



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL I E II
MODALIDADE: PROGRAMA MAIS EDUCAÇÃO

ESCOLA MUNICIPAL RUBENS FOOT GUIMARÃES

ZONA: RURAL

PERÍODO: INTEGRAL

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	07:00 - 07:30	Leite integral c/ cacau, biscoito salgado	Leite integral, mamão ou leite integral batido c/ mamão	Leite integral c/ cacau, biscoito doce	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
LANCHE DA MANHÃ	09:10 - 09:30	Maçã	Banana	Mexerica	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
ALMOÇO	12:00	Arroz, feijão, sobrecoxa assada ou refogada, purê de abóbora c/ salsinha, salada de tomate	Arroz, feijão, carne moída c/ batata e cebolinha, salada de couve	Arroz, feijão, almôndegas bovina ao molho, salada de acelga	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
LANCHE DA TARDE	14:40 - 15:00	Leite integral c/ cacau, biscoito doce, mexerica	Sopa de macarrão c/ frango, batata, cenoura, abobrinha e cebolinha Banana	Arroz doce, maçã	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Composição nutricional (Média semanal)			Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
				55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			653,2	147,74	33,48	22,59
			90%	20%		31%

Qualidade do cardápio IQCOSAN:

0 a 45,9 - INADEQUADO

46 a 75,9 - PRECISA MELHORAR

76 a 95 – ADEQUADO

NOTA: 68

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 fúculos 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.



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

ESCOLA MUNICIPAL RUBENS FOOT GUIMARÃES

Dra. Daniele Karina Coenca Alves Pimenta
Dra. DANIELE KARINA COENCA 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	07:00 - 07:30	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Leite integral c/ cacau, biscoito doce	Leite integral, mamão	Leite integral c/ cacau, biscoito salgado
LANCHE DA MANHÃ	09:10 - 09:30	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Maçã	Banana	Mamão
ALMOÇO	12:00	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Arroz, feijão, carne em cubos c/ mandioca c/ cebolinha, salada de alface	Arroz, feijão, frango refogado, creme de milho, salada de couve	Arroz, feijão, carne moída ao molho c/ cenoura e salsinha, salada de repolho
LANCHE DA TARDE	14:40 - 15:00	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Macarrão, carne moída ao molho, salada de couve	Bolo de cacau c/ cobertura, suco de laranja	Torta de frango c/ legumes, suco de maracujá
Composição nutricional (Média semanal)			Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
				55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			736,6	98,75 54%	37,53 20%	23,57 29%

Qualidade do cardápio IQCOSAN:

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

NOTA: 68

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 fúculos 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.



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

ESCOLA MUNICIPAL RUBENS FOOT GUIMARÃES

Dra. DANIELE KARINA COENCA 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	07:00 - 07:30	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
LANCHE DA MANHÃ	09:10 - 09:30	Maçã	Melancia	Mamão	Melancia	Banana
ALMOÇO	12:00	Arroz, feijão, estrogonofe de carne, salada de alface c/ cenoura	Arroz, feijão, ovos mexidos c/ cenoura e cebolinha, salada de alface	Arroz, feijão, frango refogado, salada de beterraba	Arroz, feijão, escondidinho de carne moída c/ purê de batata e cebolinha	Arroz, feijão, carne em cubos c/ mandioca, couve refogada ou salada de couve
LANCHE DA TARDE	14:40 - 15:00	Risoto de frango c/ cenoura, abobrinha, ervilha e salsinha, salada de beterraba Maçã	Mingau de amido, mamão	Macarrão, carne em cubos ao molho, salada de couve Melancia	Bolo mesclado, leite integral c/ cacau	Sopa de macarrão c/ caldo de feijão, carne em íscas, cenoura, batata e salsinha Banana
Composição nutricional (Média semanal)			Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
				55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			1102,8	159,15	53,21	30,66
		58%	19%	25%		

Qualidade do cardápio IQCOSAN:

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 floculentos 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.