



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

CARDÁPIO MENSAL ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL
Faixa Etária: 3 a 10 anos

SEMANA 1	REFEICAO/ HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA 04/08/2025	TERÇA-FEIRA 05/08/2025	QUARTA-FEIRA 06/08/2025	QUINTA-FEIRA 07/08/2025	SEXTA-FEIRA 08/08/2025
	CAFÉ DA MANHÃ	Fruta Vitamina de frutas ou polpa	Fruta Café c/ leite	Pão de Sal com Manteiga Café c/ leite	Pão de Sal com Manteiga Vitamina de Frutas ou c/ polpa	Pão de Sal com Manteiga Café com Leite
	LANCHE DA MANHÃ	Banana da Terra cozida	Fruta	Fruta	Pipoca (70g pipoca estourada) Suco de fruta (200 ml)	Milkshake de Goiaba (leite, banana congelada, polpa de goiaba)
	ALMOÇO	Arroz c/ couve-flor/feijão Sobrecoca assada Salada de repolho c/ tomate em cubinhos e maçã em fatias finas Fruta	Arroz/feijão Polenta Almondegas de carne ao molho de tomate Salada de cenoura ralada c/ tomate	Arroz/feijão Creme de batata c/ carne moída salada crua	Arroz /feijão carne moída refogada c/ legumes Brócolis cozido ao alho e óleo	Arroz /feijão Sobrecoca assada Creme de milho Salada Crua
	LANCHE DA TARDE	Torta Salgada de Liquidificador com sobrecoca de frango desfiado e legumes+ Suco	Buraco quente (pão de sal, molho de carne moída, tomate,pimentão)+ suco	Bolo s/ açúcar (opções das receitas Suco de fruta	Hambúrguer (Pão, bife,tomate, batata- palha...) + Suco	Canjicão com coco e amendoim

Observações Gerais:

SUBSTITUIR O CAFÉ COM LEITE, LEITE QUEIMADO E IOGURTE POR LEITE COM CACAU, OU LEITE BATIDO COM FRUTA OU LEITE COM AMEIXA PARA OS

ALUNOS DA CRECHE (0 – 3 ANOS)

NÃO USAR AÇÚCAR NO LEITE OU SUCO PARA OS ALUNOS DA CRECHE (0 – 3 ANOS)

O HAMBÚRGUER DOS ALUNOS DA CRECHE DEVERÁ SER CASEIRO;

NÃO ADICIONAR AÇÚCAR NO BOLO DE BANANA. ADOÇAR COM A PRÓPRIA BANANA E AMEIXA.

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: 3 a 10 anos

SEMANA 2	REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA 11/08/2025	TERÇA-FEIRA 12/08/2025	QUARTA-FEIRA 13/08/2025	QUINTA-FEIRA 14/08/2025	SEXTA-FEIRA 15/08/2025
	CAFÉ DA MANHÃ	Pão de Sal com requeijão Leite c/ café	Pão de Sal com Manteiga Vitamina de frutas ou polpa	Fruta Vitamina de frutas ou polpa	Pão de Sal com Manteiga Leite c/ café	Pão de Sal com Manteiga Leite queimado
	LANCHE DA MANHÃ	Fruta	Milkshake de manga (leite, banana congelada, polpa de manga)	Fruta	Milho- verde	Iogurte
	ALMOÇO	Arroz/feijão Carne moída regofada Farofa Colorida Salada crua	Arroz Feijão Tropeiro (feijão, farinha, couve, linguicinha suína, ovos) Salada crua	Arroz/feijão Sobrecoca ensopada com taioba e tomate (tomate, cebola, taioba picadas com couve..) Salada de Alface+cenoura+maçã em cubinhos	Arroz/feijão Carne moída refogada Creme de inhame Salada de repolho+pepino em rodela finas+laranja em gomos s/ pele	Arroz /feijão Sobrecoca ao molho c/ batata e quiabo Salada Crocante de Cenoura ralada, Pepino em fatias finas, Couve piada fininha e tomate em cubos
	LANCHE DA TARDE	Pão de Sal c/ carne moída e Legumes	Bolo s/ açúcar (opções das receitas Suco de Fruta	Pão de queijo c/ batata-doce Leite com Café Fruta	Mingau de fubá (doce)- Servido no prato	Omelete de Legumes Assado (tomate, cenoura, chuchu, cebola...) Suco

Observações Gerais:

SUBSTITUIR O CAFÉ COM LEITE, LEITE QUEIMADO E IOGURTE POR LEITE COM CACAU, OU LEITE BATIDO COM FRUTA OU LEITE COM AMEIXA PARA OS ALUNOS DA CRECHE (0 – 3 ANOS)
NÃO USAR AÇÚCAR NO LEITE OU SUCO PARA OS ALUNOS DA CRECHE (0 – 3 ANOS)
O HAMBÚRGUER DOS ALUNOS DA CRECHE DEVERÁ SER CASEIRO;
NÃO ADICIONAR AÇÚCAR NO BOLO DE BANANA. ADOÇAR COM A PRÓPRIA BANANA E AMEIXA.

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: 3 a 10 anos

SEMANA 3	REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA 18/08/2025	TERÇA-FEIRA 19/08/2025	QUARTA-FEIRA 20/08/2025	QUINTA-FEIRA 21/08/2025	SEXTA-FEIRA 22/08/2025
	CAFÉ DA MANHÃ	Pão de Sal com Manteiga Leite c/ café	Pão de Sal com Manteiga Vitamina de fruta (c/ fruta ou polpa)	Biscoito caseiro de polvilho Leite c/ cacau	Pão de Sal com Manteiga Leite c/ café	Pão de Sal com ovos mexidos Suco
	LANCHE DA MANHÃ	Vitamina c/ fruta ou polpa	Pipoca (70g pipoca estourada) Suco de fruta (200 ml)	Fruta	Fruta	Fruta
	ALMOÇO	Arroz/Feijão Carne moída refogada Purê de batata salada repolho ralado+cenoura+melão em cubos	Arroz/ feijão Macarrão ao alho e óleo Almôndegas bovina ao molho nutritivo com tomate, chuchu e cenoura	Arroz/Feijão Sobrecoxa de frango assada ao molho Salada de Repolho picado com Cenoura ralada e Maçã em fatias finas	Arroz /feijão Mandioca ensopada Carne moída refogada Salada crua	Arroz /feijão Sobrecoxa assada c/ batata e cenoura Caldinho de abóbora
	LANCHE DA TARDE	Pão com molho de carne moída (Pão francês, carne moída ao molho c/ legumes)	Creme prestige (leite, amido, cacau e coco ralado...)- servido no prato	Bolo de banana c/ aveia Suco de fruta	Pão de queijo c/ batata-doce ou inhame Leite com Café	Arroz doce c/ coco Fruta

Observações Gerais:

SUBSTITUIR O CAFÉ COM LEITE, LEITE QUEIMADO E IOGURTE POR LEITE COM CACAU, OU LEITE BATIDO COM FRUTA OU LEITE COM AMEIXA PARA OS ALUNOS DA CRECHE (0 – 3 ANOS)
NÃO USAR AÇÚCAR NO LEITE OU SUCO PARA OS ALUNOS DA CRECHE (0 – 3 ANOS)
O HAMBÚRGUER DOS ALUNOS DA CRECHE DEVERÁ SER CASEIRO;
NÃO ADICIONAR AÇÚCAR NO BOLO DE BANANA. ADOÇAR COM A PRÓPRIA BANANA E AMEIXA.

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: 3 a 10 anos

SEMANA 4	REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA 25/08/2025	TERÇA-FEIRA 26/08/2025	QUARTA-FEIRA 27/08/2025	QUINTA-FEIRA 28/08/2025	SEXTA-FEIRA 29/08/2025
	CAFÉ DA MANHÃ	Pão de Sal com requeijão Leite c/ café	Pão de Sal com Manteiga Leite c/ café	Fruta Vitamina de frutas ou polpa	Pão de Sal com Manteiga Leite c/ café	Pão de Sal com Manteiga Leite queimado
	LANCHE DA MANHÃ	Fruta	Milkshake de manga (leite, banana congelada, polpa de manga)	Milho- verde	Fruta	Iogurte
	ALMOÇO	Arroz/feijão Carne moída refogada c/ legume Farofa de ovos e cenoura Salada crua	Arroz/feijão Almôndegas ao sugo Batatas doce rústicas assadas crocantes ou purê de batata doce Salada crua/cozida	Galinhada (arroz , sobrecoxa, tomate, milho verde) /Feijão Inhame ensopado Salada de Alface+tomate+maçã em cubinhos	Arroz/feijão Almondegas ao molho de tomate Farofa de couve* e banana* (farinha M, banana T, couve, tempero verde*)	Arroz /feijão Sobrecoxa assada c/ batata e cenoura Salada Crocante de Cenoura ralada, Pepino em fatias finas, Couve picada fininha e tomate em cubos
	LANCHE DA TARDE	Bolo s/ açúcar (opções das receitas Suco de Fruta	Pão de Sal c/ carne moída e Legumes	Omelete de Legumes Assado (tomate, cenoura, chuchu, cebola...) Suco	Canjiquinha c/ carne moída e legumes (inhame, tomate, abóbora madura e taioba)	Pão de Sal c/ molho de frango desfiado e Legumes

Observações Gerais:

SUBSTITUIR O CAFÉ COM LEITE, LEITE QUEIMADO E IOGURTE POR LEITE COM CACAU, OU LEITE BATIDO COM FRUTA OU LEITE COM AMEIXA PARA

OS ALUNOS DA CRECHE (0 – 3 ANOS)

NÃO USAR AÇÚCAR NO LEITE OU SUCO PARA OS ALUNOS DA CRECHE (0 – 3 ANOS)

O HAMBÚRGUER DOS ALUNOS DA CRECHE DEVERÁ SER CASEIRO;

NÃO ADICIONAR AÇÚCAR NO BOLO DE BANANA. ADOÇAR COM A PRÓPRIA BANANA E AMEIXA.

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

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