

CARDÁPIO 1 (1ª SEMANA DO MÊS) – EMEF PARCIAL
FAIXA ETÁRIA: 1º ao 9º ano
1º SEMESTRE / 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da Manhã (06:50)	Leite com Chocolate Biscoito Doce	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Bolo Caseiro de Chocolate	Leite com Chocolate Biscoito de Polvilho
Almoço / Sobremesa (9:40-10:40)	Arroz /Feijão Sobrecoxa Refogada (IQF) Salada de Abobrinha (ou Cenoura)	Macarrão ² Almôndegas ao Sugo Salada de Alface Maçã	Arroz / Feijão Carne de Panela (coxão mole temperado) Cenoura e Ervilha Refogados ou (Cabotiá refogado) ³ Banana	Arroz / Feijão Carne de Moída Refogada Salada de Pepino Suco ⁴	Arroz Filezinho de Frango Empanado (assado) Creme de Milho Salada de Tomate Fruta Sazonal ⁵
Jantar / Sobremesa (14:40-15:15)	Arroz Estrogonofe de Carne (coxão mole temperado) Batata Rústica ¹ ou Cozida ou Salada de Pepino e Cenoura (quando vier do cardápio 5)	Arroz / Feijão Sobrecoxa Refogada (IQF) Salada de Beterraba (ou Cabotiá Refogado) ³ Banana	Arroz / Feijão Almôndegas Refogadas Salada de Pepino Maçã	Arroz Filezinho de Frango Empanado (assado) Creme de Milho Salada de Tomate Fruta Sazonal ⁵	Macarrão ² Carne de Moída ao Sugo Salada de Alface Suco ⁴

Observações: ¹Receita em anexo. ²O tipo de macarrão varia entre parafuso ou penne. ³Substituir a preparação por cabotiá, conforme entrega semanal. ⁴Suco de laranja (Banco de Alimentos) ou o suco enviado pelo Setor de Abastecimento. ⁵Fruta da época.

CONSIDERAÇÕES:

A fruta poderá ser alterada de acordo com seu estado de maturação, mas deverá ser servida dentro da mesma semana.

O hortifrutti da segunda feira chega na segunda feira da semana anterior.

Bolo caseiro: sem lactose (não utilizar leite), conforme orientado nas capacitações periódicas.

Cardápio sujeito a alterações.

Horário sugerido das refeições.

Cardápio elaborado conforme Resolução n°6, de 08 de maio de 2020

Fernanda Gonçalves Nascimento

CRN 3 20944

Responsável Técnica - Nutricionista

CARDÁPIO 2 (2ª SEMANA DO MÊS) – EMEF PARCIAL
FAIXA ETÁRIA: 1º ao 9º ano
1º Semestre / 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da Manhã (06:50)	Leite com Chocolate Biscoito Doce	Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Biscoito Integral Maria	Leite com Chocolate Bolo Caseiro de Cenoura
Almoço / Sobremesa (9:40-10:40)	Arroz /Feijão Cubos de Frango Refogados Salada de Beterraba e Cenoura (salada crua ou cozida)	Arroz Carne de Panela com Mandioca Salada de Tomate Maçã	Arroz /Feijão Ovos Mexidos Salada de Chicória Banana	Arroz / Feijão Carne Moída Refogada Abobrinha Refogada Melancia	Macarrão ao Sugo ³ Sardinha Acebolada Salada de Acelga Suco ²
Jantar / Sobremesa (14:40-15:15)	Arroz / Feijão Carne Moída Refogada Salada de Legumes ¹	Arroz /Feijão Ovos Mexidos Salada de Chicória Banana	Arroz / Feijão Cubos de Frango Refogados Abobrinha Refogada Suco ²	Arroz Feijão com Pernil Salada de Tomate (ou vinagrete) Maçã	Torta de Sardinha com Milho, Ervilha e Requeijão ⁴ Melancia (suco ou fruta)

Observações: ¹Seleto de legumes. ²Suco de laranja (Banco de Alimentos) ou o suco enviado pelo Setor de Abastecimento. ³O tipo de macarrão varia entre parafuso ou penne. ⁴Receita em anexo.

CONSIDERAÇÕES:

A fruta poderá ser alterada de acordo com seu estado de maturação, mas deverá ser servida dentro da mesma semana.

O hortifruti da segunda feira chega na segunda feira da semana anterior.

Bolo caseiro: sem lactose (não utilizar leite), conforme orientado nas capacitações periódicas.

Cardápio sujeito a alterações.

Horário sugerido das refeições.

Cardápio elaborado conforme Resolução n°6, de 08 de maio de 2020

Fernanda Gonçalves Nascimento
CRN 3 20944
Responsável Técnica - Nutricionista

CARDÁPIO 3 (3ª SEMANA DO MÊS) – EMEF PARCIAL
FAIXA ETÁRIA: 1º ao 9º ano
1º Semestre / 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da Manhã (06:50)	Leite com Chocolate Biscoito de Polvilho	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Bolo Caseiro de Fubá e Milho ⁴	Leite com Chocolate Biscoito Rosquinha
Almoço / Sobremesa (9:40-10:40)	Arroz / Feijão Sobrecoxa Refogada (IQF) Salada de Legumes ¹	Arroz / Feijão com Pernil Farofa (farinha de mandioca, tomate, cenoura e couve) Fruta Sazonal ²	Arroz / Feijão Cubos de Frango Acebolados (cubos temperados IQF) Abóbora Refogada Suco ³	Arroz / Polenta Carne Moída ao Sugo Salada de Alface Maçã	Arroz / Feijão Ovos Mexidos Abobrinha Refogada Banana
Jantar / Sobremesa (14:40-15:15)	Arroz Carne de Panela com Mandioca Salada Acelga e Milho (opcional: farofa de acelga e milho)	Arroz / Polenta Carne moída ao Sugo Salada de Alface Suco ³	Arroz / Feijão Sobrecoxa Refogada (IQF) Salada de Cenoura (crua ou cozida) Banana	Arroz / Feijão Ovos Mexidos Abóbora Refogada Fruta Sazonal ²	Macarrão ⁵ ou Nhoque ao Sugo Carne Moída Refogada Salada Crua de Cenoura, Pepino e Couve Maçã

Observações: ¹Seleto de legumes. ²Fruta da época. ³Suco de laranja (Banco de Alimentos) ou o suco enviado pelo Setor de Abastecimento. ⁴Receita em anexo. ⁵Macarrão ao sugo com frango (preparado separadamente) ou nhoque de soja ao sugo acompanhado de arroz branco, cubos de frango (6ª feira jantar) e salada do dia.

CONSIDERAÇÕES:

A fruta poderá ser alterada de acordo com seu estado de maturação, mas deverá ser servida dentro da mesma semana.

O hortifruti da segunda feira chega na segunda feira da semana anterior.

Bolo caseiro: sem lactose (não utilizar leite), conforme orientado nas capacitações periódicas.

Cardápio sujeito a alterações.

Horário sugerido das refeições.

Cardápio elaborado conforme Resolução nº6, de 08 de maio de 2020

Fernanda Gonçalves Nascimento
CRN 3 20944
Responsável Técnica - Nutricionista

CARDÁPIO 4 (4ª SEMANA DO MÊS) – EMEF PARCIAL
FAIXA ETÁRIA: 1º ao 9º ano
1º Semestre / 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da Manhã (06:50)	Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Biscoito Rosquinha	Leite com Chocolate Bolo Caseiro de Banana e Aveia ³	Leite com Chocolate Biscoito Integral de Chocolate
Almoço / Sobremesa (9:40-10:40)	Macarrão ¹ ou Nhoque ao Sugo Carne Moída Refogada Salada de Pepino	Arroz / Feijão Ovos (<i>mexidos ou cozidos</i>) Salada de Tomate Banana	Macarrão ao Sugo Coxa/Sobrecoxa Assada Salada de Repolho Bicolor Suco ²	Arroz Estrogonofe de Carne (<i>patinho cubos</i>) Batata (rústica ³ ou cozida) Maçã	Arroz / Feijão Peixe ⁴ Salada de Cenoura e Ervilha (<i>crua ou cozida</i>) Abacaxi
Jantar / Sobremesa (14:40-15:15)	Arroz / Feijão Cubos de Frango Acebolados (<i>frango temperado IQF</i>) Abobrinha Refogada	Arroz / Feijão Carne de Panela Salada de Repolho Maçã	Arroz / Feijão Ovos (<i>mexidos ou cozidos</i>) Salada de Tomate Banana	Arroz / Feijão Peixe ⁴ Salada de Cenoura e Ervilha (<i>crua ou cozida</i>) Abacaxi	Macarrão ¹ ao Sugo Coxa/Sobrecoxa Assada Salada de Abobrinha Suco ²

Observações: ¹Macarrão ao sugo com carne moída (preparados separadamente) ou nhoque de soja ao sugo acompanhado de arroz branco, carne moída refogada (2ª feira almoço) e salada do dia. ²Suco de laranja (Banco de Alimentos) ou o suco enviado pelo Setor de Abastecimento. ³Receita em anexo. ⁴Peixe (Filé de peixe deverá ser ensopado ou assado alternando com iscas de peixe empanado assado)

CONSIDERAÇÕES:

A fruta poderá ser alterada de acordo com seu estado de maturação, mas deverá ser servida dentro da mesma semana.

O hortifruti da segunda feira chega na segunda feira da semana anterior.

Bolo caseiro: sem lactose (não utilizar leite), conforme orientado nas capacitações periódicas.

Cardápio sujeito a alterações.

Horário sugerido das refeições.

Cardápio elaborado conforme Resolução n°6, de 08 de maio de 2020

Fernanda Gonçalves Nascimento
CRN 3 20944
Responsável Técnica - Nutricionista

CARDÁPIO 5 (5ª SEMANA DO MÊS) – EMEF PARCIAL
FAIXA ETÁRIA: 1º ao 9º ano
1º Semestre / 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da Manhã (06:50)	Leite com Chocolate Biscoito de Polvilho	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Bolo Caseiro de Fubá e Milho ⁴	Leite com Chocolate Biscoito Rosquinha
Almoço / Sobremesa (9:40-10:40)	Arroz / Feijão Sobrecoxa Refogada (IQF) Salada de Legumes ¹	Arroz / Feijão com Pernil Farofa (farinha de mandioca, tomate, cenoura e couve) Fruta Sazonal ²	Arroz / Feijão Cubos de Frango Acebolados (cubos temperados IQF) Abóbora Refogada Suco ³	Arroz / Polenta Carne Moída ao Sugo Salada de Alface Maçã	Arroz / Feijão Ovos Mexidos Abobrinha Refogada Banana
Jantar / Sobremesa (14:40-15:15)	Arroz / Feijão com Pernil Salada de Abobrinha e Milho (opcional: farofa de abobrinha e milho)	Arroz / Polenta Carne moída ao Sugo Salada de Alface Suco ³	Arroz / Feijão Sobrecoxa Refogada (IQF) Cenoura Refogada Banana	Arroz / Feijão Ovos Mexidos Abóbora Refogada Fruta Sazonal ²	Macarrão ⁵ ou Nhoque ao Sugo Cubos de Frango Acebolados (frango temperado IQF) Salada Crua de Cenoura, Pepino e Couve Maçã

Observações: ¹Seleção de legumes. ²Fruta da época. ³Suco de laranja (Banco de Alimentos) ou o suco enviado pelo Setor de Abastecimento. ⁴Receita em anexo. ⁵Macarrão ao sugo com frango (preparado separadamente) ou nhoque de soja ao sugo acompanhado de arroz branco, cubos de frango (6ª feira jantar) e salada do dia.

CONSIDERAÇÕES:

A fruta poderá ser alterada de acordo com seu estado de maturação, mas deverá ser servida dentro da mesma semana.

O hortifruti da segunda feira chega na segunda feira da semana anterior.

Bolo caseiro: sem lactose (não utilizar leite), conforme orientado nas capacitações periódicas.

Cardápio sujeito a alterações.

Horário sugerido das refeições.

Cardápio elaborado conforme Resolução nº6, de 08 de maio de 2020

Fernanda Gonçalves Nascimento
CRN 3 20944
Responsável Técnica - Nutricionista