



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 | REFEIÇÃO/<br>HORÁRIO | SEGUNDA-FEIRA<br>06/10/2025                                                                                        | TERÇA-FEIRA<br>07/10/2025                                                                      | QUARTA-FEIRA<br>08/10/2025                                                                      | QUINTA-FEIRA<br>9/10/2025                                                               | SEXTA-FEIRA<br>10/10/2025                                                                                                                   |
|----------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | CAFÉ DA MANHÃ        | Pão c/ carne moída<br>ou molho de frango<br>Pipoca<br>Suco de polpa de<br>fruta<br><b>CARDÁPIO P/ O<br/>PARQUE</b> | Fruta<br>Vitamina de frutas<br>ou polpa                                                        | Pão de Sal com<br>requeijão<br>Café c/ leite                                                    | Pão de Sal com Manteiga<br>Leite c/ cacau                                               | Pão de Sal com<br>Manteiga<br>Café c/ leite                                                                                                 |
|          | LANCHE DA MANHÃ      |                                                                                                                    | Fruta                                                                                          | Milkshake de<br>manga o u<br>g o i a b a (leite, banana<br>congelada, polpa de<br>manga/goiaba) | Vitamina de fruta ou polpa                                                              | iogurte                                                                                                                                     |
|          | ALMOÇO               |                                                                                                                    | Arroz /feijão<br><br>Carne bovina em<br>cubinhos refogada c/<br>legumes<br>Caldinho de abóbora | Arroz/feijão<br>Mandioca*ensopada<br>Cubinhos de frango<br>refogados<br>Salada crua             | Arroz/ feijão<br>Macarrão ao alho e óleo<br>Almôndegas ao molho<br>nutritivo            | Arroz/ feijão<br>Estrogonofe<br>tradicional de frango<br>(Peito de frango,<br>temperos, leite, milho<br>verde, tomate...) -<br>Batata palha |
|          | LANCHE DA TARDE      |                                                                                                                    | Canjiquinha c/ carne<br>legumes                                                                | Canjicão c/ coco e<br>amendoim                                                                  | Buraco quente<br>(pão de sal, molho<br>Carne bovina desfiada,<br>tomate,pimentão)+ suco | Hambúrguer (Pão,<br>bife,tomate, batata-<br>palha...) + Suco de<br>polpa de 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 2 | REFEIÇÃO/<br>HORÁRIO | SEGUNDA-FEIRA<br>13/10/2025                                            | TERÇA-FEIRA<br>14/10/2025                                                                                       | QUARTA-FEIRA<br>15/10/2025 | QUINTA-FEIRA<br>16/10/2025                                                                                                                                                                                           | SEXTA-FEIRA<br>17/10/2025                                                                                                                                                                                         |
|----------|----------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | 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                                                                                                                                                                          | Pão de Sal com Manteiga<br>Leite queimado                                                                                                                                                                         |
|          | LANCHE DA MANHÃ      | Vitamina de fruta ou polpa                                             | Milkshake de<br>Manga ou maracujá<br>(leite, banana congelada,<br>polpa de manga)                               | _____                      | Milho- verde/fruta                                                                                                                                                                                                   | Fruta                                                                                                                                                                                                             |
|          | ALMOÇO               | Arroz /feijão<br><br>Carne de panela c/ batatas<br><br>Farofa colorida | Arroz /feijão<br><br>Polenta<br><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..)<br><br>Salada de<br>alface+pepino em<br>rodela finas +laranja<br>em gomos s/ pele | Arroz<br><br>Feijoada (feijão, linguiça<br>suína, cenoura em rodela,<br>banana da terra cozida)<br><br>Salada Crocante de Cenoura<br>ralada, Pepino em fatias finas,<br>Couve picada fininha e tomate<br>em cubos |
|          | LANCHE DA TARDE      | Pão de Sal c/ carne<br>moída e<br>Legumes/suco                         | Mingau de fubá c/<br>carne e couve fininha                                                                      | _____                      | Pão de queijo c/<br>faca de batata-<br>doce<br>Leite com Café<br>Fruta                                                                                                                                               | Bolo s/ açúcar -receitas<br>iogurte natural batido c/ frutas                                                                                                                                                      |

**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<br>20/10/2025                                                                                                                                               | TERÇA-FEIRA<br>21/10/2025                                                                            | QUARTA-FEIRA<br>22/10/2025                                                                                                                                   | QUINTA-FEIRA<br>23/10/2025                                                                         | SEXTA-FEIRA<br>24/10/2025                                                          |
|----------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|          | CAFÉ DA MANHÃ     | Pão de Sal com<br>Manteiga<br>Leite c/ café                                                                                                                               | Pão de Sal com<br>Manteiga<br>Vitamina de fruta<br>(c/ fruta ou polpa)                               | Biscoito<br>Leite c/ cacau                                                                                                                                   | Pão de Sal com<br>Manteiga<br>Leite c/ café                                                        | Pão de Sal c/<br>requeijão<br>Suco                                                 |
|          | LANCHE DA MANHÃ   | Fruta                                                                                                                                                                     | Fruta                                                                                                | Fruta                                                                                                                                                        | Fruta                                                                                              | Vitamina c/ fruta ou polpa                                                         |
|          | 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 repolho<br>ralado+tomate | Arroz/Feijão<br><br>Moqueca de filé de frango<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><br>Salada crua                             | Arroz /feijão<br><br>Carne suína c/ batata e<br>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)<br>suco                                                                           | Creme prestige (leite,<br>amido, cacau e coco<br>ralado...)- servido no<br>prato                     | Bolo de banana c/ aveia<br>Suco de fruta                                                                                                                     | Canjiquinha com<br>carne bovina em<br>cubinhos e legumes<br>(batata, abóbora<br>chuchu,<br>tomate) | Arroz doce<br>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/<br>HORÁRIO | SEGUNDA-FEIRA<br>27/10/2025                                                             | TERÇA-FEIRA<br>28/10/2025                                                                                                  | QUARTA-FEIRA<br>29/10/2025                                                                                                                 | QUINTA-FEIRA<br>30/10/2025                                                                                                                        | SEXTA-FEIRA<br>31/10/2025                                                                                                                                    |
|----------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | CAFÉ DA MANHÃ        | Pão de Sal com requeijão<br>Leite c/ café                                               | Pão de Sal com<br>Manteiga<br>Leite c/ café                                                                                | Fruta<br>Vitamina de frutas ou<br>polpa                                                                                                    | Pão de Sal com<br>Manteiga<br>Leite c/ café                                                                                                       | Pão de queijo c/ batata-<br>doce<br>Leite queimado                                                                                                           |
|          | LANCHE DA MANHÃ      | Fruta                                                                                   | Milkshake de<br>manga (leite, banana<br>congelada, polpa de<br>manga)                                                      | fruta                                                                                                                                      | Fruta                                                                                                                                             | Milho verde                                                                                                                                                  |
|          | ALMOÇO               | Arroz/feijão<br>carne suína acebolada<br><br>Creme de inhame<br><br>Salada crua         | Arroz/feijão<br>Almôndegas ao sugo<br>Batatas rústicas<br>assadas crocantes ou<br>purê de batata<br><br>Salada crua/cozida | Arroz/ feijão<br>Frango em cubinhos<br>c/ tomate, milho<br>verde)<br>Caldo de inhame<br><br>Salada de<br>Alface+tomate+maçã<br>em cubinhos | Arroz/feijão<br>Carne de panela em<br>cubinhos<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 frango<br><br>Salada Crocante de Cenoura<br>ralada, Pepino em fatias finas,<br>Couve picada fininha e tomate<br>em cubos |
|          | LANCHE DA TARDE      | Buraco quente<br>(pão de sal, molho<br>Carne bovina desfiada,<br>tomate,pimentão)+ suco | Bolo s/ açúcar -receitas<br><br>Suco de Fruta                                                                              | Omelete de Legumes<br>Assado (tomate,<br>cenoura, chuchu,<br>cebola...)<br>Suco de polpa de fruta                                          | Canjiquinha c/ carne<br>legumes (inhame,<br>tomate, abóbora<br>madura e taioba)                                                                   | Pão de Sal c/ molho de<br>frango desfiado e<br>Legumes<br>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 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                                             |

**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