



Prefeitura Municipal de Ecoporanga Secretaria  
Municipal de Educação Setor de Alimentação  
Escolar  
**CARDÁPIO MENSAL ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL**  
Faixa Etária: 6 a 10 anos

| SEMANA 1 | REFEIÇÃO/<br>HORÁRIO | SEGUNDA-FEIRA<br>03/11/2025                                                                                                   | TERÇA-FEIRA<br>04/11/2025                                                                                   | QUARTA-FEIRA<br>05/11/2025                                                                              | QUINTA-FEIRA<br>06/11/2025                                                                               | SEXTA-FEIRA<br>07/11/2025                                                                |
|----------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | CAFÉ DA MANHÃ        | Fruta<br>Leite c/ cacau                                                                                                       | Pão de Sal com Manteiga<br>Café c/ leite                                                                    | Pão de Sal com<br>Manteiga<br>Café c/ leite                                                             | Creme prestige (leite,<br>amido, cacau e<br>coco ralado...)-<br>servido no prato                         | Pão de Sal com<br>Manteiga<br>Leite c/ café                                              |
|          | LANCHE DA MANHÃ      | Banana da terra                                                                                                               | Fruta                                                                                                       | Fruta                                                                                                   | Fruta                                                                                                    | Milkshake de<br>manga (leite, banana<br>congelada, polpa de<br>manga)                    |
|          | ALMOÇO               | Arroz /feijão<br><br>Peito de frango em<br>cubinhos ensopado c/<br>chuchu e cenoura em<br>cubinhos<br><br>Couve-flor refogada | Arroz/feijão<br>Purê de mandioca<br><br>Ragu de carne bovina<br>desfiada<br><br>Salada crua/cozida<br>Fruta | Arroz/ feijão<br><br>Estrogonofe de<br>frango c/ creme<br>de inhame<br><br>Repolho c/ cenoura<br>ralada | Arroz /feijão<br><br>Carne moída cremosa<br>com creme de batatas e<br>molho de tomate<br><br>Salada crua | arroz/feijão<br><br>creme de abóbora c/<br>carne suína em<br>cubinhos<br><br>Salada crua |
|          | LANCHE DA TARDE      | Torta Salgada de<br>Liquidificador com<br>frango desfiado e<br>legumes<br>+ Suco                                              | Pão c/ carne moída<br>suco                                                                                  | Bolo de banana c/<br>aveia<br>Suco de fruta                                                             | Mingau de fubá c/<br>carne e couve fininha                                                               | Macarrão ao alho e<br>óleo<br>Molho de carne                                             |

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.

**Nutricionista RT:** Joyce Rodrigues **CRN:** 08102287

**Nutricionista QT:** Taiana Breda Rodrigues **CRN:** 10100214



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

CARDÁPIO MENSAL ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

Faixa Etária: 6 a 10 anos

| SEMANA 2 | REFEIÇÃO/ HORÁRIO | SEGUNDA-FEIRA<br>10/11/2025                                                                                                                                               | TERÇA-FEIRA<br>11/11/2025                                                                                                                    | QUARTA-FEIRA<br>12/11/2025                                                                                                                                       | QUINTA-FEIRA<br>13/11/2025                                                                                          | SEXTA-FEIRA<br>14/11/2025                                                              |
|----------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|          | CAFÉ DA MANHÃ     | Pão de Sal com<br>Manteiga<br>Leite c/ café                                                                                                                               | Pão de Sal com<br>Manteiga<br>iogurte                                                                                                        | Pão de Sal com<br>Manteiga<br>Leite c/ cacau                                                                                                                     | Pão de Sal<br>com Manteiga<br>Leite c/<br>café                                                                      | Pão de Sal c/<br>requeijão<br>Leite c/ café                                            |
|          | LANCHE DA MANHÃ   | Fruta                                                                                                                                                                     | Fruta                                                                                                                                        | Fruta                                                                                                                                                            | Fruta                                                                                                               | Banana da terra                                                                        |
|          | ALMOÇO            | Arroz/caldinho de<br>Feijão (uso do caldo do<br>feijão cozido)<br><br>Feijão Tropeiro<br>(feijão, farinha, couve,<br>carne suína em<br>cubinhos, ovos)<br><br>Salada crua | Arroz/feijão<br><br>Caldo de mandioca<br>Carne moída refogada<br><br>Salada de alface+pepino<br>em rodela finas +laranja<br>em gomos s/ pele | Arroz/Feijão<br><br>Moqueca de filé de frango<br><br>Pirão de caldo de frango<br><br>Salada de Repolho<br>picado com Cenoura<br>ralada e Maçã em fatias<br>finas | Arroz /feijão<br><br>Estrogonofe de<br>carne bovina<br>c/ creme de<br>inhame<br><br>salada repolho<br>ralado+tomate | Arroz /feijão<br><br>Carne suína com<br>cubinhos c/ cenoura<br><br>Caldinho de abóbora |
|          | LANCHE DA TARDE   | Pão com molho de<br>carne moída<br>(Pão francês,carne<br>moída ao molho c/<br>legumes)                                                                                    | Bolo pink power<br>(receitas)<br>Suco de fruta                                                                                               | Torta Solar c/ frango<br>(receitas)<br>Suco de fruta                                                                                                             | Canjiquinha com<br>carne bovina em<br>cubinhos e<br>legumes<br>(batata,abóbora<br>chuchu,<br>tomate)                | Arroz doce<br>Fruta                                                                    |

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.

Nutricionista RT: Joyce Rodrigues CRN: 08102287

Nutricionista QT: Taiana Breda Rodrigues CRN: 10100214



Prefeitura Municipal de Ecoporanga Secretaria  
Municipal de Educação Setor de Alimentação  
Escolar  
**CARDÁPIO MENSAL ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL**  
Faixa Etária: 6 a 10 anos

| SEMANA 3 | REFEIÇÃO/<br>HORÁRIO | SEGUNDA-FEIRA<br>17/11/2025                                        | TERÇA-FEIRA<br>18/11/2025                                                                               | QUARTA-FEIRA<br>19/11/2025                                                                                                         | QUINTA-FEIRA<br>20/11/2025 | SEXTA-FEIRA<br>21/11/2025 |
|----------|----------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------|
|          | CAFÉ DA MANHÃ        | Pão de Sal com requeijão<br>Leite c/ café                          | Pão de Sal com<br>Manteiga<br>Vitamina de<br>frutas ou polpa                                            | Pão de Sal com<br>Manteiga<br>Leite c/ café                                                                                        | _____                      | _____                     |
|          | LANCHE DA MANHÃ      | fruta                                                              | fruta                                                                                                   | fruta                                                                                                                              |                            |                           |
|          | ALMOÇO               | Arroz /feijão<br>Carne de panela c/ batatas<br><br>Farofa colorida | Arroz /feijão<br>Polenta<br>Carne suína em cubos<br>ao molho de tomate c/<br>legumes<br><br>Salada crua | Arroz/feijão<br><br>Cubos de filé de frango<br>ensopado com taioba e<br>tomate (tomate, cebola,<br>taioba picadas como<br>couve..) | _____                      | _____                     |
|          | LANCHE DA TARDE      | Pão de Sal c/ carne<br>moída e Legumes<br>Suco de fruta            | Mingau de fubá c/<br>carne Suína desfiada<br>e couve fininha                                            | Pão de queijo c/<br>fave de batata-<br>doce<br>Leite com Café                                                                      | _____                      | _____                     |

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.

**Nutricionista RT:** Joyce Rodrigues **CRN:** 08102287

**Nutricionista QT:** Taiana Breda Rodrigues **CRN:** 10100214



Prefeitura Municipal de Ecoporanga Secretaria  
Municipal de Educação Setor de Alimentação  
Escolar  
**CARDÁPIO MENSAL ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL**  
Faixa Etária: 6 a 10 anos

| SEMANA 4 | REFEIÇÃO/<br>HORÁRIO | SEGUNDA-FEIRA<br>24/11/2025                                                     | TERÇA-FEIRA<br>25/11/2025                                                                                                             | QUARTA-FEIRA<br>26/11/2025                                                                                                  | QUINTA-FEIRA<br>27/11/2025                                                                                                                                                                                                    | SEXTA-FEIRA<br>28/11/2025                                                                                                                |
|----------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | CAFÉ DA MANHÃ        | Pão de Sal com requeijão<br>Leite c/ café                                       | Fruta<br>Vitamina de frutas ou<br>polpa                                                                                               | Pão de Sal com<br>Manteiga<br>Leite c/ cacau                                                                                | Pão de Sal com<br>Manteiga<br>Leite queimado                                                                                                                                                                                  | Pão de Sal com manteiga<br>Leite c/ café                                                                                                 |
|          | LANCHE DA MANHÃ      | Fruta                                                                           | Fruta                                                                                                                                 | Fruta                                                                                                                       | Fruta                                                                                                                                                                                                                         | Milho-verde                                                                                                                              |
|          | ALMOÇO               | Arroz/feijão<br>carne suína acebolada<br><br>Creme de inhame<br><br>Salada crua | Arroz/feijão<br>Almondegas ao sugo<br>Farofa de couve* e<br>banana* (farinha M,<br>banana T, couve,<br>tempero verde*)<br>Salada crua | Arroz /feijão<br><br>Estrogonofe de<br>frango<br><br>Salada de<br>alface+tomate em<br>cubinhos +laranja em<br>gomos s/ pele | Arroz<br><br>Feijoada (feijão,<br>linguicinha suína,<br>cenoura em rodela,<br>banana da terra<br>cozida)<br><br>Salada Crocante de<br>Cenoura ralada,<br>Pepino em fatias finas,<br>Couve picada fininha e<br>tomate em cubos | Arroz/ feijão<br>Frango em cubinhos c/<br>tomate, milho verde)<br>Caldo de inhame<br><br>Salada de<br>repolho+tomate+maçã em<br>cubinhos |
|          | LANCHE DA TARDE      | Canjicão<br>Fruta                                                               | Canjiquinha c/ carne<br>molda e legumes<br>(inhame, tomate,<br>abóbora madura e<br>taioba)                                            | Pão de Sal c/ molho<br>de frango desfiado e<br>Legumes<br>Suco de fruta                                                     | Buraco quente<br>(pão de sal, molho<br>carne bovina desfiada<br>tomate,pimentão)+<br>suco de fruta                                                                                                                            | Omelete de Legumes Assado<br>(tomate, cenoura, chuchu,<br>cebola...)<br>Suco de fruta                                                    |

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.

**Nutricionista RT:** Joyce Rodrigues **CRN:** 08102287

**Nutricionista QT:** Taiana Breda Rodrigues **CRN:** 10100214



Prefeitura Municipal de Ecoporanga Secretaria  
Municipal de Educação Setor de Alimentação  
Escolar  
CARDÁPIO MENSAL ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL  
Faixa Etária: 6 a 10 anos

**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.

Nutricionista RT: Joyce Rodrigues CRN: 08102287

Nutricionista QT: Taiana Breda Rodrigues CRN: 10100214



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.

## **BOLO PINK POWER ( DE BETERRABA )– TABULEIRO GRANDE**

### **Ingredientes**

- 3 beterrabas médias (cozidas e picadas ou cruas raladas)
- 6 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de açúcar (pode usar mascavo ou demerara)
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- Opcional: 1 colher (chá) de essência de baunilha ou canela a gosto

### **Cobertura (opcional)**

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de suco de laranja ou limão

---

### **Modo de preparo**

1. **Pré-aqueça o forno** a 180 °C e unte um tabuleiro grande com óleo e farinha.
2. No liquidificador, bata **as beterrabas, ovos e óleo** até formar um creme homogêneo.
3. Acrescente o açúcar e bata novamente.
4. Em uma tigela, misture a **farinha, fermento e sal**.
5. Incorpore delicadamente a mistura do liquidificador à farinha, até formar uma massa uniforme.
6. Despeje a massa no tabuleiro e leve ao forno por **35 a 45 minutos**, ou até que um palito saia limpo.
7. Se desejar, misture os ingredientes da cobertura e espalhe sobre o bolo ainda morno.

---

### **Dicas**

**Nutricionista RT:** Joyce Rodrigues **CRN:** 08102287

**Nutricionista QT:** Taiana Breda Rodrigues **CRN:** 10100214



Prefeitura Municipal de Ecoporanga Secretaria

Municipal de Educação Setor de Alimentação

Escolar

CARDÁPIO MENSAL ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

Faixa Etária: 6 a 10 anos

- Para uma versão mais saudável, substitua **1 xícara de farinha por aveia** e reduza o açúcar para 1 e 1/2 xícaras.

**Nutricionista RT:** Joyce Rodrigues **CRN:** 08102287

**Nutricionista QT:** Taiana Breda Rodrigues **CRN:** 10100214