







## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SENGÉS-PR - ESCOLA MUNICIPAL INTEGRAL ARISTIDES CARDÁPIO NOVEMBRO 2025

DEEE! OF O	HORA	SEGUNDA-FEIRA TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
REFEIÇÃO		03.11.25	04.11.25	05.11.25	06.11.25	07.11.25
ENTRADA		Rosquinha de chocolate	Maçã	Bolo- fubá com uvas passas	Banana	Biscoito maisena
ENTRADA	07:45	Chá mate	iviaça	Chá mate	Dallalla	Leite com cacau
REF. ESPECIAL	07.43	Biscoito de arroz	Maçã sem casca	O mesmo acima, sem leite	Banana	Biscoito de arroz
KEIT EST ECIAL		Chá mate	iviaça serii casca	Chá mate	Dariana	Bebida vegetal com cacau
LANCHE DA	Pão francês com margarina		Rosquinha de leite	Bolo- fubá com uvas passas	Pão francês com manteiga	Bolachas Cream cracker
MANHÃ	09:30	Leite com café	Chá mate	Chá mate	Chá mate	Leite com café
REF. ESPECIAL	05.50	Pão francês com margarina	Biscoito de arroz	Bolo- fubá sem leite	Pão francês com margarina	O mesmo acima
		Leite sem lactose com café	Chá mate	Chá mate	Chá mate	Leite sem lactose c/café
		Arroz e feijão cozidos	Arroz e feijão cozidos	Arroz e feijão cozidos	Arroz e feijão cozidos	Feijão cozido
		Pernil de porco	Estrogonofe de frango,	Carne em tiras ao molho de	Omelete com cenoura,	Arroz com frango (milho,
ALMOÇO	12:00	Farofa de farinha de milho	creme de leite, tomate	tomate, cenoura, couve-	sals/cebolinha e requeijão	cenoura, ervilha, batata)
ALIVIOÇO		com abobrinha e brócolis	Batata ao forno c/ orégano	flor, salsinha e cebolinha.	Brócolis refogado	Aborinha refogada
	às	Alface	Couve-flor	Salada de beterraba cozida	Alface roxa	Salada de repolho
		Banana	Maça	Laranja	Banana	Maça
	13:00		O mesmo acima, sem o	O mesmo acima, sem o	O mesmo acima	O mesmo acima
REF. ESPECIAL		O mesmo acima	extrato de tomate e a	extrato de tomate e a	O mesmo deima	sem tomate
			beterraba. Maçã sem casca	beterraba.	Maçã sem casca	Jem tomate
LANCHE		Cuscuz de frango, com ovo	Cuscuz de frango, com ovo Bolo fubá com uvas passas Pipoca			Flocos de Cereal de milho
DA	14:30	tomate, milho e ervilha	bolo luba colli uvas passas	Προτα	Salada de frutas	Leite com frutas
TARDE	às	Suco de acerola	Suco de laranja	Suco de maracujá		Lette com mutas
REF. ESPECIAL	15:00	O mesmo acima,	O mesmo acima, sem leite	O mesmo acima	Salada de frutas, a maçã	Flocos de Cereal de milho
ILF. LOF LCIAL		sem o tomate ou extrato	Suco de laranja	O mesmo acima	sem casca	logurte sem lactose

REF. ESPECIAL  O7:45  REF. ESPECIAL  Chá mate  Biscoito de arroz Chá mate  Chá mate  Maçã sem casca Chá mate  Pão francês com margarina  Rosquinha de leite  Bolo de chocolate Rosquinha de leite	isena Rosquinha de coco
REF. ESPECIAL  Biscoito de arroz Chá mate  LANCHE DA  Pão francês com margarina  Rosquinha de leite  Bolo de chocolatica de company de leite  Bolo de chocolatica de leite	Banana Leite com cacau
LANCHE DA Pão francês com margarina Rosquinha de leite Bolo de cho	
0	
MANHÃ cou Leite com café Chá mate Leite com cac	S
09:30 Pão françês com margarina Riscoito de arroz Rolo de chocolat	
REF. ESPECIAL Leite sem lactose com café Chá mate Leite sem lactos	
Arroz e feijão cozidos Arroz e feijão cozidos Arroz e feijão	cozidos Feijão cozido Arroz e feijão cozidos
Peito de frango ao molho de Pernil de porco acebolado Carne em tiras a	O \ ,
ALMOÇO 12:00 extrato de tomate, Farofa farinha de milho, com extrato de	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
Purë de batatas   couve, milho e abobrinha   Couve refo	-
às Salada de brócolis Alface Alface	Salada de repolho Salada: Couve-flor
Maçã Banana Laranja	
13:00 O mesmo acima, sem O mesmo acima.  O mesmo acima.  Sem extrato de tomate	I U mesmo acima
REF. ESPECIAL extrato de tomate sem extrato de Maçã sem casca Banana A maçã deve ser	
LANCHE Macarrão com al	
DA 14:30 Pipoca Bolo de chocolate tomate e ten	S
TARDE às Geladinho de frutas suco de frutas Suco de polpa	
15:00 O mormo acima com O mormo a	
REF. ESPECIAL O mesmo acima sem leite leite sem extrato de	
REFEIÇÃO HORA 2ª-FEIRA - 17.11.25 3ª-FEIRA - 18.11.25 4ª-FEIRA - 19	.11.25 5ª-FEIRA - 20.11.25 6ª-FEIRA 21.11.25
Biscoito cream cracker Maçã Banana O7:45	FERIADO RECESSO ESCOLAR
REF. ESPECIAL  Biscoito de arroz Chá mate  Maçã sem casca Banana	
Cità illate	e leite
LANCHE DA Pão francês com margarina Biscoito cream cracker Rosquinha d	
LANCHE DA MANHÃ Pão francês com margarina Chá mate Biscoito cream cracker Leite com café Chá mate	
LANCHE DA MANHÃ  O9:30  Pão francês com margarina Chá mate  Deite com café Chá mate  O mesmo acima  Pão francês com margarina Biscoito cream cracker Chá mate  Deite com café Chá mate Deite com margarina Biscoito de	arroz
LANCHE DA MANHÃPão francês com margarinaBiscoito cream crackerRosquinha d Chá mateREF. ESPECIALO mesmo acimaPão francês com margarina Leite sem lactose com caféBiscoito de Chá mate	arroz de
LANCHE DA MANHÃPão francês com margarina Chá mateBiscoito cream cracker Leite com caféRosquinha d 	arroz ce cozidos
LANCHE DA MANHÃPão francês com margarina Chá mateBiscoito cream cracker Leite com caféRosquinha d Chá mateREF. ESPECIALO mesmo acimaPão francês com margarina Leite sem lactose com caféBiscoito de Chá mate12:00Arroz e feijão cozidos 	arroz ce cozidos e frango,
Pão francês com margarina   Biscoito cream cracker   Rosquinha de Chá mate   Leite com café   Chá mate   Chá mate   Leite com café   Chá mate   Pão francês com margarina   Biscoito de Chá mate   Leite sem lactose com café   Chá mate   Chá mate   Leite sem lactose com café   Chá mate   Chá mate	arroz ee cozidos e frango, tomate
Pão francês com margarina   Biscoito cream cracker   Rosquinha de Chá mate   Leite com café   Chá mate   Chá mate   Leite com café   Chá mate   Pão francês com margarina   Biscoito de Chá mate   Leite sem lactose com café   Chá mate   Chá mate   Leite sem lactose com café   Chá mate   Chá mate	arroz ee cozidos e frango, tomate c/ orégano
Pão francês com margarina   Biscoito cream cracker   Chá mate	arroz ee cozidos e frango, tomate c/ orégano
Pão francês com margarina   Biscoito cream cracker   Chá mate	arroz se cozidos e frango, tomate c/ orégano or
Pão francês com margarina   Biscoito cream cracker   Chá mate	cozidos e frango, tomate c/ orégano or
Pão francês com margarina   Biscoito cream cracker   Chá margarina   Chá mate   Leite com café   Chá margarina   Chá margarina   Leite sem cracker   Chá margarina   Chá margarina   Leite sem cracker   Chá margarina   Chá margarina   Leite sem lactose com café   Chá margarina   Leite sem lactose com café   Chá margarina   Chá margarina   Leite sem lactose com café   Chá margarina   Chá margarina   Chá margarina   Leite sem lactose com café   Chá margarina   Chá margarina   Chá margarina   Leite sem lactose com café   Chá margarina   Chá margarina   Leite sem lactose com café   Chá margarina   Chá margarina   Chá margarina   Leite sem lactose com café   Chá margarina   Chá margarina   Leite sem lactose com café   Chá margarina   Chá margarina   Leite sem lactose com café   Chá margarina   Chá margarina   Leite sem lactose com café   Chá margarina   Chá margarina   Leite sem lactose com café   Chá margarina   Leite sem lactose com café   Chá margarina   Leite sem lactose com café   Chá margarina   Carne em tiras com   Estrogonofe do creme de leite,   Couve-fla   Couve-fla   Laranja   Couve-fla   Laranja   Couve-fla   Laranja   Couve-fla   Co	arroz ce cozidos e frango, tomate c/ orégano or a, sem o nate e a
Pão francês com margarina   Biscoito cream cracker   Chá mate   Chá mate   Leite com café   Chá mate   Chá mate   Chá mate   Leite com café   Chá mate	arroz  ce cozidos e frango, tomate c/ orégano or  a, sem o nate e a sem casca
Pão francês com margarina   Biscoito cream cracker   Chá mate   Chá mate   Leite com café   Chá mate   Chá mate   Leite com café   Chá mate   Chá mate   Pão francês com margarina   Leite sem lactose com café   Chá mate   Chá mate   Chá mate   Pão francês com margarina   Chá mate   Leite sem lactose com café   Chá mate   Carrene de leite, C	arroz  ce cozidos e frango, tomate c/ orégano or  a, sem o nate e a sem casca
Pão francês com margarina Chá mate   Pão francês com margarina Chá mate   Leite com café   Chá mate   Leite com café   Chá mate   Leite sem lactose com café   Chá mate   Chá mate   Leite sem lactose com café   Chá mate   Chá mate   Leite sem lactose com café   Chá mate   Chá mate   Leite sem lactose com café   Chá mate   Chá mate   Chá mate   Leite sem lactose com café   Chá mate   Carne em tiras com   Carne em tiras co	arroz ce cozidos e frango, tomate c/ orégano or a, sem o nate e a sem casca milho rutas
Pão francês com margarina   Chá mate   Chá mate   Leite com café   Chá mate   Chá mate   Chá mate   Leite com café   Chá mate   Chá mate   Chá mate   Leite com café   Chá mate   Carene en tiras com   Carene en tiras com   Carene de leite, Chá mate   Carene en tiras com   Carene en ti	arroz ce cozidos e frango, tomate c/ orégano or a, sem o nate e a sem casca milho rutas nilho

REFEIÇÃO	HORA	2ª-FEIRA - 24.11.25	3ª-FEIRA - 25.11.25	4ª-FEIRA - 26.11.25	5ª-FEIRA - 27.11.25	6ª-FEIRA 28.11.25
ENTRADA	07:45	Rosquinha de chocolate Leite com café	Maçã	Torta de legumes Leite com cacau 50%	Banana	Rosquinha de coco Leite com cacau
REF. ESPECIAL	07.43	Biscoito de arroz Chá mate	Maçã sem casca	Torta de legumes Leite sem lactose e cacau	Banana	Biscoito de arroz Bebida vegetal
LANCHE DA MANHÃ	09:30	Pão francês com margarina Leite com café	Rosquinha de leite Chá mate	Torta de legumes Leite com cacau 50%	Pão francês com manteiga Chá mate	Bolachas Cream cracker Leite com café
REF. ESPECIAL	09.30	Pão francês com margarina Leite sem lactose com café	Biscoito de arroz Chá mate	Torta de legumes sem lactose e cacau 50%	Pão francês com margarina Chá mate	Bolachas Cream cracker Leite sem lactose c/café
ALMOÇO	12:00 às	Arroz e feijão cozidos Peito de frango ao molho de extrato de tomate, Purê de batatas Salada de brócolis Maçã	Arroz e feijão cozidos Pernil de porco acebolado Farofa farinha de milho, couve, milho e abobrinha Alface Banana	Feijão cozido Arroz com frango (milho, cenoura, ervilha, batata) Aborinha refogada Salada de repolho Laranja	Arroz e feijão cozidos Carne em tiras ao molho com extrato de tomates Couve refogada Alface Banana	Arroz e feijão cozidos Ovo cozido Batata, cenoura brócolis refogados ao alho e óleo Salada: Couve-flor Maçã
REF. ESPECIAL	13:00	O mesmo acima, sem extrato de tomate	O mesmo acima.	O mesmo acima sem extrato de tomates	O mesmo acima sem extrato de tomates	O mesmo acima
		Banana	Banana	A maçã deve ser sem casca	Laranja	Banana
LANCHE DA	14:30	Sanduíche de pão francês com carne moída,	Torta de legumes	Pipoca	Salada de frutas	Bolinhas de Cereal de milho com chocolate
TARDE	às	alface e tomate	suco de frutas	Geladinho de frutas		Leite com frutas
REF. ESPECIAL	15:00	O mesmo acima, sem extrato de tomate	O mesmo acima, sem leite	O mesmo acima sem leite	Salada de frutas, a mação sem casca	Flocos de Cereal de milho logurte 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 Prearação de Alimentos";
- 5. Para evitar o desperdício de alimentos, servir uma porção média, podendo repetir com uma porção menor.
- 6. Estimular os alunos a experimentar todos os alimentos.

## ALIMENTAÇÃO ESPECIAL - ALÉRGICOS E INTOLERANTES

APLV : Servir bebida vegetal de arroz, de coco, amêndoas ou soja ou chá de ervas. / LACTOSE: Ofertar somente Leite de vaca sem lactose;

**AVEIA**: Excluir os alimentos que contenham aveia e vestígios de aveia. / **CENOURA**: Excluir os alimentos que contenham cenoura, total ou parcial.

**BANANA:** Substituir por melão/mamão/maçã/manga etc / **TOMATE:** Excluir todos os alimentos que contenham tomate total ou parcial.

**GLÚTEN:** Substituir por alimentos sem glúten - Biscoito Maisena, de arroz, pão, Farinha de arroz para bolo todos sem glúten

**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: Óleo de soja é isento de proteína e carboidrato, pode ser usado.

**CORANTES:** Excluir todos os alimentos que cotenham corantes artificiais.

## O CACAU 50% PARA OS ALÉRGICOS/ INTOLERANTES DEVERÁ SER O "DECORA DA 3 CORAÇÕES"

