

Cardápio Semanal

Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão

Cruzeiro do Sul - PR

Ref. 07/2026 - 30% das necessidades DIÁRIAS.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
29/06/2026	30/06/2026	01/07/2026	02/07/2026	03/07/2026
½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	Melancia	Poncã	Leite com chocolate Bolacha
Polenta Carne moída	Arroz Pirão Carne de porco Salada	Sopa de macarrão com carne moída e legumes (TODOS)	Arroz Feijão Frango ao molho Salada	Macarrão com carne moída Maça
Energia: 493,10 kcal	Energia: 493,15 kcal	Energia: 493,40 kcal	Energia: 493,45 kcal	Energia: 493,10 kcal
Composição nutricional	Energia(kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	493,24	76	13	15
Média Semanal 11-15 e EJA	710	96	21	27

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
06/07/2026	07/07/2026	08/07/2026	09/07/2026	10/07/2026
½ Pão Francês Manteiga Chá	Melão	Banana	Maça	Bolo de Fubá Chá
Arroz Feijão Farofa	Arroz Carne bovina ao molho Com batata Salada de Tomate	Mingau de chocolate	Cachorro Quente Suco Pipoca	Arroz Sopa de mandioca
Energia: 493,48 kcal	Energia: 492,85 kcal	Energia: 494,15 kcal	Energia: 493,26 kcal	Energia: 493,30 kcal
Composição nutricional	Energia(kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	493,40	76	13	15
Média Semanal 11-15 e EJA	710	96	21	27

RECESSO ESCOLAR 13 a 24

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
27/07/2026	28/07/2026	29/07/2026	30/07/2026	31/07/2026
½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	Melancia	Maça	Leite com chocolate Bolacha
Arroz Feijão Ovos cozidos Salada de repolho com tomate	Arroz Feijão Carne moída com batata	Arroz Strogonoff de frango Salada de repolho	Sopa de macarrão com carne moída e legumes (TODOS)	Arroz Feijão Carne de panela Salada
Energia: 493,48 kcal	Energia: 493,85 kcal	Energia: 493,80 kcal	Energia: 493,10 kcal	Energia: 493,75 kcal
Composição nutricional	Energia(kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	493,59	79	13	14
Média Semanal 11-15 e EJA	710	98	19	28

Cardápio sujeito a alterações!!!


Daniel C. de Santi
 Nutricionista - RT
 CRN8. 7407

