
10% a 15% do VET

LPD
15% a 30% do VET

728 Kcal

97g

36g

21

54%

20%

27%

PERÍODO TARDE

Energia (Kcal)

CHO
55% a 65% do VET

PTN
10% a 15% do VET

LPD
15% a 30% do VET

996 Kcal

143g

42g

30

58%

17%

27%