



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

ESCOLA FUNDAMENTAL PARCIAL E PI

Dra. DANIELE KARINA COENÇA ALVES PIMENTA
Dra. DANIELE KARINA COENÇA 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 E PI)	07:00	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)	09:00 - 10:15	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
ALMOÇO (PI)	11:30	Arroz, feijão, carne moída c/ cenoura e cebolinha, salada de tomate	Macarrão ao molho, sobrecoxa assada c/ batata, salada de acelga	Arroz, feijão, almôndegas ao molho, salada de couve	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CAFÉ DA TARDE (PARCIAL)	13:00	Leite integral c/ cacau	Leite integral	Leite integral c/ cacau	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
REFEIÇÃO (PARCIAL)	13:50 - 14:35	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
LANCHE DA TARDE (PI)	14:40 - 15:00	Mamão	Mexerica	Banana	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 feucleentos 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

Energia (Kcal)	CHO 55% a 65% do VET	PTN 10% a 15% do VET	LPD 15% a 30% do VET
428,6	56,93	20,42	16,2
	53%	19%	34%

PERÍODO TARDE

Energia (Kcal)	CHO 55% a 65% do VET	PTN 10% a 15% do VET	LPD 15% a 30% do VET
395,2	49,97	19,53	14,77
	51%	20%	34%

PI

Energia (Kcal)	CHO 55% a 65% do VET	PTN 10% a 15% do VET	LPD 15% a 30% do VET
390,4	58,56	18,1	11,85
	60%	19%	27%

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

PI: 62



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

ESCOLA FUNDAMENTAL PARCIAL E PI

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 (PARCIAL E PI)	07:00	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Leite integral c/ cacau, biscoito doce	Leite integral, mamão ou leite integral batido c/ mamão	Leite integral c/ cacau, biscoito salgado
REFEIÇÃO (PARCIAL)	09:00 - 10:15	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
ALMOÇO (PI)	11:30	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Arroz, feijão, frango c/ batata e cebolinha, salada de cenoura	Risoto de carne moída c/ cenoura, ervilha, milho e cebolinha, salada de repolho	Arroz, feijão, carne em cubos c/ mandioca e salsinha, salada de tomate
CAFÉ DA TARDE (PARCIAL)	13:00	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Leite integral c/ cacau	Leite integral	Leite integral c/ cacau
REFEIÇÃO (PARCIAL)	13:50 - 14:35	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
LANCHE DA TARDE (PI)	14:40 - 15:00	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Mamão	Maçã	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: 4 COMPOSIÇÃO MÉDIA SEMANAL

PERÍODO MANHÃ

Energia (Kcal)	CHO 55% a 65% do VET	PTN 10% a 15% do VET	LPD 15% a 30% do VET
449,4	63,65	22,15	13,72
	57%	20%	27%

PERÍODO TARDE

Energia (Kcal)	CHO 55% a 65% do VET	PTN 10% a 15% do VET	LPD 15% a 30% do VET
340,8	45,99	17,89	10,09
	54%	21%	27%

PI

Energia (Kcal)	CHO 55% a 65% do VET	PTN 10% a 15% do VET	LPD 15% a 30% do VET
468,6	65,77	22,67	12,82
	56%	19%	25%

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

PI: 62



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

ESCOLA FUNDAMENTAL PARCIAL E PI

Dra. Daniele Karina Coenca Alves Pimenta
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 (PARCIAL E PI)	07:00	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)	09:00 - 10:15	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
ALMOÇO (PI)	11:30	Arroz, feijão, ovos mexidos c/ cenoura e cebolinha, salada de tomate	Sopa de macarrão c/ carne em íscas, cenoura, mandioquinha, chuchu e salsinha	Arroz, feijão, frango refogado, salada de beterraba	Arroz, estrogonofe de carne, abobrinha refogada, salada de alface	Arroz, feijão, carne em cubos c/ cenoura, salada de couve
CAFÉ DA TARDE (PARCIAL)	13:00	Leite integral c/ cacau	Leite integral	Leite integral c/ cacau	Leite integral	Leite integral c/ cacau
REFEIÇÃO (PARCIAL)	13:50 - 14:35	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
LANCHE DA TARDE (PI)	14:40 - 15:00	Mamão	Maçã	Banana	Maçã	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: 5 COMPOSIÇÃO MÉDIA SEMANAL

PERÍODO MANHÃ

Energia (Kcal)	CHO 55% a 65% do VET	PTN 10% a 15% do VET	LPD 15% a 30% do VET
562,4	83,22	26,52	15,41
	59%	19%	25%

PERÍODO TARDE

Energia (Kcal)	CHO 55% a 65% do VET	PTN 10% a 15% do VET	LPD 15% a 30% do VET
506	69,84	25,5	14
	55%	20%	25%

PI

Energia (Kcal)	CHO 55% a 65% do VET	PTN 10% a 15% do VET	LPD 15% a 30% do VET
622,4	100,02	27,25	15,48
	64%	18%	22%

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

PI: 72