



## CARDÁPIO OUTUBRO 2025

### Ensino fundamental - ESCOLA MARIA BAUEB - APLV

| REFEIÇÃO<br>DATA     | 2ºFEIRA<br>06/10                                               | 3ºFEIRA<br>07/10                                                | 4ºFEIRA<br>08/10                                                               | 5ºFEIRA<br>09/10                                     | 6ºFEIRA<br>10/10                                                |
|----------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b> | PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA E SUCO                             | BOLO SEM LEITE FORMIGUEIRO COM LEITE DE SOJA                    | FALSO PÃO DE QUEIJO COM SUCO DE SOJA BANANA                                    | COMEMORAÇÃO DIA DA CRIANÇA                           | BOLO DE CHOCOLATE LEITE DE SOJA MELÃO                           |
| <b>ALMOÇO</b>        | ARROZ/FEIJÃO PERNIL DE PORCO POLENTA SALADA DE PEPINO E TOMATE | ARROZ/FEIJÃO STROGONOFF PURÊ DE BATATA SALADA DE TOMATE E COUVE | ARROZ/FEIJÃO ESCONDIDINHO DE CARNE SEM QUEIJO MOÍDA SALADA DE ALFACE E CENOURA |                                                      | ARROZ/FEIJÃO FRANGO ASSADO MAIONESE DE LEGUMES SALADA DE ACELGA |
| <b>CAFÉ DA TARDE</b> | PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA E SUCO                             | BOLO SEM LEITE FORMIGUEIRO COM LEITE DE SOJA                    | FALSO PÃO DE QUEIJO COM SUCO DE SOJA BANANA                                    |                                                      | BOLO DE CHOCOLATE LEITE DE SOJA MELÃO                           |
| REFEIÇÃO<br>DATA     | 2ºFEIRA<br>13/10                                               | 3ºFEIRA<br>14/10                                                | 4ºFEIRA<br>15/10                                                               | 5ºFEIRA<br>16/10                                     | 6ºFEIRA<br>17/10                                                |
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b> | PÃO FRANCÊS COM GELÉIA E LEITE DE SOJA                         | BOLO SEM LEITE DE FUBÁ E LEITE DE SOJA                          | RECESSO DIA DO PROFESSOR                                                       | PÃO FRANCÊS COM GELÉIA E LEITE DE SOJA MAÇÃ          | PÃO DOCE COM FRANGO DESFIADO E CHÁ LARANJA LIMA                 |
| <b>ALMOÇO</b>        | ARROZ/FEIJÃO PERNIL DE PORCO FAROFA DE ABOBRINHA ACELGA        | ARROZ/FEIJÃO MÚSCULO REPOLHO REFOGADO SALADA DE TOMATE          |                                                                                | ARROZ/FEIJÃO LINGUIÇA ASSADA COUVE REFOGADA TOMATE   | ARROZ/FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA BETERRABA E REPOLHO        |
| <b>CAFÉ DA TARDE</b> | BOLO SEM LEITE DE FUBÁ E LEITE DE SOJA                         | ARROZ TEMPERADO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES                       |                                                                                | CANJICA COM AMENDOIM (LEITE DE COCO) MAÇÃ            | PÃO DOCE COM FRANGO DESFIADO E CHÁ LARANJA LIMA                 |
| REFEIÇÃO<br>DATA     | 2ºFEIRA<br>20/10                                               | 3ºFEIRA<br>21/10                                                | 4ºFEIRA<br>22/10                                                               | 5ºFEIRA<br>23/10                                     | 6ºFEIRA<br>24/10                                                |
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b> | PÃO FRANCÊS COM GELÉIA E LEITE DE SOJA                         | BOLO SEM LEITE DE COCO COM LEITE DE SOJA                        | TORTA SEM LEITE DE CARNE MOÍDA E LEGUMES COM SUCO                              | PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA SUCO E LARANJA           | PÃO FRANCÊS COM GELÉIA E LEITE DE SOJA ABACAXI                  |
| <b>ALMOÇO</b>        | ARROZ/FEIJÃO PERNIL DE PORCO SALADA DE REPOLHO E CENOURA       | ARROZ/FEIJÃO ALMONDEGAS SALADA DE TOMATE E BETERRABA            | ARROZ/FEIJÃO ESCONDIDINHO DE FRANGO SEM QUEIJO 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        |



# SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE MAUÁ DA SERRA – PR

DIVISÃO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
merendaescolarmauadaserra@outlook.com

Nutricionista: Édila Amanda L. da Cruz

|                      |                                                     |                                                                |                                                                             |                                                       |                                                                   |
|----------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>CAFÉ DA TARDE</b> | BOLO SEM LEITE DE COCO COM LEITE DE SOJA            | POLENTA COM CARNE MOÍDA SALADA DE PEPINO                       | ARROZ/FEIJÃO ESCONDIDINHO DE FRANGO SEM QUEIJO SALADA DE ALFACE COM CENOURA | PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA SUCO E LARANJA            | MACARRONADA COM FRANGO DESFIADO SALADA DE TOMATE ABACAXI          |
| <b>REFEIÇÃO DATA</b> | <b>2ºFEIRA 27/10</b>                                | <b>3ºFEIRA 28/10</b>                                           | <b>4ºFEIRA 29/10</b>                                                        | <b>5ºFEIRA 30/10</b>                                  | <b>6ºFEIRA 31/10</b>                                              |
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b> | PÃO FRANCÊS COM GELÉIA E LEITE DE SOJA              | TORTA SEM LEITE DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO                   | FALSO PÃO DE QUEIJO COM LEITE LEITE DE SOJA                                 | PÃO COM FRANCÊS COM PERNIL COM CHÁ MELÃO              | PÃO DOCE COM GELÉIA LEITE DE SOJA MAÇA                            |
| <b>ALMOÇO</b>        | ARROZ/FEIJÃO CARNE MOÍDA MACARRONADA COUVE E TOMATE | ARROZ/FEIJÃO PERNIL DE PORCO SALADA DE ALMEIRÃO E E COUVE FLOR | ARROZ/FEIJÃO MÚSCULO COM BATATA E TOMATE SALADA DE REPOLHO                  | ARROZ/FEIJÃO BIFE EM TIRAS SALADA DE TOMATE BETERRABA | ARROZ/FEIJÃO FILÉ DE FRANGO COM CREME DE MILHO SALADA DE BROCOLIS |
| <b>CAFÉ DA TARDE</b> | TORTA SEM LEITE DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO        | FALSO PÃO DE QUEIJO COM LEITE LEITE DE SOJA                    | ARROZ/FEIJÃO MÚSCULO COM BATATA E TOMATE SALADA DE REPOLHO                  | PÃO COM PERNIL COM CHÁ E MELÃO                        | POLENTA COM CARNE MOÍDA E SALADA DE ALFACE MAÇA                   |

\*cardápio sujeito a alteração

| MODALIDADE DE ENSINO | TURNIO     | DIAS LETIVOS | RECOMENDADO KCAL/DIA | MÉDIA MENSAL KCAL/DIA | ADEQUAÇÃO % |
|----------------------|------------|--------------|----------------------|-----------------------|-------------|
| PRÉ ESCOLA           | MATUTINO   | 19           | 630                  | 662,22                | 105,11      |
|                      | VERPERTINO | 19           | 270                  | 281,03                | 104,08      |
| FUNDAMENTAL          | MATUTINO   | 19           | 821                  | 915,69                | 111,53      |
|                      | VERPERTINO | 19           | 329                  | 390,47                | 118,68      |

Édila Amanda L. da Cruz  
Nutricionista CRN8: 8242