



# Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão

Cruzeiro do Sul - PR

Ref. 12/2025 - 30% das necessidades DIÁRIAS.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
01/12/2025	02/12/2025	03/12/2025	04/12/2025	05/12/2025
½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Leite c. Chocolate	Maçã	Melancia	Chá 4 Bolacha caseira
Polenta Carne ao molho, tirinhas	Macarrão com carne moída	Arroz colorido Salada de tomate	Arroz Feijão Carne de porco Salada Pepino	Sopa de macarrão com carne e legumes
Energia: 494,12 kcal	Energia: 493,80 kcal	Energia: 493,30 kcal	Energia: 492,95 kcal	Energia: 492,85 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	493,40	77	12	15
Média Semanal 11-15 e EJA	710	94	22	26

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
08/12/2025	09/12/2025	10/12/2025	11/12/2025	12/12/2025
½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	Mamão	Banana	Chá Pão caseiro
Arroz Feijão Farofa Salada de alface	Arroz, Feijão Ovos Mexidos Salada de Repolho	Arroz Feijão Carne de porco Salada Pepino	Arroz Feijão Picadinho de carne com legumes	Macarrão com carne moída
Energia: 493,80 kcal	Energia: 493,48 kcal	Energia: 493,15 kcal	Energia: 493,52 kcal	Energia: 493,45 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	493,48	76	13	15
Média Semanal 11-15 e EJA	710	96	21	27

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
15/12/2025	16/12/2025	17/12/2025	18/12/2025	19/12/2025
½ Pão Francês Manteiga Chá	Melancia	½ Pão Francês Manteiga Chá	<i>Boas Festas</i>	
Arroz, Feijão Ovos cozidos com legumes	Arroz Filé de Tilápia ao molho, com batata.	Arroz Feijoada Salada de repolho	<i>Boas Festas</i>	
Energia: 492,60 kcal	Energia: 494,10 kcal	Energia: 493,42 kcal	<i>Boas Festas</i>	
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	493,37	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

