

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SENGÉS-PR

ESCOLA MUNICIPAL INTEGRAL ARISTIDES

CARDÁPIO OUTUBRO 2025

REFEIÇÃO	HORA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	ALIMENTAÇÃO ESPECIAL ALÉRGICOS E INTOLERANTES
		01.10.25	02.10.25	03.10.25	
ENTRADA	07:45	Bolo de fubá Leite com cacau	Banana	Rosquinha Leite com cacau	APLV : Servir bebida vegetal de arroz, de coco, amêndoas ou soja ou chá de ervas. AVEIA : Excluir os alimentos que contenham aveia e vestígios de aveia.
REF. ESPECIAL		Bolo de fubá sem leite Chá de ervas	Banana	Biscoito de arroz Bebida vegetal	
LANCHE DA MANHÃ	09:30	Bolo fubá com coco Leite com cacau	Pão francês com manteiga Chá mate	Bolachas Cream cracker Leite com cacau	BANANA : Substituir por melão/mamão/maçã/manga etc CENOURA : Excluir os alimentos que contenham cenoura, total ou parcial. GLÚTEN : Substituir por alimentos sem glúten (macarrão/bolo/farinha/biscoito) - incluir : Biscoito Maisena, de arroz, pão, Farinha de arroz para bolo todos sem glúten
REF. ESPECIAL		Bolo de fubá com coco sem leite Chá de ervas	Pão francês com margarina sem lactose e bebida vegetal arroz	O mesmo acima sem leite na massa	
ALMOÇO	12:00 às	Arroz e feijão cozidos Estrogonofe de frango, creme de leite, tomate Batata ao forno c/ orégano Couve-flor Maça	Arroz e feijão cozidos Carne em tiras ao creme de cebola, com mandioca Salada brócolis e alho Alface roxa Laranja	Arroz e feijão cozidos Sassami frango empanado ao forno, couve refogada , Salada: repolho e tomate Banana	LACTOSE : Ofertar somente Leite de vaca sem lactose; OVO : Excluir alimentos q/ contenham ovo. Total e parcial (Macarrão/ bolo/ biscoito/ pão/ farinhas etc); SOJA : Excluir os alimentos que contenham soja ou mesmo vestígios de soja OBS : O óleo de soja é isento de proteína e carboidrato e pode ser utilizado.
REF. ESPECIAL	13:00	O mesmo acima, sem o extrato de tomate e a beterraba. Maça sem casca	O mesmo acima	O mesmo acima sem tomate	TOMATE : Excluir todos os alimentos que contenham tomate total ou parcial. CORANTES : Excluir todos os alimentos que cotenham corantes artificiais.
LANCHE DA TARDE	14:30 às	Macarrão com frango, cenoura e repolho ralados, e extrato de tomate	Salada de frutas	Flocos de Cereal de milho Leite com frutas	
REF. ESPECIAL	15:00	O mesmo acima, sem o extrato de tomate	Salada de frutas	Flocos de Cereal de milho iogurte sem lactose	

SEMANA DIA DA CRIANÇA

REFEIÇÃO	HORA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		06.10.25	07.10.25	08.10.25	09.10.25	10.10.25
ENTRADA	07:45	Biscoito maisena Leite com cacau	Rosquinha de leite Chá mate	Biscoito Cream Cracker Leite com cacau	Maça	Rosquinha Leite com cacau
REF. ESPECIAL		Bolacha sem leite, café e bebida vegetal de arroz	Biscoito de arroz Chá mate	Biscoito maisena sem leite Chá de ervas	Maça	Biscoito de arroz Bebida vegetal
LANCHE DA MANHÃ	09:30	Pão francês com margarina Leite com cacau	Banana Chá mate	Bolo de chocolate cobertura Leite com cacau	Pão francês com requeijão Café com leite	Bolachas Cream cracker Leite com cacau
REF. ESPECIAL		Pão francês margarina sem lactose Chá mate	Biscoito de arroz Maçã sem casca Chá mate	Bolo de chocolate com coco sem leite Chá de ervas	Pão francês com margarina sem lactose e bebida vegetal arroz	O mesmo acima sem leite na massa
ALMOÇO	12:00 às	Arroz e feijão cozidos Carne moída ao molho de extrato de tomate couve-flor, mandioca Repolho Laranja	Arroz e feijão cozidos Pernil de porco acebolado Farofa farinha de milho, couve, milho e abobrinha Alface Maçã	Arroz e feijão cozidos Peito de frango ao molho de extrato de tomate, Purê de batatas Salada de brócolis Banana	Arroz e feijão cozidos Carne em tiras refogado com brócolis, batata e cenoura Alface Laranja	Arroz e feijão cozidos Ovo cozido brócolis refogado ao alho e óleo Salada: Couve-flor Banana
REF. ESPECIAL	13:00	O mesmo acima, porém sem extrato de tomate e a beterraba	O mesmo acima. A maçã deve ser sem casca	O mesmo acima, sem extrato de tomate Banana	O mesmo acima	O mesmo acima
LANCHE DA TARDE	14:30 às	Sanduíche de pão francês com carne moída, alface e tomate	Bolo de chocolate com recheio de creme com morangos e suco de frutas	Bolinhas de Cereal de milho com chocolate Leite com frutas	Pipoca Geladinho de frutas	Pizza de frango, tomate, muzarela e orégano Suco de frutas
REF. ESPECIAL	15:00	O mesmo acima, sem extrato de tomate	O mesmo acima, sem leite	Flocos de Cereal de milho iogurte sem lactose	O mesmo acima sem leite	O mesmo acima queijo sem lactose

REFEIÇÃO	HORA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		13.10.25	14.10.25	15.10.25	16.10.25	17.10.25
ENTRADA	07:45	Biscoito maisena Leite com cacau	Rosquinha de chocolate Chá mate	Bolo de cenoura Leite com cacau	Banana	Rosquinha Leite com cacau
REF. ESPECIAL		Bolacha sem leite, café e bebida vegetal de arroz	Biscoito de arroz Chá mate	Bolo de cenoura Chá de ervas	Banana	Biscoito de arroz Bebida vegetal
LANCHE DA MANHÃ	09:30	Pão francês com margarina Leite com cacau	Mingau de aveia com banana	Bolo cenoura Leite com cacau	Pão francês com manteiga Chá mate	Bolachas Cream cracker Leite com cacau
REF. ESPECIAL		Pão francês margarina sem lactose Chá mate	Biscoito de arroz Maçã sem casca Chá mate	Bolo de fubá com coco sem leite Chá de ervas	Pão francês com margarina sem lactose e bebida vegetal arroz	O mesmo acima sem leite na massa
ALMOÇO	12:00 às	Arroz e feijão cozidos Carne moída com batata, cenoura, extrato tomate, alho, cebola e Repolho Laranja	Arroz e feijão cozidos Pernil de porco Farofa de pão torrado com abobrinha e brócolis Alface Banana	Arroz e feijão cozidos Estrogonofe de frango, creme de leite, tomate Batata ao forno c/ orégano Couve-flor Maça	Arroz e feijão cozidos Carne em tiras ao creme de cebola, com mandioca brócolis refogado Alface roxa Laranja	Arroz e feijão cozidos Sassami frango empanado ao forno, couve refogada , Salada de repolho e tomate Banana
		O mesmo acima, sem o extrato de tomate	O mesmo acima	O mesmo acima, sem o extrato de tomate e a beterraba. Maçã sem casca	O mesmo acima	O mesmo acima sem tomate
LANCHE DA TARDE	14:30 às	Sanduíche de pão francês com ovo, requeijão, alface e tomate	Bolo de cenoura com coco Suco de uvas	Polenta com frango	Salada de frutas	Flocos de Cereal de milho Leite com frutas
REF. ESPECIAL	15:00	O mesmo acima, sem extrato de tomate	Bolo de cenoura passas sem leite	O mesmo acima, sem o extrato de tomate	Salada de frutas	Flocos de Cereal de milho iogurte sem lactose

REFEIÇÃO	HORA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
----------	------	---------------	-------------	--------------	--------------	-------------

REFEIÇÃO	HORA	20.10.25	21.10.25	22.10.25	23.10.25	24.10.25
ENTRADA	07:45	Biscoito maisena Leite com cacau	Biscoito água e sal Chá mate	Bolo branco Leite com cacau	Maça	Rosquinha Leite com cacau
REF. ESPECIAL		Bolacha sem leite, café e bebida vegetal de arroz	Biscoito de arroz Chá mate	Bolo branco Chá mate	Maça	Biscoito de arroz Bebida vegetal
LANCHE DA MANHÃ	09:30	Pão francês com margarina Leite com cacau	Mingau de aveia com banana	Bolo branco Leite com cacau	Pão francês com manteiga Chá mate	Bolachas Cream cracker Leite com cacau
REF. ESPECIAL		Pão francês margarina sem lactose Chá mate	Biscoito de arroz Maça sem casca Chá mate	Bolo branco com coco sem leite Chá mate	Pão francês com margarina sem lactose e bebida vegetal arroz	O mesmo acima sem leite na massa
ALMOÇO	12:00 às	Arroz e feijão cozidos Carne moída com batata, cenoura, extrato tomate, alho, cebola e Repolho Laranja	Arroz e feijão cozidos Pernil de porco Farofa de pão torrado com abobrinha e brócolis Alface Banana	Arroz e feijão cozidos Estrogonofe de frango, creme de leite, tomate Batata ao forno c/ orégano Couve-flor Maça	Arroz e feijão cozidos Carne em tiras ao creme de cebola, com mandioca Salada brócolis e alho Alface roxa Laranja	Arroz e feijão cozidos Sassami frango empanado ao forno, couve refogada , Salada de repolho e tomate Banana
		O mesmo acima, sem o extrato de tomate	O mesmo acima	O mesmo acima, sem o extrato de tomate e a beterraba. Maça sem casca	O mesmo acima	O mesmo acima sem tomate
LANCHE DA TARDE	14:30 às	Sanduíche de pão francês com carne moída, alface e tomate	Bolo branco com coco Suco de uvas	Quirera com pernil	Salada de frutas	Flocos de Cereal de milho Leite com frutas
REF. ESPECIAL	15:00	O mesmo acima, sem extrato de tomate	Bolo branco passas sem leite	O mesmo acima, sem o extrato de tomate	Salada de frutas	Flocos de Cereal de milho iogurte sem lactose

REFEIÇÃO	HORA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		27.10.25	28.10.25	29.10.25	30.10.25	31.10.25
ENTRADA	07:45	Biscoito maisena Leite com cacau	Biscoito água e sal Chá mate	Bolo de fubá Leite com cacau	Banana	Rosquinha Chá mate

REF. ESPECIAL	07:45	Bolacha sem leite, café e bebida vegetal de arroz	Biscoito de arroz Chá mate	Bolo de fubá SEM LEITE Chá de ervas	Banana Bebida vegetal de arroz	Biscoito de arroz Chá mate
LANCHE DA MANHÃ	09:30	Pão francês com margarina Leite com cacau	Mingau de aveia com banana	Bolo fubá c/ coco Leite com cacau	Pão francês com requeijão Leite com cacau	Torta de atum, ervilha, milho, tomate, repolho
REF. ESPECIAL		Pão francês margarina sem lactose Chá mate	Biscoito de arroz Maçã sem casca Chá mate	Bolo de fubá sem leite Chá de ervas	Pão francês com requeijão sem lactose e bebida vegetal arroz	O mesmo acima sem leite na massa
ALMOÇO	12:00 às	Arroz e feijão cozidos Carne moída com batata, cenoura, extrato tomate, alho, cebola e Repolho Laranja	Arroz e feijão cozidos Pernil de porco Farofa de legumes Alface Banana	Arroz e feijão cozidos Estrogonofe de frango, creme de leite, cebola e beterraba. Batata ao forno c/ orégano Maça	Arroz e feijão cozidos Carne em tiras ao creme de cebola, com mandioca Salada brócolis e alho Alface roxa Laranja	Arroz e feijão cozidos Sassami de frango refogado Viradinho de couve , Chuchu e temperos Repolho Banana
REF. ESPECIAL	13:00	O mesmo acima, sem o extrato de tomate	O mesmo acima	O mesmo acima, sem extrato tomate/ beterraba Maça sem casca	O mesmo acima	O mesmo acima
LANCHE DA TARDE	14:30 às	Sanduíche de pão francês com requeijão, ovo alface e tomate	Bolo de fubá Suco de uvas	Macarrão com frango, cenoura e repolho ralados, e extrato de tomate	Salada de frutas	Flocos de Cereal de milho iogurte morango
REF. ESPECIAL	15:00	O mesmo acima, sem o extrato de tomate	Bolo de fubá sem leite	O mesmo acima, sem o extrato de tomate	O mesmo acima sem leite na massa	Flocos de Cereal de milho iogurte sem lactose

OBSERVAÇÕES

1. Diariamente deverá ser incluído nos preparos dos alimentos: Alho, cebola, salsinha, cebolinha, orégano, açafrão, colorau e/ou outros temperos;
2. Caso a criança permaneça na escola após às 17 horas, não ofertar biscoitos doces ou salgados. Ofertar fruta (maçã, banana, melão, manga, mamão);
3. Feijão, arroz, carnes e legumes deverão ser cozidos no dia de servir. Sobras de alimentos cozidos no dia anterior não poderão ser utilizados nas refeições;
4. As verduras deverão ser lavadas e higienizadas com produto apropriado. RDC 216/04 ANVISA - "As Boas Práticas de Preparação de Alimentos";
5. Os legumes deverão ser cortados com a "cabrita", em pedaços pequenos para que não haja necessidade de amassar. Cozinhar ou refogar separadamente da carne.
6. A beterraba poderá ser servida crua e ralada ou cozida quando cortada na cabrita. Cozinhar com pouca água.
7. Para evitar o desperdício de alimentos, servir uma porção média, podendo repetir com uma porção menor.
8. O pão deverá ser servido uma metade, podendo ser repetido outra metade.
9. Estimular os alunos a experimentar todos os alimentos.
10. Ser sempre cordial com os alunos.
11. Todas as sobras de alimentos do dia deverão ser descartadas na escola em local apropriado.


 Maria das Graças de Souza
 Nutricionista
 CRN8 - 14339

Júlio Melo
 Nutricionista
 CRN 8 17043


Cardápio elaborado pela Nutricionista Maria das Graças de Souza CRN 8 14399

Assinado pelo Nutricionista RT Júlio Aparecido Leite da Rosa Melo CRN 8 17043