



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

ESCOLA MUNICIPAL FUNDAMENTAL

Danielle
Dra. DANIELE KÁRINA 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 - 07:20	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	09:00 - 09:50	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 (LEITE)	13:00 - 13:20	Leite integral c/ cacau	Leite integral	Leite integral c/ cacau	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
REFEIÇÃO	15:00 - 15:50	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;
- 6- Este cardápio deve permanecer fixado na cozinha da escola e disponibilizado para a comunidade escolar, conforme Resolução FNDE nº 06/2020.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL): SEMANA 2

Composição nutricional (MANHÃ)	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%
Composição nutricional (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%

Qualidade do cardápio IQCOSAN :
0 a 45,9 - INADEQUADO
46 a 75,9 - PRECISA MELHORAR
76 a 95 – ADEQUADO



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

ESCOLA MUNICIPAL FUNDAMENTAL

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

SEMANA: 4

jul/26

		2ª FEIRA 20	3ª FEIRA 21	4ª FEIRA 22	5ª FEIRA 23	6ª FEIRA 24
CAFÉ DA MANHÃ	07:00 - 07:20	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Leite integral c/ cacau, biscoito doce	Leite integral, mamão ou leite batido c/ mamão	Leite integral c/ cacau, biscoito salgado
REFEIÇÃO	09:00 - 09:50	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 (LEITE)	13:00 - 13:20	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Leite integral c/cacau	Leite integral	Leite integral c/cacau
REFEIÇÃO	15:00 - 15:50	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 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.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL): SEMANA 4

Composição nutricional (MANHÃ)	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
Composição nutricional (TARDE)	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	449,4	63,65 57%	22,15 20%	13,72 27%
	340,8	45,99 54%	17,89 21%	10,09 27%

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



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

ESCOLA MUNICIPAL FUNDAMENTAL

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

SEMANA: 5

jul/26

		2ª FEIRA 27	3ª FEIRA 28	4ª FEIRA 29	5ª FEIRA 30	6ª FEIRA 31
CAFÉ DA MANHÃ	07:00 - 07:20	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	09:00 - 09:50	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 (LEITE)	13:00 - 13:20	Leite integral	Leite integral c/cacau	Leite integral	Leite integral c/cacau	Leite integral
REFEIÇÃO	15:00 - 15:50	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

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;

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL): SEMANA 5

Composição nutricional (MANHÃ)	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%
Composição nutricional (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%

Qualidade do cardápio IQCOSAN :

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