

NUTRIÇÃO

Cardápio Semanal

Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão

Cruzeiro do Sul - PR

Ref. 07/2025 - 30% das necessidades DIÁRIAS.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
30/06/2025	01/07/2025	02/07/2025	03/07/2025	04/07/2025
½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	Banana	½ Pão Francês Manteiga Leite c. Chocolate	Iogurte 6 Rosquinhas
Polenta com frango ao molho	Arroz Feijão Carne de Panela Maça Pipoca – Festa Junina	Arroz Feijão Carne de porco Salada de repolho	Galinhada Salada de Pepino e Tomate	Arroz Feijão Farofa
Energia: 494,90 kcal	Energia: 494,80 kcal	Energia: 493,32 kcal	Energia: 491,15 kcal	Energia: 492,60 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	493,35	77	12	15
Média Semanal 11-15 e EJA	710	94	22	26

RECESSO ESCOLAR

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
21/07/2025	22/07/2025	23/07/2025	24/07/2025	25/07/2025
		½ Pão Francês Manteiga Chá	Banana	Chá 4 Bolacha caseira
		Arroz Feijão Carne de porco Salada Pepino	Arroz Feijão Picadinho de carne com legumes	Sopa de macarrão com carne moída e legumes - Maça
		Energia: 493,15 kcal	Energia: 492,52 kcal	Energia: 489,25 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	491,64	76	13	15
Média Semanal 11-15 e EJA	710	96	21	27

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
28/07/2025	29/07/2025	30/07/2025	31/07/2025	01/08/2025
½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	Banana	½ Pão Francês Manteiga Leite c. Chocolate	Iogurte 6 Rosquinhas
Macarronada com calabresa	Arroz Doce	Arroz Feijão Carne ao molho Salada de repolho	Sopa de macarrão com carne moída e legumes - Uva	Arroz Feijão Frango ao molho Salada de pepino
Energia: 492,90 kcal	Energia: 493,50 kcal	Energia: 493,80 kcal	Energia: 489,75 kcal	Energia: 492,60 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	492,51	77	12	15
Média Semanal 11-15 e EJA	710	94	22	26

Cardápio sujeito a alterações!!!


Danielli C. de Santi
Nutricionista - RT
CRN8. 7407

