



Cardápio Semanal

Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão

Cruzeiro do Sul - PR

Ref. 03/2026 - 30% das necessidades DIÁRIAS.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
02/03/2026	03/03/2026	04/03/2026	05/03/2026	06/03/2026
½ Pão Francês Manteiga Chá	Maçã	½ Pão Francês Manteiga Chá	Pera	Leite com chocolate Bolacha
Arroz Feijão Carne moída com batata	Arroz Feijão Carne de porco Suco de maracujá	Arroz Filé de tilápia ao molho com batata	Feijoada Arroz Salada de alface	Arroz Feijão Carne de panela Salada tomate
Energia: 493,48 kcal	Energia: 494,40 kcal	Energia: 493,60 kcal	Energia: 493,20 kcal	Energia: 493,15 kcal
Composição nutricional	Energia(kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	493,56	76	13	15
Média Semanal 11-15 e EJA	710	96	21	27

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
09/03/2026	10/03/2026	11/03/2026	12/03/2026	13/03/2026
½ Pão Francês Manteiga Chá	Melancia	½ Pão Francês Manteiga Chá	Maçã	Leite com chocolate Bolacha
Macarrão c/ carne moída Suco de goiaba	Arroz Picadinho de carne com legumes	Sopa de macarrão com carne moída e legumes	Arroz Feijão Linguiça assada c. Batata	Polenta Carne moída Pêra
Energia: 493,10 kcal	Energia: 493,45 kcal	Energia: 492,85 kcal	Energia: 493,52 kcal	Energia: 493,80 kcal
Composição nutricional	Energia(kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	493,34	76	13	15
Média Semanal 11-15 e EJA	710	96	21	27

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
16/03/2026	17/03/2026	18/03/2026	19/03/2026	20/03/2026
½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	Melão	½ Pão Francês Manteiga Chá	Leite com cacau 4 Bolacha caseira
Arroz Feijão Farofa	Macarrão com carne moída Suco de maracujá	Arroz Feijão Carne de porco	Arroz temperado Salada de tomate	Sopa de macarrão com carne moída e legumes
Energia: 493,48 kcal	Energia: 493,10 kcal	Energia: 493,80 kcal	Energia: 493,15 kcal	Energia: 492,85 kcal
Composição nutricional	Energia(kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	493,27	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





Cardápio Semanal

Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão

Cruzeiro do Sul - PR

Ref. 03/2026 - 30% das necessidades DIÁRIAS.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
23/03/2026	24/03/2026	25/03/2026	26/03/2026	27/03/2026
½ Pão Francês Manteiga Chá	Maçã	½ Pão Francês Manteiga Chá	Banana	Leite com chocolate Bolacha
Arroz Feijão Ovos cozidos Suco de maracujá	Arroz Purê Frango ao molho Salada de tomate	Sopa de macarrão com carne moída e legumes	Arroz Feijão Carne de panela Salada	Macarrão com carne moída Suco de goiaba
Energia: 493,48 kcal	Energia: 493,80 kcal	Energia: 492,85 kcal	Energia: 493,45 kcal	Energia: 493,10 kcal
Composição nutricional	Energia(kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	493,33	76	13	15
Média Semanal 11-15 e EJA	710	96	21	27

Cardápio sujeito a alterações!!!



Daniel C. de Santi
Nutricionista - RT
CRN8. 7407

