



**CARDÁPIO JUNHO**  
**ESCOLA ARISTIDES 2025**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO**  
**SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

REFEIÇÕES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DIAS DO MÊS	02	03	04	05	06
<b>CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h</b>	<b>Bolacha Rosquinha Café com Leite</b>	<b>Bolacha Maisena Chá Mate</b>	<b>Pães + Bolacha Salgada Achocolatado 50% cacau</b>	<b>Bolacha Rosquinha Chá Mate</b>	<b>Bolacha Salgada Achocolatado 50%</b>
<b>LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h</b>	<b>Cereal com Leite</b>	<b>Pão Dog com Margarina Café com leite</b>	<b>Pão Dog com Manteiga Chá Mate</b>	<b>Pão Frances com Frango desfiado Suco de Uva</b>	<b>Cereal com logurte</b>
<b>ALMOÇO – 12:00 às 13:00h</b>	<b>Arroz Cozido Feijão Cozido Quirerinha com Carne em Iscas Salada de Beterraba</b>	<b>Arroz com frango e milho Feijão Cozido Salada de Alface</b>	<b>Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil suíno com batatas Salada de Alface Laranja</b>	<b>Arroz Cozido Viradinho de Feijão Frango ao molho Banana</b>	<b>Arroz Cozido Feijão Cozido Quirerinha com pernil suíno Laranja</b>
<b>LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h</b>	<b>Canjica Cremosa</b>	<b>Bolo de Fubá Leite com cacau 50%</b>	<b>Vitamina de Frutas Bolacha Maisena</b>	<b>Mingau de Chocolate 50%</b>	<b>Arroz Doce Banana</b>

**Observação: Sujeito a alterações pela disponibilidade do alimento, intercorrências na entrega pelo fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos (grau de maturação em hortifrutis e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição, caso necessite de mudanças complexas, entrar em contato em contato com o nutricionista.**



**CARDÁPIO JUNHO**  
**ESCOLA ARISTIDES 2025**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO**  
**SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

REFEIÇÕES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DIAS DO MÊS	09	10	11	12	13
<b>CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h</b>	<b>Bolacha maisena Chá Mate</b>	<b>Pães + Bolacha salgada Leite com cacau 50%</b>	<b>Bolacha rosquinha Café com Leite</b>	<b>Bolacha maisena Café com Leite</b>	<b>Pães + Bolacha salgada Chá Mate</b>
<b>LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h</b>	<b>Pão Frances com manteiga Café com Leite</b>	<b>Cereal com iogurte</b>	<b>Pão Frances com pernil suíno Suco de Laranja</b>	<b>Pão Doce Leite com cacau 50%</b>	<b>Cereal com Leite</b>
<b>ALMOÇO – 12:00 às 13:00h</b>	<b>Arroz Cozido Feijão Cozido Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho de tomate</b>	<b>Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em Iscas Refogada Abobrinha Refogada Maçã</b>	<b>Arroz Caipira ( Arroz, Frango, Milho, Batata,...) Feijão Cozido Salada de Alface Banana</b>	<b>Arroz Cozido Viradinho de Feijão Pernil Suíno Refogado Salada de Couve Laranja</b>	<b>Arroz Cozido Feijão Cozido Quirerinha com carne em Iscas Laranja</b>
<b>LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h</b>	<b>Pão Dog com Margarina Leite com cacau 50%</b>	<b>Torta de frango com requeijão Suco de Uva</b>	<b>Arroz Doce</b>	<b>Mingau de Aveia Banana</b>	<b>Canjica Cremosa Banana</b>

**Observação: Sujeito a alterações pela disponibilidade do alimento, intercorrências na entrega pelo fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos (grau de maturação em hortifrutis e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição, caso necessite de mudanças complexas, entrar em contato em contato com o nutricionista.**



REFEIÇÕES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DIAS DO MÊS	16	17	18	19	20
CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h	Bolachinha Salgada Leite com cacau 50%	Pães + Torradinha com Requeijão Chá Matte	Bolacha Maisena Café com leite		
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h	Cereal com Leite	Cereal com iogurte	Pão Frances com carne moída ao molho de tomate		
ALMOÇO – 12:00 às 13:00h	Arroz Cozido Feijão Cozido Polenta cremosa Carne moída ao molho de tomate	Arroz Cozido Feijão Cozido Frango ao molho Salada de Alface	Arroz Cozido Feijão Cozido Quirerinha com pernil suiño		
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h	Pão Dog com Margarina Chá Matte	Mingau de aveia	Canjica Cremosa Banana		

**Observação: Sujeito a alterações pela disponibilidade do alimento, intercorrências na entrega pelo fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos (grau de maturação em hortifrutis e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição, caso necessite de mudanças complexas, entrar em contato em contato com o nutricionista.**



**CARDÁPIO JUNHO**  
**ESCOLA ARISTIDES 2025**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO**  
**SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

REFEIÇÕES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DIAS DO MÊS	23	24	25	26	27
<b>CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h</b>	Bolacha Maisena Chá mate	Torradinha com Requeijão Leite com Cacau 50%	Bolacha rosquinha Chá mate	Pães + Bolacha Salgada Leite com Cacau 50%	Pães + Bolacha Maisena Café com Leite
<b>LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h</b>	Pão Frances Café com Leite	Cereal com logurte	Pão Doce Chá Mate	Pão Francês com frango desfiado Suco de Uva	Cereal com Leite
<b>ALMOÇO – 12:00 às 13:00h</b>	Arroz Cozido Feijão Cozido Sopa de Macarrão (AVE MARIA) com Carne moída e legumes	Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suíno Refogada Salada de Beterraba Maçã	Arroz Cozido Feijão Cozido Farofa de carne em iscas Salada de repolho Laranja	Arroz com Frango Feijão Cozido Salada de Couve Laranja	Arroz Cozido Feijão Cozido Coxa/ Sobrecoxa de Frango Refogada Banana
<b>LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h</b>	Mingau de Chocolate 50%	Quibe assado (Trigo para quibe, carne moída, temperos, pode adicionar queijo e tomate). <b>VER. ALUNOS C/RESTRIÇÕES.</b> Suco de Abacaxi Natural	Vitamina de frutas Bolachinha Salgada	Pão Dog com Manteiga Chá Mate	Mingau de Aveia com cacau 50%

**Observação: Sujeito a alterações pela disponibilidade do alimento, intercorrências na entrega pelo fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos (grau de maturação em hortifrutis e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição, caso necessite de mudanças complexas, entrar em contato em contato com o nutricionista.**



**CARDÁPIO JUNHO**  
**ESCOLA ARISTIDES 2025**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO**  
**SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

REFEIÇÕES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DIAS DO MÊS	30				
CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h	Bolacha Salgada Café com leite				
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h	Cereal com logurte				
ALMOÇO – 12:00 às 13:00h	Arroz Cozido Feijão Cozido Quirerinha com Pernil suíno				
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h	Pão Doce Leite com Cacau 50%				

**Observação: Sujeito a alterações pela disponibilidade do alimento, intercorrências na entrega pelo fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos (grau de maturação em hortifrutas e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição, caso necessite de mudanças complexas, entrar em contato em contato com o nutricionista.**



**INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS:**

**Pré-Escola, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)**  
**Período Integral (70% das Necessidades diárias)**

Categoria	Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET
Pré-escola	4 - 5 anos	945	130 a 154	24 a 35	26 a 37
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	1150	158 a 187	29 a 43	32 a 45
	11 - 15 anos	1656	228 a 269	41 a 62	46 a 64
Ensino Médio	16 - 18 anos	1902	262 a 309	48 a 71	53 a 74
EJA	19 - 30 anos	1668	229 a 271	42 a 63	28 a 56
	31 - 60 anos	1607	221 a 261	40 a 60	27 a 54

Fonte: Energia – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004; Carboidrato, Proteína e Lipídio – Organização Mundial de Saúde (OMS), 2004 e 2007. \*Para uso de referência dessa resolução, usou-se faixa de carboidrato de 55% a 65% do Valor Energético Total da Dieta (VET).

Média Diária	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
<b>Média Semana 1</b>	<b>1140</b>	<b>176</b>	<b>37</b>	<b>32</b>
<b>Média Semana 2</b>	<b>1216</b>	<b>192</b>	<b>40</b>	<b>32</b>
<b>Média Semana 3</b>	<b>1029</b>	<b>155</b>	<b>37</b>	<b>29</b>
<b>Média Semana 4</b>	<b>1129</b>	<b>177</b>	<b>40</b>	<b>29</b>
<b>Média Semana 5</b>	<b>1172</b>	<b>181</b>	<b>39</b>	<b>32</b>

**Observação: Sujeito a alterações pela disponibilidade do alimento, intercorrências na entrega pelo fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos (grau de maturação em hortifrutis e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição, caso necessite de mudanças complexas, entrar em contato em contato com o nutricionista.**



**Resolução do FNDE N°06 de 08 de Maio de 2020.**

**Art. 18 Os cardápios devem ser planejados para atender, em média, as necessidades nutricionais estabelecidas na forma do disposto no Anexo IV desta resolução.**

**Toda semana, recebemos ingredientes culinários frescos e naturais da agricultura familiar, incluindo pimentões, salsinha e cebolinha, além de frutas, verduras e legumes da estação. A variedade depende da produção dos agricultores locais e pode incluir abacaxi, mexerica (pokan), banana, laranja, maracujá, brócolis, repolho, alface e outros produtos sazonais.**

- **Atenção aos alunos com necessidades alimentares especiais: É fundamental estar sempre atento às informações contidas nos rótulos dos alimentos.**
- **Comunicação eficaz entre nutricionista e a escola: A comunicação deve ser constante e clara. Em caso de qualquer dúvida, é importante entrar em contato com o nutricionista.**

**NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM / @MERENDAESCOLARSENGES**

**Nutricionista Responsável Técnico (RT):**  
**JÚLIO APARECIDO LEITE DA ROSA MELO**  
**CRN 8 17043 / @JULIOMELONUTRI**

**Observação: Sujeito a alterações pela disponibilidade do alimento, intercorrências na entrega pelo fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos (grau de maturação em hortifrutis e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição, caso necessite de mudanças complexas, entrar em contato em contato com o nutricionista.**