



CARDÁPIO NOVEMBRO 2025

Ensino fundamental - ESCOLA PAULO HARUO - DIABETES

REFEIÇÃO DATA	2ºFEIRA 03/11	3ºFEIRA 04/11	4ºFEIRA 05/11	5ºFEIRA 06/11	6ºFEIRA 07/11
CAFÉ DA MANHÃ	PÃO INTEGRAL COM MANTEIGA E LEITE COM CACAU 100%	BOLO INTEGRAL FORMIGUEIRO COM LEITE COM CACAU 100%	LEITE COM CACAU 100% E BOLACHA INTEGRAL BANANA	PÃO INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E SUCO	PÃO INTEGRAL COM MANTEIGA E LEITE COM CHOCOLATE 100% MELÃO
ALMOÇO	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO CARNE MOÍDA SALADA DE PEPINO E TOMATE	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO PERNIL DE PORCO SALADA DE TOMATE E COUVE	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO FRANGO AO MOLHO POLENTA SALADA DE ALFACE E CENOURA	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO MUSCULO COM BATATA E SALADA DE REPOLHO E BETERRABA	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO BIFE EM TIRAS SALADA DE ALFACE E COUVE FLOR
CAFÉ DA TARDE	BOLO INTEGRAL FORMIGUEIRO COM LEITE E CACAU 100%	QUIRERA COM PERNIL DE PORCO E LEGUMES	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO FRANGO AO MOLHO POLENTA SALADA DE ALFACE E CENOURA	PÃO INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E SUCO BANANA	SOPA DE MACARRÃO INTEGRAL COM BIFE EM TIRAS E LEGUMES MELÃO
REFEIÇÃO DATA	2ºFEIRA 10/11	3ºFEIRA 11/11	4ºFEIRA 12/11	5ºFEIRA 13/11	6ºFEIRA 14/11
CAFÉ DA MANHÃ	PÃO INTEGRAL COM MANTEIGA E LEITE COM CACAU 100%	BOLO INTEGRAL DE FUBÁ E LEITE COM CACAU 100%	LEITE COM CACAU 100% E BOLACHA INTEGRAL MAMÃO	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E SUCO	PÃO INTEGRAL COM REQUEijão E LEITE COM CACAU 100% LARANJA LIMA
ALMOÇO	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO PERNIL DE PORCO FAROFA DE ABOBRINHA ACELGA	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO MÚSCULO REPOLHO REFOGADO SALADA DE TOMATE	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO BIFE EM TIRAS BATATA ASSADA BROCOLIS E ALFACE	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO OMELETE VIRADO DE COUVE TOMATE	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA BETERRABA E REPOLHO
CAFÉ DA TARDE	BOLO INTEGRAL DE FUBÁ E LEITE COM CACAU 100%	MACARRONADA INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E SALADA DE REPOLHO	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO BIFE EM TIRAS PURE DE BATATA BROCOLIS E ALFACE	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E SUCO MAMÃO	ARROZ INTEGRAL TEMPERADO COM FRANGO E LEGUMES LARANJA LIMA
REFEIÇÃO DATA	2ºFEIRA 17/11	3ºFEIRA 18/11	4ºFEIRA 19/11	5ºFEIRA 20/11	6ºFEIRA 21/11
CAFÉ DA	PÃO INTEGRAL	BOLO INTEGRAL	TORTA		



SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE MAUÁ DA SERRA – PR

DIVISÃO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
merendaescolarmauadaserra@outlook.com

Nutricionista: Édila Amanda L. da Cruz

MANHÃ	COM MANTEIGA E LEITE COM CACAU 100%	DE CHOCOLATE COM LEITE E CHOCOLATE 100%	INTEGRAL DE CARNE MOÍDA E LEGUMES COM SUCO	FERIADO	RECESSO
ALMOÇO	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO PERNIL DE PORCO SALADA DE REPOLHO E CENOURA	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO ALMONDEGAS SALADA DE TOMATE E BETERRABA	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO LASANHA DE CARNE MOÍDA SALADA DE ALFACE COM CENOURA		
CAFÉ DA TARDE	BOLO INTEGRAL DE CHOCOLATE COM LEITE E CHOCOLATE 100%	POLENTA COM CARNE MOÍDA SALADA DE PEPINO	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO LASANHA DE CARNE MOÍDA SALADA DE ALFACE COM CENOURA		
REFEIÇÃO DATA	2ºFEIRA 24/11	3ºFEIRA 25/11	4ºFEIRA 26/11	5ºFEIRA 27/11	6ºFEIRA 28/11
CAFÉ DA MANHÃ	PÃO INTEGRAL COM MANTEIGA E LEITE COM CACAU 100%	TORTA INTEGRAL DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO	PÃO DE QUEIJO COM IOGURTE SEM AÇÚCAR MELÃO	PÃO INTEGRAL COM OVO MEXIDO COM CHÁ	PÃO INTEGRAL COM MANTEIGA LEITE COM CHOCOLATE 100% MAÇA
ALMOÇO	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO CARNE MOÍDA MACARRONADA COUVE E TOMATE	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO PERNIL DE PORCO SALADA DE ALMEIRÃO E COUVE FLOR	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO FILÉ DE FRANGO PURÊ DE BATATA SALADA DE TOMATE E CHUCHU	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO BIFE EM TIRAS SALADA DE REPOLHO BETERRABA	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO FILÉ DE TILAPIA SALADA DE ALFACE E BROCOLIS
CAFÉ DA TARDE	TORTA INTEGRAL DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO	PÃO DE QUEIJO COM IOGURTE SEM AÇÚCAR	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO FILÉ DE FRANGO PURÊ DE BATATA SALADA DE TOMATE E CHUCHU	PÃO INTEGRAL COM OVO MEXIDO COM CHÁ E MELÃO	POLENTA COM CARNE MOÍDA E SALADA DE ALFACE MAÇA

*cardápio sujeito a alteração

MODALIDADE DE ENSINO	TURNOS	DIAS LETIVOS	RECOMENDADO KCAL/DIA	MÉDIA MENSAL KCAL/DIA	ADEQUAÇÃO %
----------------------	--------	--------------	----------------------	-----------------------	-------------

Édila Amanda L. da Cruz
Nutricionista CRN8: 8242



SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE MAUÁ DA SERRA – PR
DIVISÃO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
merendaescolarmauadaserra@outlook.com
Nutricionista: Édila Amanda L. da Cruz

PRÉ ESCOLA	MATUTINO		630	653,75	103,77
	VERPERTINO		270	293,20	108,59
FUNDAMENTAL	MATUTINO		821	898,15	109,40
	VERPERTINO		329	414,36	125,94