



CARDÁPIO NOVEMBRO 2025

Ensino fundamental - ESCOLA PAULO HARUO - SEM LACTOSE

REFEIÇÃO DATA	2ºFEIRA 03/11	3ºFEIRA 04/11	4ºFEIRA 05/11	5ºFEIRA 06/11	6ºFEIRA 07/11
CAFÉ DA MANHÃ	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA SEM LACTOSE E LEITE SEM, LACTOSE COM CHOCOLATE 50%	BOLO SEM LACTOSE FORMIGUEIRO COM LEITE SEM LACTOSE E CHOCOLATE	LEITE SEM LACTOSE COM CHOCOLATE 50% E BOLACHA BANANA	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA E SUCO	PÃO CASEIRO SEM LEITE COM MANTEIGA SEM LACTOSE E LEITE SEM, LACTOSE COM CHOCOLATE 50% MELÃO
ALMOÇO	ARROZ/FEIJÃO CARNE MOÍDA SALADA DE PEPINO E TOMATE	ARROZ/FEIJÃO PERNIL DE PORCO SALADA DE TOMATE E COUVE	ARROZ/FEIJÃO FRANGO AO MOLHO POLENTA SALADA DE ALFACE E CENOURA	ARROZ/FEIJÃO MUSCULO COM BATATA E SALADA DE REPOLHO E BETERRABA	ARROZ/FEIJÃO BIFE EM TIRAS SALADA DE ALFACE E COUVE FLOR
CAFÉ DA TARDE	BOLO SEM LACTOSE FORMIGUEIRO COM LEITE SEM LACTOSE E CHOCOLATE	QUIRERA COM PERNIL DE PORCO E LEGUMES	ARROZ/FEIJÃO FRANGO AO MOLHO POLENTA SALADA DE ALFACE E CENOURA	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA E SUCO BANANA	SOPA DE MACARRÃO 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 FRANCÊS COM MANTEIGA SEM LACTOSE E LEITE SEM, LACTOSE COM CHOCOLATE 50%	BOLO DE FUBÁ E LEITE SEM LACTOSE E CHOCOLATE 50%	LEITE SEM LACTOSE COM CHOCOLATE 50% E BOLACHA MAMÃO	PÃO COM FRANGO DESFIADO DE FRANGO E SUCO	PÃO CASEIRO SEM LEITE COM REQUEIJÃO SEM LACTOSE E LEITE SEM, LACTOSE COM CHOCOLATE 50% LARANJA LIMA
ALMOÇO	ARROZ/FEIJÃO PERNIL DE PORCO FAROFA DE ABOBRINHA ACELGA	ARROZ/FEIJÃO MÚSCULO REPOLHO REFOGADO SALADA DE TOMATE	ARROZ/FEIJÃO BIFE EM TIRAS BATATA ASSADA BROCOLIS E ALFACE	ARROZ/FEIJÃO OMELETE VIRADO DE COUVE TOMATE	ARROZ/FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA BETERRABA E REPOLHO
CAFÉ DA TARDE	BOLO DE FUBÁ E LEITE SEM LACTOSE E CHOCOLATE 50%	MACARRONADA COM CARNE MOÍDA E SALADA DE REPOLHO	ARROZ/FEIJÃO BIFE EM TIRAS PURE DE BATATA BROCOLIS E ALFACE	PÃO COM FRANGO DESFIADO DE FRANGO E SUCO MAMÃO	ARROZ TEMPERADO COM FRANGO E LEGUMES LARANJA LIMA



SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE MAUÁ DA SERRA – PR

DIVISÃO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
merendaescolarmauadaserra@outlook.com

Nutricionista: Édila Amanda L. da Cruz

REFEIÇÃO DATA	2ºFEIRA 17/11	3ºFEIRA 18/11	4ºFEIRA 19/11	5ºFEIRA 20/11	6ºFEIRA 21/11
CAFÉ DA MANHÃ	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA SEM LACTOSE E LEITE SEM, LACTOSE COM CHOCOLATE 50%	BOLO DE CHOCOLATE COM LEITE SEM, LACTOSE COM CHOCOLATE 50%	TORTA DE CARNE MOÍDA E LEGUMES COM SUCO	PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO SEM LACTOSE E LEITE SEM, LACTOSE COM CHOCOLATE 50% LARANJA	PÃO CASEIRO SEM LEITE COM REQUEIJÃO SEM LACTOSE E LEITE SEM, LACTOSE COM CHOCOLATE 50% ABACAXI
ALMOÇO	ARROZ/FEIJÃO PERNIL DE PORCO SALADA DE REPOLHO E CENOURA	ARROZ/FEIJÃO ALMONDEGAS SALADA DE TOMATE E BETERRABA	ARROZ/FEIJÃO LASANHA DE CARNE MOÍDA QUEIJO SEM LACTOSE SALADA DE ALFACE COM CENOURA	ARROZ/FEIJÃO BIFE EM TIRAS SALADA DE ACELGA E PEPINO	ARROZ/FEIJÃO FRANGO AO MOLHO SALADA DE TOMATE E BRÓCOLIS
CAFÉ DA TARDE	BOLO DE CHOCOLATE COM LEITE SEM, LACTOSE COM CHOCOLATE 50%	POLENTA COM CARNE MOÍDA SALADA DE PEPINO	ARROZ/FEIJÃO LASANHA DE CARNE MOÍDA QUEIJO SEM LACTOSE SALADA DE ALFACE COM CENOURA	PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO SEM LACTOSE E LEITE SEM, LACTOSE COM CHOCOLATE 50% LARANJA	MACARRONADA COM FRANGO DESFIADO SALADA DE TOMATE ABACAXI
REFEIÇÃO DATA	2ºFEIRA 24/11	3ºFEIRA 25/11	4ºFEIRA 26/11	5ºFEIRA 27/11	6ºFEIRA 28/11
CAFÉ DA MANHÃ	PÃO DOCE COM MANTEIGA SEM LACTOSE E LEITE SEM, LACTOSE COM CHOCOLATE 50%	TORTA SEM LACTOSE DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO	FALSO PÃO DE QUEIJO COM IOGURTE SEM LACTOSE MELÃO	PÃO FRANCÊS COM OVO MEXIDO COM CHÁ	PÃO CASEIRO SEM LEITE COM MANTEIGA SEM LACTOSE E LEITE SEM, LACTOSE COM CHOCOLATE 50% MAÇA
ALMOÇO	ARROZ/FEIJÃO CARNE MOÍDA MACARRONADA COUVE E TOMATE	ARROZ/FEIJÃO PERNIL DE PORCO SALADA DE ALMEIRÃO E E COUVE FLOR	ARROZ/FEIJÃO FILÉ DE FRANGO PURÊ DE BATATA SALADA DE TOMATE E CHUCHU	ARROZ/FEIJÃO BIFE EM TIRAS SALADA DE REPOLHO BETERRABA	ARROZ/FEIJÃO FILÉ DE TILAPIA SALADA DE ALFACE E BROCOLIS
CAFÉ DA TARDE	TORTA SEM LACTOSE DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO	FALSO PÃO DE QUEIJO COM IOGURTE SEM LACTOSE	ARROZ/FEIJÃO FILÉ DE FRANGO PURÊ DE BATATA SEM LACTOSE SALADA DE TOMATE E CHUCHU	PÃO FRANCÊS COM OVO CHÁ E MELÃO	POLENTA COM CARNE MOÍDA E SALADA DE ALFACE MAÇA

*cardápio sujeito a alteração

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

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