

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SENGÊS-PR - ESCOLA MUNICIPAL INTEGRAL ARISTIDES**  
**CARDÁPIO NOVEMBRO 2025**

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

| REFEIÇÃO        | HORA           | 2ª-FEIRA - 10.11.25                                                                                                       | 3ª-FEIRA - 11.11.25                                                                                                             | 4ª-FEIRA - 12.11.25                                                                                             | 5ª-FEIRA 13.11.25                                                                                                       | 6ª-FEIRA - 14.11.25                                                                                                       |
|-----------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ENTRADA         | 07:45          | Rosquinha de chocolate<br>Chá mate                                                                                        | Maçã                                                                                                                            | Biscoito maisena                                                                                                | Banana                                                                                                                  | Rosquinha de coco<br>Leite com cacau                                                                                      |
| REF. ESPECIAL   |                | Biscoito de arroz<br>Chá mate                                                                                             | Maçã sem casca                                                                                                                  | Bolo de chocolate sem leite                                                                                     | Banana                                                                                                                  | Biscoito de arroz<br>Bebida vegetal                                                                                       |
| LANCHE DA MANHÃ | 09:30          | Pão francês com margarina<br>Leite com café                                                                               | Rosquinha de leite<br>Chá mate                                                                                                  | Bolo de chocolate<br>Leite com cacau 50%                                                                        | Pão francês com manteiga<br>Chá mate                                                                                    | Bolachas Cream cracker<br>Leite com café                                                                                  |
| REF. ESPECIAL   |                | Pão francês com margarina<br>Leite sem lactose com café                                                                   | Biscoito de arroz<br>Chá mate                                                                                                   | Bolo de chocolate sem leite<br>Leite sem lactose e cacau                                                        | Pão francês com margarina<br>Chá mate                                                                                   | Bolachas Cream cracker<br>Leite sem lactose c/café                                                                        |
| ALMOÇO          | 12:00 às 13:00 | Arroz e feijão cozidos<br>Peito de frango ao molho de extrato de tomate,<br>Purê de batatas<br>Salada de brócolis<br>Maçã | Arroz e feijão cozidos<br>Pernil de porco acebolado<br>Farofa farinha de milho,<br>couve, milho e abobrinha<br>Alface<br>Banana | Arroz e feijão cozidos<br>Carne em tiras ao molho com extrato de tomates<br>Couve refogada<br>Alface<br>Laranja | Feijão cozido<br>Arroz com frango (milho, cenoura, ervilha, batata)<br>Aborinha refogada<br>Salada de repolho<br>Banana | Arroz e feijão cozidos<br>Ovo cozido<br>Legumes: Batata, cenoura<br>brócolis ao alho e óleo<br>Salada: Couve-flor<br>Maçã |
| REF. ESPECIAL   | 13:00          | O mesmo acima, sem extrato de tomate<br>Maçã sem casca                                                                    | O mesmo acima.<br>Banana                                                                                                        | O mesmo acima sem extrato de tomates<br>A maçã deve ser sem casca                                               | O mesmo acima sem extrato de tomates<br>Laranja                                                                         | O mesmo acima<br>Banana                                                                                                   |
| LANCHE DA TARDE | 14:30 às 15:00 | Pipoca<br>Geladinho de frutas                                                                                             | Bolo de chocolate<br>suco de frutas                                                                                             | Macarrão com almondegas<br>tomate e temperos<br>Suco de polpa de frutas                                         | Salada de frutas                                                                                                        | Bolinhas de Cereal de milho com chocolate<br>Leite com frutas                                                             |
| REF. ESPECIAL   |                | O mesmo acima sem leite                                                                                                   | O mesmo acima, sem leite                                                                                                        | O mesmo acima, sem extrato de tomate                                                                            | Salada de frutas, a maçã sem casca                                                                                      | Flocos de Cereal de milho<br>iogurte sem lactose                                                                          |

| 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 |
|-----------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| ENTRADA         | 07:45    | Biscoito cream cracker<br>Chá mate                                                                                   | Maçã                                                                                                     | Banana                                                                                                                      |  | RECESSO ESCOLAR   |
| REF. ESPECIAL   |          | Biscoito de arroz<br>Chá mate                                                                                        | Maçã sem casca                                                                                           | Banana                                                                                                                      |                                                                                      |                   |
| LANCHE DA MANHÃ | 09:30    | Pão francês com margarina<br>Chá mate                                                                                | Biscoito cream cracker<br>Leite com café                                                                 | Rosquinha de leite<br>Chá mate                                                                                              |                                                                                      |                   |
| REF. ESPECIAL   |          | O mesmo acima                                                                                                        | Pão francês com margarina<br>Leite sem lactose com café                                                  | Biscoito de arroz<br>Chá mate                                                                                               |                                                                                      |                   |
| ALMOÇO          | 12:00    | Arroz e feijão cozidos<br>Pernil de porco<br>Farofa de farinha de milho com abobrinha e brócolis<br>Alface<br>Banana | Arroz e feijão cozidos<br>Carne em tiras com batata, cenoura e tomate<br>Quirera<br>Beterraba<br>Laranja | Arroz e feijão cozidos<br>Estrogonofe de frango, creme de leite, tomate<br>Batata ao forno c/ orégano<br>Couve-flor<br>Maça |                                                                                      |                   |
|                 | às 13:00 |                                                                                                                      |                                                                                                          |                                                                                                                             |                                                                                      |                   |
| REF. ESPECIAL   |          | O mesmo acima                                                                                                        | O mesmo acima sem o tomate e sem a beterraba                                                             | O mesmo acima, sem o extrato de tomate e a beterraba. Maçã sem casca                                                        |                                                                                      |                   |
| LANCHE DA TARDE | 14:30 às | Cuscuz de frango, com ovo<br>tomate, milho e ervilha<br>Suco de acerola                                              | Salada de frutas                                                                                         | Cereal de milho<br>Leite com frutas                                                                                         |                                                                                      |                   |
| REF. ESPECIAL   | 15:00    | O mesmo acima, sem o tomate ou extrato                                                                               | O mesmo acima a maçã sem casca                                                                           | Cereal de milho<br>logurte sem lactose                                                                                      |                                                                                      |                   |

| 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<br>Leite com café                                                                                  | Maçã                                                                                                                            | Torta de legumes<br>Leite com cacau 50%                                                                                  | Banana                                                                                                         | Rosquinha de coco<br>Leite com cacau                                                                                    |
| REF. ESPECIAL   |                | Biscoito de arroz<br>Chá mate                                                                                             | Maçã sem casca                                                                                                                  | Torta de legumes<br>Leite sem lactose e cacau                                                                            | Banana                                                                                                         | Biscoito de arroz<br>Bebida vegetal                                                                                     |
| LANCHE DA MANHÃ | 09:30          | Pão francês com margarina<br>Leite com café                                                                               | Rosquinha de leite<br>Chá mate                                                                                                  | Torta de legumes<br>Leite com cacau 50%                                                                                  | Pão francês com manteiga<br>Chá mate                                                                           | Bolachas Cream cracker<br>Leite com café                                                                                |
| REF. ESPECIAL   |                | Pão francês com margarina<br>Leite sem lactose com café                                                                   | Biscoito de arroz<br>Chá mate                                                                                                   | Torta de legumes<br>sem lactose e cacau 50%                                                                              | Pão francês com margarina<br>Chá mate                                                                          | Bolachas Cream cracker<br>Leite sem lactose c/café                                                                      |
| ALMOÇO          | 12:00 às 13:00 | Arroz e feijão cozidos<br>Peito de frango ao molho de extrato de tomate,<br>Purê de batatas<br>Salada de brócolis<br>Maçã | Arroz e feijão cozidos<br>Pernil de porco acebolado<br>Farofa farinha de milho,<br>couve, milho e abobrinha<br>Alface<br>Banana | Feijão cozido<br>Arroz com frango (milho, cenoura, ervilha, batata)<br>Aborinha refogada<br>Salada de repolho<br>Laranja | Arroz e feijão cozidos<br>Carne em tiras ao molho com extrato de tomates<br>Couve refogada<br>Alface<br>Banana | Arroz e feijão cozidos<br>Ovo cozido<br>Batata, cenoura brócolis refogados ao alho e óleo<br>Salada: Couve-flor<br>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 TARDE | 14:30 às 15:00 | Sanduíche de pão francês com carne moída, alface e tomate                                                                 | Torta de legumes<br>suco de frutas                                                                                              | Pipoca<br>Geladinho de frutas                                                                                            | Salada de frutas                                                                                               | Bolinhas de Cereal de milho com chocolate<br>Leite com frutas                                                           |
| REF. ESPECIAL   |                | O mesmo acima, sem extrato de tomate                                                                                      | O mesmo acima, sem leite                                                                                                        | O mesmo acima sem leite                                                                                                  | Salada de frutas, a maçã sem casca                                                                             | Flocos de Cereal de milho<br>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. 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"**

Maria das Graças de Souza  
Nutricionista CRN8 14399





