



CARDÁPIO SEMANAL 2024 – EMEF JURANDIR FERREIRA - TIPO ENSINO: FUNDAMENTAL FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos

	SEGUNDA-FEIRA (01/04)	TERÇA-FEIRA (02/04)	QUARTA-FEIRA (03/04)	QUINTA-FEIRA (04/04)	SEXTA-FEIRA (05/04)					
CAFÉ DA MANHÃ/LANCHE DA TARDE 06h45 às 07h e 12h às 12h30	Leite com Cacau Pão com Manteiga	Leite com Chocolate em Pó Biscoito Doce - Rosquinhas	Leite com Cacau Pão com Requeijão	Bebida Láctea Sabor Morango Biscoito Doce - Maisena	Leite com Cacau Pão com Requeijão					
REFEIÇÃO 9h30 às 9h50 e 15h às 15h20	Arroz Feijão Salsicha ao Molho Salada de Alface Suco	Arroz Feijão Carne de Panela com Legumes (batata e cenoura) Salada de Pepino Fruta	Arroz Feijão Isclas de Frango Acebolada Salada de Tomate Fruta	Arroz Feijão Lombo Suíno Assado Farofa de Cenoura Salada de Almeirão Fruta	Macarrão à Bolonhesa Salada de Alface Suco Fruta					
	Energia	Proteína		Lipídeos		Carboidratos				
	1123Kcal	34g	135,9Kcal	13%VET	31g	279,33Kcal	24%VET	157g	626,94kcal	55%VET

	SEGUNDA-FEIRA (08/04)	TERÇA-FEIRA (09/04)	QUARTA-FEIRA (10/04)	QUINTA-FEIRA (11/04)	SEXTA-FEIRA (12/04)					
CAFÉ DA MANHÃ/LANCHE DA TARDE 06h45 às 07h e 12h às 12h30	Leite com Cacau Pão com Manteiga	Leite com Chocolate em Pó Biscoito Doce - Rosquinhas	Leite com Cacau Pão com Requeijão	Bebida Láctea Sabor Morango Biscoito Salgado – Tipo Cream Cracker	Leite com Cacau Pão com Requeijão					
REFEIÇÃO 9h30 às 9h50 e 15h às 15h20	Arroz Feijão Ovos Cozidos Molho Vinagrete Salada de Alface Suco	Arroz Feijão Pernil Suíno Refogado Salada de Pepino com Tomate Fruta	Arroz Feijão Frango Assado Salada de Legumes com Ovos (batata, cenoura e ovo) Arroz Doce	Arroz Feijão Carne Moída Refogada com Batata Doce Salada de Tomate Fruta	Macarrão ao Molho com Carne em Cubos Salada de Almeirão					
	Energia	Proteína		Lipídeos		Carboidratos				
	1158,5Kcal	30g	120Kcal	11%VET	29g	260,7Kcal	22%VET	189g	756,8Kcal	65%VET

Este cardápio está sujeito a alterações.

Qualquer modificação deve ser informada a nutricionista responsável.

Elaborado por Mariana C. Rizzo – nutricionista CRN3 47485



CARDÁPIO SEMANAL 2024 – EMEF JURANDIR FERREIRA - TIPO ENSINO: FUNDAMENTAL FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos

	SEGUNDA-FEIRA (15/04)	TERÇA-FEIRA (16/04)	QUARTA-FEIRA (17/04)	QUINTA-FEIRA (18/04)	SEXTA-FEIRA (19/04)					
CAFÉ DA MANHÃ/LANCHE DA TARDE 06h45 às 07h e 12h às 12h30	Leite com Cacau Pão com Manteiga	Leite com Chocolate em Pó Biscoito Doce - Rosquinhas	Leite com Cacau Pão com Requeijão	Bebida Láctea Sabor Morango Biscoito Doce - Maisena	Leite com Cacau Pão com Requeijão					
REFEIÇÃO 9h30 às 9h50 e 15h às 15h20	Arroz Feijão Ovos Mexidos Salada de Alface	Baião de Dois Salada de Tomate Suco Fruta	Arroz Feijão Frango em Cubos Refogado Salada de Pepino e Tomate Fruta	Arroz Feijão Strogonoff de Carne Batata Assada Salada de Almeirão Fruta	Macarrão ao Molho com Frango Salada de Alface Suco Fruta					
	Energia	Proteína		Lipídeos		Carboidratos				
	1113,7Kcal	35g	140kcal	15%VET	29g	261,2kcal	23%VET	179g	712,5Kcal	63%VET

	SEGUNDA-FEIRA (22/04)	TERÇA-FEIRA (23/04)	QUARTA-FEIRA (24/04)	QUINTA-FEIRA (25/04)	SEXTA-FEIRA (26/04)					
CAFÉ DA MANHÃ/LANCHE DA TARDE 06h45 às 07h e 12h às 12h30	Leite com Cacau Pão com Manteiga	Leite com Chocolate em Pó Biscoito Doce - Rosquinhas	Leite com Cacau Pão com Requeijão	Bebida Láctea Sabor Morango Biscoito Salgado – Tipo Cream Cracker	Leite com Cacau Pão com Requeijão					
REFEIÇÃO 9h30 às 9h50 e 15h às 15h20	Arroz Feijão Omelete Recheado Salada de Alface Suco	Arroz Feijão Carne em Tiras Acebolada Salada de Repolho Fruta	Arroz Feijão Frango Assado Batata Sauté (batata cozida refogada na manteiga) Fruta	Arroz Feijão Carne em Cubos com Abóbora Salada de Alface Fruta	Arroz Polenta Frango Desossado ao Molho Salada de Tomate e Pepino Suco Fruta					
	Energia	Proteína		Lipídeos		Carboidratos				
	884,1Kcal	37g	148,7Kcal	17%VET	26g	234Kcal	28%VET	125g	501,2Kcal	59%VET

Este cardápio está sujeito a alterações.

Qualquer modificação deve ser informada a nutricionista responsável.

Elaborado por Mariana C. Rizzo – nutricionista CRN3 47485



MUNICÍPIO DE LUCIANÓPOLIS
DEPARTAMENTO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Rua Antônio Ribeiro de Oliveira, 524 Fone: (14) 3286-1315
merendaescolar01@gmail.com



	SEGUNDA-FEIRA (29/04)	TERÇA-FEIRA (30/04)	QUARTA-FEIRA (01/05)	QUINTA-FEIRA (02/05)	SEXTA-FEIRA (03/05)					
CAFÉ DA MANHÃ/LANCHE DA TARDE 06h45 às 07h e 12h às 12h30	Leite com Cacau Pão com Manteiga	Leite com Chocolate em Pó Biscoito Doce - Rosquinhas	FERIADO NACIONAL	Bebida Láctea Sabor Morango Biscoito Doce - Maisena	Leite com Cacau Pão com Requeijão					
REFEIÇÃO 9h30 às 9h50 e 15h às 15h20	Arroz Feijão Linguíça Assada Salada de Alface Suco	Arroz Feijão Carne de Panela com Mandioca Salada de Almeirão Fruta		Arroz Feijão Ovos Cozidos Molho Vinagrete Fruta	Arroz Lasanha à Bolonhesa Salada de Alface Suco Fruta					
	Energia	Proteína		Lipídeos		Carboidratos				
	759,3Kcal	22g	88Kcal	12%VET	29g	261,6Kcal	34%VET	131g	523,8Kcal	68%VET