



Prefeitura Municipal de Ecoporanga
Secretaria Municipal de Educação
Setor de Alimentação Escolar
CARDÁPIO MENSAL ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL
Faixa Etária: 0 a 3 anos - 6 a 10 anos

SEMANA 1	REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA 02/03/2026	TERÇA-FEIRA 03/03/2026	QUARTA-FEIRA 04/03/2026	QUINTA-FEIRA 05/03/2026	SEXTA-FEIRA 06/03/2026
	CAFÉ DA MANHÃ	Milho verde Leite c/ cacau	Pão caseiro Leite c/ cacau	Pão de sal Vitamina de fruta ou polpa	Pão de sal Leite queimado	Biscoito de sal Leite c/ café
	LANCHE DA MANHÃ	Vitamina de fruta ou polpa Fruta	Fruta	Fruta	Vitamina de fruta ou polpa Fruta	Milkshake de polpa (leite, banana congelada ou polpa de fruta)
	ALMOÇO	Arroz /feijão Peito de frango em cubinhos ensopado c/ chuchu ou abobrinha, taioba ou couve e cenoura em cubinhos	Arroz/feijão Ragu de carne bovina desfiada c/ legumes Mandioca ensopada	Arroz/ feijão Estrogonofe de frango c/ creme branco (trigo) ou creme de mandioca ou batata- doce Salada crua	Arroz/feijão Carne moída ao molho c/ legumes Salada crua	arroz/feijão carne suína em cubinhos c/ creme de abóbora ou cenoura ou batata-doce Salada crua
	LANCHE DA TARDE	Pão de sal c/ molho de frango desfiado (Pão francês, frango desfiado ao molho c/ legumes	Pão de Sal com ovos mexidos Suco de polpa de fruta	Torta salgada tradicional ou solar (abóbora) com f frango desfiado	Arroz de forno com carne moída e legumes coloridos	Canjiquinha c/ carne suína desfiada e legumes



Prefeitura Municipal de Ecoporanga
Secretaria Municipal de Educação
Setor de Alimentação Escolar
CARDÁPIO MENSAL ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL
Faixa Etária: 0 a 3 anos - 6 a 10 anos

SEMANA 2	REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA 09/03/2026	TERÇA-FEIRA 10/03/2026	QUARTA-FEIRA 11/03/2026	QUINTA-FEIRA 12/03/2026	SEXTA-FEIRA 13/03/2026
	CAFÉ DA MANHÃ	Biscoito doce café	Pão de sal Café	Pao de sal suco	Milho- verde cozido Fruta	Pão de sal Suco
	LANCHE DA MANHÃ	Pipoca	Suco de polpa de fruta ou Fruta	Fruta	Fruta	Banana da terra cozida
	ALMOÇO	Arroz/Feijão Moqueca de filé de frango em cubinhos c/ quiabo ou chuchu ou abobrinha Pirão de caldo de frango	Arroz/feijão Carne moída c/ legumes Salada crua ou cozida	Arroz/caldinho de Feijão (uso do caldo do feijão cozido) Feijão Tropeiro (feijão, farinha, couve, carne suína em cubinhos, ovos, banana)	Arroz /feijão Carne bovina ensopada Salada crua ou cozida	Arroz /feijão Frango em cubinhos c/ caldo de abóbora ou batata-doce Salada crua
	LANCHE DA TARDE	Pão de sal c/ molho de frango desfiado (Pão francês, frango desfiado ao molho c/ legumes)	Canjiquinha c/ carne molda e legumes (abóbora madura e taioba ou couve...)	Bolo de banana c/ aveia Suco de fruta	Buraco quente (pão de sal, molho de carne bovina cozida desfiada, ,pimentão)	Omelete de Legumes Assado (cenoura ou chuchu ou abobrinha, tempero verde...)



Prefeitura Municipal de Ecoporanga
Secretaria Municipal de Educação
Setor de Alimentação Escolar
CARDÁPIO MENSAL ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL
Faixa Etária: 0 a 3 anos - 6 a 10 anos

SEMANA 3	REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA 16/03/2026	TERÇA-FEIRA 17/03/2026	QUARTA-FEIRA 18/03/2026	QUINTA-FEIRA 19/03/2026	SEXTA-FEIRA 20/03/2026
	CAFÉ DA MANHÃ	Pão de sal café	Pão de sal Café	Pão de Sal Suco	Pão de sal Café	Pao de sal Suco
	LANCHE DA MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Suco de polpa de fruta ou Fruta	Pão de queijo c/ fake de batata-doce Ou batata-doce cozida ou assada
	ALMOÇO	Arroz/feijão Almondegas ao molho Salada crua ou cozida	Arroz/feijão Carne bovina em cubinhos ensopada c/ batata-doce	Arroz /feijão Peito de frango em cubinhos ensopado c/ chuchu ou abobrinha ou cenouraem cubinhos	Arroz/feijão Ragu de carne bovina desfiada c/ legumes	Arroz/feijão Carne moída c/ legumes
	LANCHE DA TARDE	Caldo de mandioca c/ carne moída	Arroz primavera (arroz, ovos mexidos, legume em cubinhos ou ralado, tempero verde)	Canjiquinha c/ frango desfiado e legumes	Buraco quente (pão de sal, molho de carne bovina cozida desfiada, pimentão)	Macarrão ao alho e óleo Molho de carne moída



Prefeitura Municipal de Ecoporanga
Secretaria Municipal de Educação
Setor de Alimentação Escolar
CARDÁPIO MENSAL ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL
Faixa Etária: 0 a 3 anos - 6 a 10 anos

SEMANA 4	REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA 23/03/2026	TERÇA-FEIRA 24/03/2026	QUARTA-FEIRA 25/03/2026	QUINTA-FEIRA 26/03/2026	SEXTA-FEIRA 27/03/2026
	CAFÉ DA MANHÃ	Pão de sal café	Pão de sal Café	Pao de sal suco	Milho-verde cozido Fruta	Pão de sal Suco
	LANCHE DA MANHÃ	Suco de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta ou Fruta	Fruta	Fruta	Banana da terra cozida
	ALMOÇO	Arroz /feijão Estrogonofe de frango c/ creme branco (trigo) ou creme de mandioca ou batata- doce Salada crua/cozida	Arroz /feijão Carne bovina ensopada c/ legumes	Arroz/feijão Almondegas ao molho Farofa úmida de couve* banana* e ovos (farinha M, banana T, couve, ovos tempero verde*) Salada crua	Arroz/Feijão Moqueca de filé de frango c/ quiabo ou chuchu ou abobrinha Pirão de caldo de frango	Arroz Feijoada (feijão, cubos de carne bovina, cenoura em rodellas, banana da terra cozida) Salada crua
	LANCHE DA TARDE	Caldo de pinto	Macarrão ao molho nutritivo de carne desfiada c/ legumes	Canjiquinha c/ carne moída e legumes	Pão de sal c/ molho de frango desfiado (Pão francês, frango desfiado ao molho c/ legumes)	Buraco quente (pão de sal, molho de carne bovina cozida desfiada ,pimentão)



Prefeitura Municipal de Ecoporanga
Secretaria Municipal de Educação
Setor de Alimentação Escolar
CARDÁPIO MENSAL ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL
Faixa Etária: 0 a 3 anos - 6 a 10 anos

📌 **OBSERVAÇÕES GERAIS – CRECHE (0 A 3 ANOS)**

1. Pipoca no cardápio:

- Quando houver pipoca no cardápio, **para crianças de 0 a 3 anos substituir por:**
 - Fruta;
 - Banana-da-terra;
 - Batata-doce.
- Servir conforme a faixa etária:
 - **Menores de 1 ano:** fruta amassada, raspada ou em cubinhos (quando necessário); batata-doce amassada.

2. Refeição principal (almoço/jantar):

- A refeição deverá conter arroz, feijão, carnes e legumes, conforme cardápio.
- O cardápio **não precisa ser separado para alunos do berçário**, porém a consistência deve ser adequada:
 - Arroz bem cozido e amassado;
 - Feijão amassado com caldo;
 - Legumes amassados (não liquidificar);
 - Carne bem desfiada.

3. Retirar café da alimentação:

- Não oferecer café para os alunos da creche (0 a 3 anos).
- Substituir por suco natural sem adição de açúcar ou leite c/ fruta ou polpa ou ameixa, quando tiver.

4. Substituições de bebidas lácteas:

Substituir leite com café, leite queimado e iogurte por:

- Leite com cacau 100%;
- Leite batido com fruta;
- Leite com ameixa.

5. Não adicionar açúcar:



Prefeitura Municipal de Ecoporanga
Secretaria Municipal de Educação
Setor de Alimentação Escolar
CARDÁPIO MENSAL ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL
Faixa Etária: 0 a 3 anos - 6 a 10 anos

- Não utilizar açúcar no leite, sucos ou preparações destinadas aos alunos da creche.
-

6. Biscoitos e preparações industrializadas:

- Não ofertar biscoito doce ou biscoito salgado.
 - Substituir por:
 - Biscoito de polvilho assado;
 - Pão de queijo caseiro;
 - Bolo sem adição de açúcar.
-

7. Hambúrguer:

- O hambúrguer deverá ser caseiro.
-

8. Bolo de banana:

- Não adicionar açúcar.
- Adoçar naturalmente com banana ou ameixa.
- Não utilizar trigo na preparação. Substituir por aveia.