



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

ESCOLA FUNDAMENTAL E EJA

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

jul/26

REFEIÇÃO	HORÁRIO	2ª FEIRA 6	3ª FEIRA 7	4ª FEIRA 8	5ª FEIRA 9	6ª FEIRA 10
CAFÉ DA MANHÃ (PARCIAL)	07:10	Leite integral c/ cacau, biscoito salgado	Leite integral, mamão ou leite integral batido c/ mamão	Leite integral c/ cacau, biscoito doce	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
REFEIÇÃO (PARCIAL)	08:40 - 09:30	Arroz, sobrecoxa assada ou refogada, purê de abóbora c/ salsinha, salada de tomate Maçã	Arroz, feijão, carne moída c/ batata e cebolinha, salada de couve Banana	Macarrão, almôndegas bovina ao molho, salada de acelga Mexerica	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
ENTRADA (PARCIAL)	13:10	Leite integral c/ cacau	Leite integral	Leite integral c/ cacau	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
REFEIÇÃO (PARCIAL)	14:40 - 15:30	Arroz, sobrecoxa assada ou refogada, purê de abóbora c/ salsinha, salada de tomate Maçã	Arroz, feijão, carne moída c/ batata e cebolinha, salada de couve Banana	Macarrão, almôndegas bovina ao molho, salada de acelga Mexerica	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
JANTAR (EJA)	20:40	Arroz, sobrecoxa assada ou refogada, purê de abóbora c/ salsinha, salada de tomate Maçã	Arroz, feijão, carne moída c/ batata e cebolinha, salada de couve Banana	Macarrão, almôndegas bovina ao molho, salada de acelga Mexerica	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;

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: 61 PARCIAL/TARDE: 61 EJA: 56

Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
428,6	56,93	20,42	16,2
	53%	19%	34%
PERÍODO TARDE			
Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
395,2	49,97	19,53	14,77
	51%	20%	34%
EJA			
Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
441,2	48,9	22,83	19,14
	44%	21%	39%



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

ESCOLA FUNDAMENTAL E EJA

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

SEMANA: 4

jul/26

REFEIÇÃO	HORÁRIO	2ª FEIRA 20	3ª FEIRA 21	4ª FEIRA 22	5ª FEIRA 23	6ª FEIRA 24
CAFÉ DA MANHÃ (PARCIAL)	07:10	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Leite integral c/ cacau, biscoito doce	Leite integral, mamão	Leite integral c/ cacau, biscoito salgado
REFEIÇÃO (PARCIAL)	08:40 - 09:30	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Sopa de mandioca c/ carne em cubos, cenoura e cebolinha Maçã	Arroz, feijão, frango refogado, creme de milho, salada de cenoura Banana	Polenta, carne moída ao molho, salada de repolho Mamão
ENTRADA (PARCIAL)	13:10	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Leite integral c/cacau	Leite integral	Leite integral c/cacau
REFEIÇÃO (PARCIAL)	14:40 - 15:30	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Sopa de mandioca c/ carne em cubos, cenoura e cebolinha Maçã	Arroz, feijão, frango refogado, creme de milho, salada de cenoura Banana	Polenta, carne moída ao molho, salada de repolho Mamão
JANTAR (EJA)	20:40	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Sopa de mandioca c/ carne em cubos, cenoura e cebolinha Maçã	Arroz, feijão, frango refogado, creme de milho, salada de cenoura Banana	Polenta, carne moída ao molho, salada de repolho 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 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;

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: 54 PARCIAL/TARDE: 54 EJA: 59

Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
449,4	63,65	22,15	13,72
	57%	20%	27%
PERÍODO TARDE			
Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
340,8	45,99	17,89	10,09
	54%	21%	27%
EJA			
Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
374,2	46,85	22,03	11,6
	50%	24%	28%



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

ESCOLA FUNDAMENTAL E EJA

Danielle Karina Coença Alves Pimenta
Dra. DANIELE KARINA COENÇA ALVES PIMENTA
NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL TÉCNICA CRN3 81665
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR PMRC SP

SEMANA: 5

jul/26

REFEIÇÃO	HORÁRIO	2ª FEIRA 27	3ª FEIRA 28	4ª FEIRA 29	5ª FEIRA 30	6ª FEIRA 31
CAFÉ DA MANHÃ (PARCIAL)	07:10	Leite integral c/ cacau, biscoito doce	Leite integral, banana ou leite integral batido c/ banana	Leite integral c/ cacau, biscoito salgado	Leite integral, mamão ou leite integral batido c/ mamão	Leite integral c/ cacau, maçã
REFEIÇÃO (PARCIAL)	08:40 - 09:30	Risoto de frango c/ cenoura, abobrinha, ervilha e salsinha, salada de beterraba Maçã	Arroz, feijão, ovos mexidos c/ cenoura e cebolinha, salada de alface	Macarrão, carne em cubos ao molho, salada de couve Melancia	Arroz, feijão, escondidinho de carne moída c/ purê de batata e cebolinha	Sopa de macarrão c/ caldo de feijão, carne em íscas, cenoura, batata e salsinha Banana
ENTRADA (PARCIAL)	13:10	Leite integral	Leite integral c/ cacau	Leite integral	Leite integral c/ cacau	Leite integral
REFEIÇÃO (PARCIAL)	14:40 - 15:30	Risoto de frango c/ cenoura, abobrinha, ervilha e salsinha, salada de beterraba Maçã	Arroz, feijão, ovos mexidos c/ cenoura e cebolinha, salada de alface	Macarrão, carne em cubos ao molho, salada de couve Melancia	Arroz, feijão, escondidinho de carne moída c/ purê de batata e cebolinha	Sopa de macarrão c/ caldo de feijão, carne em íscas, cenoura, batata e salsinha Banana
JANTAR (EJA)	20:40	Risoto de frango c/ cenoura, abobrinha, ervilha e salsinha, salada de beterraba Maçã	Arroz, feijão, ovos mexidos c/ cenoura e cebolinha, salada de alface Melancia	Macarrão, carne em cubos ao molho, salada de couve Mamão	Arroz, feijão, escondidinho de carne moída c/ purê de batata e cebolinha Melancia	Sopa de macarrão c/ caldo de feijão, carne em íscas, cenoura, batata e salsinha 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: 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:70 PARCIAL/TARDE:70 EJA: 57

Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
562,4	83,22	26,52	15,41
	59%	19%	25%
PERÍODO TARDE			
Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
506	69,84	25,5	14
	55%	20%	25%
EJA			
Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
461,4	66,67	23,92	11,13
	57%	21%	22%