



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/ 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 Batata palha 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 rango desfiado	Arroz de forno com carne moída e legumes coloridos	Canjiquinha c/ carne suína desfiada e legumes

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

Obs.: Cardápio sujeito a alterações, com ciência das nutricionistas. Frutas e legumes (ex.: banana-da-terra e milho) serão utilizados conforme maturação e disponibilidade, podendo ser ofertados diariamente. Porção de fruta: ½ unid. ou 1 fatia média (banana pequena pode ser inteira).



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 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 o 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 moída e legumes abóbora madura e taioba ou couve...	Bolo pink power (beterraba) ou de cenoura (receitas) ou simples 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...)

Obs.: Cardápio sujeito a alterações, com ciência das nutricionistas. Frutas e legumes (ex.: banana-da-terra e milho) serão utilizados conforme maturação e disponibilidade, podendo ser ofertados diariamente. Porção de fruta: ½ unid. ou 1 fatia média (banana pequena pode ser inteira).



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

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

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 cenoura em 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

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

Obs.: Cardápio sujeito a alterações, com ciência das nutricionistas. Frutas e legumes (ex.: banana-da-terra e milho) serão utilizados conforme maturação e disponibilidade, podendo ser ofertados diariamente. Porção de fruta: ½ unid. ou 1 fatia média (banana pequena pode ser inteira).



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/ 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 Batata palha 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)

Nutricionista RT: Joyce Rodrigues CRN: 08102287

Obs.: Cardápio sujeito a alterações, com ciência das nutricionistas. Frutas e legumes (ex.: banana-da-terra e milho) serão utilizados conforme maturação e disponibilidade, podendo ser ofertados diariamente. Porção de fruta: ½ unid. ou 1 fatia média (banana pequena pode ser inteira).