



SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE MAUÁ DA SERRA – PR

DIVISÃO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
merendaescolarmauadaserra@outlook.com
Nutricionista: Édila Amanda L. da Cruz

CARDÁPIO OUTUBRO 2025

CMEI – SEMENTINHAS DE VIDA - SEM LACTOSE

MÉDIA SEMANA	2ºFEIRA 06/10	3ºFEIRA 07/10	4ºFEIRA 08/10	5ºFEIRA 09/10	6ºFEIRA 10/10
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE SEM LACTOSE COM CACAU S/ AÇÚCAR PÃO FRANCÊS E MANTEIGA SEM LACTOSE	LEITE SEM LACTOSE COM CACAU S/ AÇÚCAR BOLACHA AGUA E SAL	BOLO SEM LACTOSE DE COCO E LEITE SEM LACTOSE COM CACAU	LEITE SEM LACTOSE COM CACAU S/ AÇÚCAR PÃO DE FRANCÊS COM MANTEIGA SEM LACTOSE	BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR COM LEITE SEM LACTOSE COM CACAU
LANCHE MANHÃ	BANANA	CELEBRAÇÃO DIA DA CRIANÇA	MELÃO	BANANA	MELÃO
ALMOÇO	ARROZ/FEIJÃO PERNIL DE PORCO POLENTA SALADA DE PEPINO E TOMATE	POLENTA COM CARNE MOÍDA E SALADA DE PEPINO E TOMATE	ARROZ/FEIJÃO ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA SEM QUEIJO SALADA DE ALFACE E CENOURA	ARROZ/FEIJÃO LASANHA DE CARNE MOÍDA SEM QUEIJO SALADA DE TOMATE E COUVE	ARROZ/FEIJÃO FRANGO ASSADO MAIONESE DE LEGUMES SALADA DE ACELGA
CAFÉ DA TARDE	BOLO SEM LACTOSE E AÇÚCAR E LEITE SEM LACTOSE COM CACAU 100%	CELEBRAÇÃO DIA DA CRIANÇA	BANANA BOLO SEM LACTOSE DE COCO E LEITE SEM LACTOSE COM CACAU	MELÃO	BANANA BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR COM LEITE COM CACAU
JANTAR	QUIRERA COM PERNIL DE PORCO E LEGUMES		CANJA DE FRANGO COM LEGUMES	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES	MACARRONADA BIFE EM TIRAS COM SALADA DE ALFACE E COUVE FLOR
MÉDIA SEMANA	2ºFEIRA 13/10	3ºFEIRA 14/10	4ºFEIRA 15/10	5ºFEIRA 16/10	6ºFEIRA 17/10
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE SEM LACTOSE COM CACAU S/ AÇÚCAR PÃO DE FRANCÊS COM MANTEIGA SEM LACTOSE	LEITE SEM LACTOSE COM FRUTA S/ PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO SEM LACTOSE		LEITE SEM LACTOSE COM CACAU S/ AÇÚCAR PÃO DE FRANCÊS COM MANTEIGA SEM LACTOSE	PÃO DE FRANCÊS COM MANTEIGA SEM LACTOSE LEITE SEM LACTOSE COM FRUTA
LANCHE MANHÃ	MAMÃO	LARANJA LIMA		LARANJA LIMA	MAMÃO

Édila Amanda L. da Cruz
Nutricionista CRN8: 8242

ALMOÇO	ARROZ/FEIJÃO PERNIL DE PORCO FAROFA DE ABOBRINHA ACELGA	ARROZ/FEIJÃO MÚSCULO REPOLHO REFOGADO SALADA DE TOMATE	RECESSO DIA DO PROFESSOR	ARROZ/FEIJÃO OMELTETE ASSADO COUVE REFOGADA TOMATE	ARROZ/FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA BETERRABA E REPOLHO
CAFÉ DA TARDE	TORTA SEM LACTOSE DE FRANGO COM SUCO	MAMÃO		MAMÃO	LARANJA LIMA
JANTAR	SOPA DE FUBÁ COM CARNE DE PORCO E LEGUMES	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES		POLENTA COM FRANGO DESFIADO E SALADA DE TOMATE	QUIRERA COM FRANGO E LEGUMES
MÉDIA SEMANA	2ºFEIRA 20/10	3ºFEIRA 21/10	4ºFEIRA 22/10	5ºFEIRA 23/10	6ºFEIRA 24/10
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE SEM LACTOSE COM CACAU S/ AÇÚCAR PÃO DE FRANCÊS COM MANTEIGA SEM LACTOSE	LEITE SEM LACTOSE COM FRUTA S/ PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO SEM LACTOSE	LEITE SEM LACTOSE COM FRUTA S/ PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO SEM LACTOSE	LEITE SEM LACTOSE COM CACAU S/ AÇÚCAR PÃO DE FRANCÊS COM MANTEIGA SEM LACTOSE	PÃO DE FRANCÊS COM MANTEIGA SEM LACTOSE LEITE SEM LACTOSE COM FRUTA
LANCHE MANHÃ	ABACAXI	LARANJA	ABACAXI	LARANJA	ABACAXI
ALMOÇO	ARROZ/FEIJÃO PERNIL DE PORCO SALADA DE REPOLHO E CENOURA	ARROZ/FEIJÃO ALMONDEGAS SALADA DE TOMATE E BETERRABA	ARROZ/FEIJÃO ESCONDIDINHO DE FRANGO 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	FALSO PÃO DE QUEIJO COM LEITE SEM LACTOSE E CACAU	ABACAXI	LARANJA	ABACAXI	LARANJA
JANTAR	QUIRERA COM PERNIL DE PORCO E LEGUMES	MACARRONADA COM ALMONDEGAS E SALADA DE TOMATE E BETERRABA	POLENTA COM CARNE MOÍDA E SALADA DE ALFACE E CENOURA	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES	CANJA DE FRANGO COM LEGUMES
MÉDIA SEMANA	2ºFEIRA 27/10	3ºFEIRA 28/10	4ºFEIRA 29/10	5ºFEIRA 30/10	6ºFEIRA 31/10
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE SEM LACTOSE COM CACAU S/ AÇÚCAR PÃO DE FRANCÊS COM MANTEIGA SEM LACTOSE	LEITE SEM LACTOSE COM FRUTA S/ PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO SEM LACTOSE	LEITE SEM LACTOSE COM FRUTA S/ PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO SEM LACTOSE	LEITE SEM LACTOSE COM CACAU S/ AÇÚCAR PÃO DE FRANCÊS COM MANTEIGA SEM LACTOSE	PÃO DE FRANCÊS COM MANTEIGA SEM LACTOSE LEITE SEM LACTOSE COM FRUTA
LANCHE MANHÃ	MELÃO	MAÇA	MELÃO	MAÇA	MELÃO
ALMOÇO	ARROZ/FEIJÃO CARNE MOÍDA	ARROZ/FEIJÃO PERNIL DE PORCO	ARROZ/FEIJÃO MÚSCULO COM	ARROZ/FEIJÃO BIFE EM TIRAS	ARROZ/FEIJÃO FILÉ DE FRANGO COM

	MACARRONADA COUVE E TOMATE	SALADA DE ALMEIRÃO E E COUVE FLOR	BATATA E TOMATE SALADA DE REPOLHO	SALADA DE TOMATE BETERRABA	CREME DE MILHO SALADA DE BROCOLIS
CAFÉ DA TARDE	PÃO COM FRANGO DESFIADO E SUCO	MELÃO	MAÇA	MELÃO	MAÇA
JANTAR	POLENTA COM FRANGO E SALADA DE COUVE	QUIRERA COM PERNIL DE PORCO	MACARRONADA COM BIFE EM TIRAS E SALADA	SOPA DE FUBÁ COM FRANGO E LEGUMES	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES

MODALIDADE DE ENSINO	TURNO	DIAS LETIVOS	RECOMENDADO KCAL/DIA	MÉDIA MENSAL KCAL/DIA	ADEQUAÇÃO %
CMEI 1 - 3 ANOS	INTEGRAL	25	708	755,60	106,72%