



**CARDÁPIO: ENSINO FUNDAMENTAL I E II**  
**MODALIDADE DE ENSINO: PROJETO**  
**PERÍODO: INTEGRAL**

**PROGRAMA INTEGRRA**

*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	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>
LANCHE DA MANHÃ	09:10 - 09:30	Maçã	Banana	Mexerica	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>
REFEIÇÃO (ALMOÇO)	10:50 - 12:00	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	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>
LANCHE DA TARDE	14:40 - 15:00	Mamão	Mexerica	Banana	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>
LANCHE DA TARDE	16:20 - 16:40	Leite integral c/ cacau, biscoito doce	Arroz doce, maçã	Pão-de-queijo vegano, suco de maraujá	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>

**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.

**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: PI MANHÃ: 62**

**PI TARDE: 62**

Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
343,4	51,69	16,68	10,87
	60%	19%	28%
<b>PERÍODO TARDE</b>			
Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
405,8	51,69	18,88	10,74
	60%	19%	24%



**CARDÁPIO: ENSINO FUNDAMENTAL I E II**  
**MODALIDADE DE ENSINO: PROJETO**  
**PERÍODO: INTEGRAL**

**PROGRAMA INTEGRA**

*Dra. DANIELE KARINA COENÇA ALVES PIMENTA*  
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	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
REFEIÇÃO (ALMOÇO)	10:50 - 12:00	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 DA TARDE	14:40 - 15:00	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Mamão	Maçã	Banana
LANCHE DA TARDE	16:20 - 16:40	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Leite integral batido c/ banana, biscoito salgado	Mingau de amido, mamão	Bolo de cacau c/ cobertura, suco de laranja

**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.

**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: PI MANHÃ: 62**

**PI TARDE: 62**

Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
454	64,85	22,64	12,92
	57%	20%	26%
<b>PERÍODO TARDE</b>			
Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
485,2	71,35	22,58	12,69
	59%	19%	24%



**CARDÁPIO: ENSINO FUNDAMENTAL I E II**  
**MODALIDADE DE ENSINO: PROJETO**  
**PERÍODO: INTEGRAL**

**PROGRAMA INTEGRRA**

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
REFEIÇÃO (ALMOÇO)	10:50 - 12:00	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 DA TARDE	14:40 - 15:00	Mamão	Maçã	Banana	Maçã	Mamão
LANCHE DA TARDE	16:20 - 16:40	Leite rosa (leite integral batido com beterraba e coado), biscoito salgado	Torta de frango c/ legumes, suco de mamão	Leite integral c/ cacau, biscoito doce	Salada de frutas	Creme de cacau, 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;
- 6- Este cardápio deve permanecer fixado na cozinha da escola e disponibilizado para a comunidade escolar, conforme Resolução FNDE nº 06/2020.

**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: PI MANHÃ:72**

**PI TARDE:72**

Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
698,8	99,22	35,69	20,12
	57%	20%	26%
<b>PERÍODO TARDE</b>			
Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
837,8	112,68	43,35	25,69
	54%	21%	28%