



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

ESCOLA FUNDAMENTAL, PI E EJA

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 E PI)		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 (PI)		Maçã	Banana	Mexerica	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
REFEIÇÃO (PARCIAL)		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)		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
LANCHE (PI)		Mamão	Mexerica	Banana	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
REFEIÇÃO (PARCIAL)		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)		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		
				CHO	PTN	LPD
				55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
<p>Qualidade do cardápio IQCOSAN : 0 a 45,9 - INADEQUADO 46 a 75,9 - PRECISA MELHORAR 76 a 95 – ADEQUADO</p> <p>NOTA: PARCIAL/MANHÃ: 61 PARCIAL/TARDE: 61 PI: 62 EJA: 56</p>	Energia (Kcal)	428,6	56,93	20,42	16,2	
			53%	19%	34%	
	PERÍODO TARDE					
	Energia (Kcal)	395,2	CHO	PTN	LPD	
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
			49,97	19,53	14,77	
			51%	20%	34%	
	PI					
	Energia (Kcal)	390,4	CHO	PTN	LPD	
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
			58,56	18,1	11,85	
			60%	19%	27%	
Energia (Kcal)	441,2	CHO	PTN	LPD		
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET		
		48,9	22,83	19,14		
		44%	21%	39%		



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

ESCOLA FUNDAMENTAL, PI 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 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)		RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Leite integral c/ cacau, biscoito doce	Leite integral, mamão	Leite integral c/ cacau, biscoito salgado
LANCHE (PI)		RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Maçã	Banana	Mamão
REFEIÇÃO (PARCIAL)		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)		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
LANCHE (PI)		RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Mamão	Maçã	Banana
REFEIÇÃO (PARCIAL)		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)		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;

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
PI: 62

PARCIAL/TARDE: 54
EJA: 59

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%

EJA

Energia (Kcal)

CHO
55% a 65% do VET

PTN
10% a 15% do VET

LPD
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, INTEGRAL E EJA

ESCOLA FUNDAMENTAL, PI E EJA

Dra. DANIELE KÁRINA COENGA 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)		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 (PI)		Maçã	Melancia	Mamão	Melancia	Banana
REFEIÇÃO (PARCIAL)		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)		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
LANCHE (PI)		Mamão	Maçã	Banana	Maçã	Mamão
REFEIÇÃO (PARCIAL)		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)		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 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;

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%

EJA

Energia (Kcal)	CHO 55% a 65% do VET	PTN 10% a 15% do VET	LPD 15% a 30% do VET
461,4	66,67	23,92	11,13
	58%	21%	22%

Qualidade do cardápio IQCOSAN :

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

NOTA: PARCIAL/MANHÃ: 70
PI: 72

PARCIAL/TARDE: 70
EJA: 57