



Prefeitura Municipal de Ecoporanga
Secretaria Municipal de Educação Setor de Alimentação Escolar
CARDÁPIO PESTALOZZI

SEMANA 1	REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA 03/11/2025	TERÇA-FEIRA 04/11/2025	QUARTA-FEIRA 05/11/2025	QUINTA-FEIRA 06/11/2025	SEXTA-FEIRA 07/11/2025
	CAFÉ DA MANHÃ	Banana cozida Leite c/ cacau	Bolo de banana e aveia Suco de fruta	Pão de Sal c/ queijo Leite c/ café	Leite cremoso c/ cacau (leite, cacau, amido...)	_____
	REFEIÇÃO MATUTINO/ VESPERTINO	Canjiquinha c/ carne moída (inhame, tomate, abóbora madura e taioba) Fruta	Purê de mandioca /feijão Ragu de carne bovina desfiada Salada crua fruta	Arroz c/ cenoura ralada Estrogonofe de frango c/ creme de inhame	Macarrão ao alho e óleo Carne desfiada cremosa com creme de batatas e molho de tomate Salada crua/cozida	_____

Obs: *Cardápio sujeito a alteração com ciente das nutricionistas.

*Se tiver frutas e verduras disponíveis em maior quantidade que o cardápio, pode ser ofertado todos os dias.



Prefeitura Municipal de Ecoporanga
Secretaria Municipal de Educação Setor de Alimentação Escolar
CARDÁPIO PESTALOZZI

SEMANA 2	REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA 10/11/2025	TERÇA-FEIRA 11/11/2025	QUARTA-FEIRA 12/11/2025	QUINTA-FEIRA 13/11/2025	SEXTA-FEIRA 14/11/2025
	CAFÉ DA MANHÃ	Fruta Vitaminas de frutas ou polpa	Pão de Sal com requeijão Suco de fruta	Vitamina de fruta ou polpa	Pão de Sal com Manteiga Leite c/ café	_____
	REFEIÇÃO MATUTINO/ VESPERTINO	Arroz/feijão Creme de batata ou caldo de mandioca* com carne moída Salada crua Fruta	Arroz/feijão Carne de panela em cubinhos c/ inhame Farofa colorida (legumes, verduras ou tempero verde)	Arroz Torta Solar c/ frango (receitas) Salada crua	Canjiquinha c/ carne suína e legumes Fruta	_____
SEMANA 3	REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA 17/11/2025	TERÇA-FEIRA 18/11/2025	QUARTA-FEIRA 19/11/2025	QUINTA-FEIRA 20/11/2025	SEXTA-FEIRA 21/11/2025
	CAFÉ DA MANHÃ	Fruta Vitamina de fruta ou polpa	Pão de Sal com requeijão Leite c/ café	Pão de Sal com Manteiga Leite c/ café	_____	_____
	REFEIÇÃO MATUTINO/ VESPERTINO	Pão c/ molho de frango Suco de polpa de fruta	Polenta mole/feijão Carne suína em cubos ao molho de tomate c/ legumes	Arroz Feijoada (feijão, linguicinha suína, cenoura em rodela, banana da terra cozida) Salada Crocante de Cenoura ralada, Pepino em fatias finas, Couve picada fininha e tomate em cubos	_____	_____

Obs: *Cardápio sujeito a alteração com ciência das nutricionistas.

*Se tiver frutas e verduras disponíveis em maior quantidade que o cardápio, pode ser ofertado todos os dias.



Prefeitura Municipal de Ecoporanga
Secretaria Municipal de Educação Setor de Alimentação Escolar
CARDÁPIO PESTALOZZI

SEMANA 4	REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA 24/11/2025	TERÇA-FEIRA 25/11/2025	QUARTA-FEIRA 26/11/2025	QUINTA-FEIRA 27/11/2025	SEXTA-FEIRA 28/11/2025
	CAFÉ DA MANHÃ	Pão de Sal com requeijão Leite c/ café	Pão de Sal com Manteiga Leite c/ café	Leite c/ cacau Fruta	Bolo de banana e aveia Suco de fruta	_____
	REFEIÇÃO MATUTINO/ VESPERTINO	Macarrão ao alho e óleo Almôndegas ao molho nutritivo c/ tomate, beterraba e cenoura caldinho de abóbora Fruta	Arroz/Caldinho de feijão Feijão Tropeiro (feijão, farinha, couve, carne suína em cubinhos , ovos)	Moqueca de filé de frango Arroz/pirão de caldo de frango Salada de Repolho picado com Cenoura ralada e laranja em gominhos s/ pele	Canjiquinha com carne moída e legumes (batata, abóbora chuchu, tomate)	_____

Obs: *Cardápio sujeito a alteração com ciente das nutricionistas.

*Se tiver frutas e verduras disponíveis em maior quantidade que o cardápio, pode ser ofertado todos os dias.



Prefeitura Municipal de Ecoporanga
Secretaria Municipal de Educação Setor de Alimentação Escolar
CARDÁPIO PESTALOZZI

TORTA SOLAR DE ABÓBORA COM FRANGO (NO LIQUIDIFICADOR)

♥ Ingredientes

Massa

- 2 xícaras (chá) de abóbora cozida e amassada (cabotiá ou moranga)
- 3 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Sal e temperos á gosto

Recheio

- 2 colheres (sopa) de azeite ou óleo
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 xícaras (chá) de frango cozido e desfiado
- 1 tomate picado (sem sementes)
- Cheiro-verde a gosto
- 1/2 xícara (chá) de requeijão cremoso ou creme de leite (opcional)
- Sal e temperos a gosto (colorau, páprica, orégano...)

🍳 Modo de preparo

1. Recheio

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.
2. Adicione o frango desfiado, tomate e temperos.
3. Cozinhe por alguns minutos até o frango ficar bem temperado.
4. Finalize com cheiro-verde e, se quiser, misture o requeijão para dar cremosidade. Reserve.

2. Massa

1. No liquidificador, bata os ovos, o óleo, o leite e a abóbora até formar um creme liso.
2. Acrescente a farinha, o queijo e o sal, e bata até misturar.
3. Por último, adicione o fermento e apenas pulse para incorporar levemente.

3. Montagem

1. Unte uma forma média (retangular ou redonda) com óleo e farinha.
2. Despeje metade da massa, espalhe o recheio de frango, e cubra com o restante da massa.
3. Se quiser, polvilhe um pouco de queijo ralado por cima.

4. Forno

- Asse em forno pré-aquecido a 180 °C por 35 a 45 minutos, ou até dourar.