


Ano 2025

**Cardápio Modelo
Fundamental
6 a 10 anos**


1 Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum 06h45 Lanche 12h45	Leite com café Biscoito maisena	Chá Pão com manteiga	logurte e Fruta	Chá Pão com requeijão	Leite com cacau 50% e Fruta
Merenda Matutino 09h00 Vespertino 15h00	Arroz, Feijão Carne moída ao molho Batata doce cozida Salada Tomate	Macarronada Frango ao molho com brócolis Salada alface Fruta	Arroz, Feijão Carne em cubos refogada Salada Pepino Suco de Fruta	Arroz, Feijão preto Farofa de legumes com ovos mexidos Salada Repolho	Arroz, Feijão Carne moída ao molho Salada de chuchu com cheiro verde Suco de fruta
 INGREDIENTES	Ing desjejum: Leite UHT integral, café infusão, açúcar, biscoito maisena Ing merenda: Arroz, feijão, carne moída, batata doce, tomate, óleo, alho, cebola, sal, limão.	Ing desjejum: Chá mate infusão, açúcar, pão, manteiga. Ing merenda: Macarrão, coxa ou sobrecoxa, brócolis alface, colorau, alho, óleo, sal, cebola, limão, laranja.	Ing desjejum: logurte e mamão Ing merenda: Arroz, feijão carioca, carne cubos, pepino, polpa de abacaxi, açúcar, alho, óleo, cebola, sal.	Ing desjejum: Chá mate infusão, açúcar, pão, requeijão. Ing merenda: Arroz, feijão preto, farinha de mandioca, cenoura, abobrinha, tomate, ovos de galinha, cheiro verde, repolho, alho, óleo, cebola, sal.	Ing desjejum: Leite UHT, cacau 50%, banana nanica. Ing merenda: Arroz, feijão carioca, carne moída, chuchu, alho, óleo, cebola, sal, cheiro verde, polpa de caju, açúcar.
Média	ENERGIA (KCAL)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Sódio (mg)
Semanal	493,00	19,00	11,00	79,00	744,00
Porcentagem		15,00%	21,00%	64,00%	

Beatriz Mendonça Porto CRN 1 16694

Cardápio sujeito a alteração

Ano 2025

**Cardápio Modelo
Fundamental
6 a 10 anos**


2 Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum 06h45 Lanche 12h45	Leite com café Biscoito salgado	Chá Pão com manteiga	Leite com cacau 50% e Fruta	Chá gelado com limão Pão com requeijão	Leite batido com banana e canela
Merenda Matutino 09h00 Vespertino 15h00	Sopa de macarrão com legumes e feijão Suco de fruta	Arroz, Lentilha Carne ao molho com cenoura Salada couve Fruta	Arroz, Feijão Frango refogado com batata em cubos Salada Pepino	Polenta com queijo Carne moída ao molho Salada de beterraba com cheiro verde	Arroz à grega Carne suína, Salada acelga
 INGREDIENTES	Ing desjejum: Leite UHT integral, café infusão, açúcar, biscoito salgado. Ing merenda: Macarrão conchinha, feijão carioca, milho verde, abobrinha, cenoura, ervilha, tomate, alho, óleo, cebola, sal, polpa de goiaba, açúcar.	Ing desjejum: Chá mate infusão, açúcar, pão, manteiga. Ing merenda: Arroz, lentilha, carne cubos, cenoura, couve, tomate, colorau, cheiro verde, alho, óleo, cebola, sal, melão.	Ing desjejum: Leite UHT, cacau 50%, mamão. Ing merenda: Arroz, feijão carioca, coxa sobrecoxa, batata inglesa, pepino, alho, óleo, cebola, sal, limão, cheiro verde.	Ing desjejum: Chá mate infusão, limão, açúcar, pão, requeijão. Ing merenda: Fubá, carne moída, mussarela, beterraba, extrato de tomate, tomate, alho, óleo, cebola, sal, cheiro verde.	Ing desjejum: Leite UHT, banana nanica, açúcar e canela. Ing merenda: Arroz, cenoura, pimentão, ervilha, milho verde, bisteca suína, acelga, óleo, alho, cebola, sal, cheiro verde.
Média	ENERGIA (KCAL)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Sódio (mg)
Semanal	493,00	21,00	13,00	75,00	784,00
Porcentagem		17,00%	23,00%	60,00%	

Beatriz Mendonça Porto CRN 1 16694

Cardápio sujeito a alteração

Ano 2025

**Cardápio Modelo
Fundamental
6 a 10 anos**


3 Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum 06h45 Lanche 12h45	Leite com café Biscoito rosquinha	Chá Pão com manteiga	Leite com cacau 50% e Fruta	Chá gelado Pão com requeijão	Leite com café e Fruta
Merenda Matutino 09h00 Vespertino 15h00	Arroz, Feijão tropeiro de ovos com legumes Suco de fruta	Arroz, Feijão Peixe ao molho com legumes Fruta	Arroz, Feijão preto Frango refogado Farofa de banana da terra Salada alface	Macarrão a bolonhesa Salada de repolho	Arroz, Feijão Frango acebolado Quiabo refogado
 INGREDIENTES	Ing desjejum: Leite UHT, café infusão, açúcar, biscoito rosquinha. Ing merenda: Arroz, feijão carioca, ovos inteiro de galinha, cenoura, milho verde, tomate, alho, óleo, cebola, sal, polpa de acerola, açúcar.	Ing desjejum: Chá mate infusão, açúcar, pão, manteiga. Ing merenda: Arroz, feijão carioca, filé de tilápia, batata inglesa, pimentão, tomate, alho, óleo, cebola, sal, cheiro verde, limão, abacaxi	Ing desjejum: Leite UHT, cacau 50%, mamão Ing merenda: Arroz, feijão preto, coxa ou sobrecoxa, alface, colorau, farinha de mandioca, banana da terra, manteiga, alho, óleo, sal, cebola, limão	Ing desjejum: Chá mate infusão, açúcar, pão, requeijão. Ing merenda: Macarrão parafuso, carne moída, extrato de tomate, repolho, tomate, alho, óleo, cebola, sal, cheiro verde, limão.	Ing desjejum: Leite UHT, café infusão, açúcar, banana nanica. Ing merenda: Arroz, feijão carioca, coxa sobrecoxa, quiabo, tomate, alho, óleo, cebola, sal, cheiro verde, limão.
Média	ENERGIA (KCAL)	Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carboidratos (g)	Sódio (mg)
Semanal	493,00	20,00	11,00	79,00	760,00
Porcentagem		16,00%	20,00%	64,00%	

Beatriz Mendonça Porto CRN 1 16694

Cardápio sujeito a alteração

Ano 2025

**Cardápio Modelo
Fundamental
6 a 10 anos**


4 Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum 06h45 Lanche 12h45	Leite com cacau 50% Biscoito salgado	Chá gelado Pão com manteiga	Leite com cacau 50% Fruta	Chá Pão com requeijão	Leite batido com banana, cacau 50%, aveia e canela
Merenda Matutino 09h00 Vespertino 15h00	Arroz, Estrogonofe de frango Suco de fruta	Arroz, feijão Frango xadrez Salada Repolho Suco de Fruta	Arroz cuiabano Salada de tomate	Canjiquinha com carne suína e calabresa Salada couve Fruta	Arroz, feijão preto Carne ao molho com legumes (batata, cebola, tomate e pimentão)
 INGREDIENTES	Ing desjejum: Leite UHT integral, cacau 50% , biscoito salgado. Ing merenda: Arroz, filézinho de frango, tomate, extrato de tomate, creme de leite, alho, óleo, cebola, sal, polpa de abacaxi, açúcar.	Ing desjejum: Chá mate infusão, açúcar, pão, manteiga. Ing merenda: Arroz, feijão carioca, coxa e sobrecoxa, pimentão, extrato de tomate, amido, repolho, alho, óleo, cebola, sal, cheiro verde, polpa de caju, açúcar.	Ing desjejum: Leite UHT, cacau 50%, mamão. Ing merenda: Arroz, carne moída, tomate, extrato de tomate, banana da terra, mussarela, alho, óleo, sal, cebola, cheiro verde.	Ing desjejum: Chá mate infusão, açúcar, pão, requeijão. Ing merenda: Canjiquinha, paleta suína, linguiça calabresa, couve, óleo, alho, cebola, sal, limão, melancia.	Ing desjejum: Leite UHT, banana nanica, aveia, cacau 50%. Ing merenda: Arroz, feijão preto, isca de carne, batata inglesa, tomate, pimentão, cheiro verde, alho, óleo, sal, cebola, cheiro verde.
Média	ENERGIA (KCAL)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Sódio (mg)
Semanal	494,00	20,00	16,00	67,00	767,00
Porcentagem		16,00%	29,00%	55,00%	

Beatriz Mendonça Porto CRN 1 16694

Cardápio sujeito a alteração

Ano 2025

**Cardápio Modelo
Fundamental
6 a 10 anos**

5 Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum 06h45 Lanche 12h45	Chá Biscoito salgado	Suco de fruta Pão com manteiga	Leite com cacau 50% Fruta	Chá gelado Pão com requeijão	Leite com café Fruta
Merenda Matutino 09h00 Vespertino 15h00	Arroz, Feijão Carne moída refogada Salada Chuchu com cheiro verde Suco de Fruta	Sopa de grão de bico com legumes	Arroz, Feijão Carne panela ao molho Mandioca cozida Salada tomate	Arroz, Feijão preto Salada de ovos com legumes Fruta	Galinhada Salada beterraba
 INGREDIENTES	Ing desjejum: Chá mate infusão, açúcar, biscoito salgado. Ing merenda: Arroz, feijão carioca, carne moída, chuchu, colorau, alho, óleo, cebola, sal, polpa de morango, açúcar.	Ing desjejum: Polpa de uva, açúcar, pão, manteiga. Ing merenda: Macarrão conchinha, grão de bico, cenoura, abobrinha, milho, colorau, batata inglesa, alho, óleo, cebola, sal	Ing desjejum: Leite UHT, cacau 50%, mamão Ing merenda: Arroz, feijão carioca, carne cubos, mandioca, tomate, extrato de tomate, alho, óleo, cebola, sal.	Ing desjejum: Chá mate infusão, açúcar, pão, requeijão. Ing merenda: Arroz, feijão preto, ovos inteiro de galinha, abobrinha, tomate, cenoura, cheiro verde, óleo, alho, cebola, sal, limão, mexerica	Ing desjejum: Leite UHT, café infusão, açúcar, banana Ing merenda: Arroz, coxa sobrecoxa, açafrão, milho, ervilha, cenoura, beterraba, alho, óleo, cebola, sal, cheiro verde.
Média	ENERGIA (KCAL)	Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carboidratos (g)	Sódio (mg)
Semanal	492,00	18,00	11,00	80,00	750,00
Porcentagem		14,00%	20,00%	65,00%	

Beatriz Mendonça Porto CRN 1 16694

Cardápio sujeito a alteração