



**CARDÁPIO: PRÉ-ESCOLA**  
**MODALIDADE: ENSINO INFANTIL/ FAIXA ETÁRIA: 4 A 5 ANOS**  
**PERÍODO: INTEGRAL**

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

**ENSINO INFANTIL**

**SEMANA: 2**

**jul/26**

REFEIÇÃO	HORÁRIO	2ª FEIRA 6	3ª FEIRA 7	4ª FEIRA 8	5ª FEIRA 9	6ª FEIRA 10
CAFÉ DA MANHÃ	07:30	Leite integral c/ cacau, biscoito salgado	Leite integral, mamão ou leite integral batido c/ mamão	Leite integral c/ cacau, biscoito doce	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>
ALMOÇO	09:10 - 09:50	Arroz, sobrecoxa assada ou refogada, purê de abóbora c/ salsinha, salada de	Arroz, feijão, carne moída c/ batata e cebolinha, salada de couve	Arroz, feijão, almôndegas bovina ao molho, salada de acelga	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>
LANCHE DA TARDE	15:00	Maçã	Banana	Mamão	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>
REFEIÇÃO TARDE	16:30	Macarrão, almôndegas ao molho, salada de couve	Risoto de frango c/ cenoura, tomate, abobrinha e salsinha, salada de acelga	Caldo de abóbora c/ carne moída, tomate, cenoura e cebolinha	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
		403,2	53,38	20,8				
		53%	21%	30%				

**Qualidade do cardápio IQ COSAN:**

0 a 45,9 - INADEQUADO  
46 a 75,9 - PRECISA MELHORAR  
76 a 95 – ADEQUADO

**NOTA: 63**

**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



**CARDÁPIO: PRÉ-ESCOLA**  
**MODALIDADE: ENSINO INFANTIL/ FAIXA ETÁRIA: 4 A 5 ANOS**  
**PERÍODO: INTEGRAL**

*Dra. Daniele Karina Coenca Alves Pimenta*  
Dra. DANIELE KARINA COENCA ALVES PIMENTA  
NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL TÉCNICA CRN3 81665  
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR PMRC SP

**ENSINO INFANTIL**

**SEMANA: 4**

**jul/26**

REFEIÇÃO	HORÁRIO	2ª FEIRA 20	3ª FEIRA 21	4ª FEIRA 22	5ª FEIRA 23	6ª FEIRA 24			
CAFÉ DA MANHÃ	07:30	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Leite integral c/ cacau, biscoito salgado	Leite integral, mamão ou leite batido c/ mamão	Leite integral c/ cacau, biscoito doce			
ALMOÇO	09:10 - 09:50	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Arroz, feijão, carne em cubos c/ batata, salada de tomate	Arroz, feijão, frango refogado, creme de milho, salada de cenoura	Polenta, carne moída ao molho, salada de repolho			
LANCHE DA TARDE	15:00	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Mamão	Banana	Maçã			
REFEIÇÃO TARDE	16:30	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Canja (sopa de arroz c/ frango, cenoura, batata, abobrinha e cebolinha)	Sopa de macarrão c/ carne moída, batata, cenoura, chuchu e salsinha)	Sopa de mandioca c/ carne em cubos, cenoura e cebolinha			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
			398,8	54,42	21,72				
			55%	22%	26%				

**Qualidade do cardápio IQ COSAN:**

0 a 45,9 - INADEQUADO  
46 a 75,9 - PRECISA MELHORAR  
76 a 95 – ADEQUADO

**NOTA: 63**

**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



**CARDÁPIO: PRÉ-ESCOLA**  
**MODALIDADE: ENSINO INFANTIL/ FAIXA ETÁRIA: 4 A 5 ANOS**  
**PERÍODO: INTEGRAL**

*Dra. Daniele Karina Coenca Alves Pimenta*  
Dra. DANIELE KARINA COENCA ALVES PIMENTA  
NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL TÉCNICA CRN3 81665  
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR PMRC SP

**ENSINO INFANTIL**

**SEMANA: 5**

**jul/26**

REFEIÇÃO	HORÁRIO	2ª FEIRA 27	3ª FEIRA 28	4ª FEIRA 29	5ª FEIRA 30	6ª FEIRA 31			
CAFÉ DA MANHÃ	07:30	Leite integral c/ cacau, biscoito salgado	Leite integral, banana ou leite integral batido c/ banana	Leite integral c/ cacau, biscoito doce	Leite integral, mamão ou leite integral batido c/ mamão	Leite integral, maçã			
ALMOÇO	09:10 - 09:50	Arroz, feijão, carne em cubos c/ cenoura, salada de tomate	Arroz, feijão, ovos mexidos c/ cenoura e cebolinha, salada de alface	Arroz, feijão, frango refogado c/ cebolinha, salada de beterraba	Arroz, feijão, escondidinho de carne moída c/ purê de batata e cebolinha	Arroz, feijão, carne em íscas, salada de couve ou couve refogada			
LANCHE DA TARDE	15:00	Maçã	Melancia	Banana	Melancia	Mamão			
REFEIÇÃO TARDE	16:30	Risoto de frango c/ cenoura, abobrinha, ervilha e salsinha, salada de beterraba	Sopa ou caldo de mandioquinha c/ carne em íscas, cenoura, tomate e salsinha	Macarrão, carne em cubos ao molho, salada de couve	Arroz (opcional), torta de frango c/ legumes, salada de alface	Sopa de macarrão c/ caldo de feijão, carne moída, cenoura, batata e salsinha			
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
		713,4	94,93 53%	37,71 21%	21,83 28%	290,27	35,63	207,01	4,74

**Qualidade do cardápio IQ COSAN:**

0 a 45,9 - INADEQUADO  
46 a 75,9 - PRECISA MELHORAR  
76 a 95 – ADEQUADO

**NOTA: 83**

**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