



CARDÁPIO OUTUBRO 2025

Ensino fundamental - ESCOLA PAULO HARUO - DIABETES

REFEIÇÃO DATA	2ºFEIRA 06/10	3ºFEIRA 07/10	4ºFEIRA 08/10	5ºFEIRA 09/10	6ºFEIRA 10/10
CAFÉ DA MANHÃ	PÃO INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E SUCO	COMEMORAÇÃO DIA DA CRIANÇA	PÃO DE QUEIJO COM BEBIDA LACTEA SEM AÇÚCAR BANANA	QUIBE ASSADO E SUCO	BOLO INTEGRAL DE CHOCOLATE LEITE COM CHOCOLATE 100% MELÃO
ALMOÇO	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO PERNIL DE PORCO POLENTA SALADA DE PEPINO E TOMATE		ARROZ INTEGRAL FEIJÃO ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA SALADA DE ALFACE E CENOURA	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO LASANHA DE CARNE MOÍDA SALADA DE TOMATE E COUVE	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO FRANGO ASSADO MAIONESE DE LEGUMES SALADA DE ACELGA
CAFÉ DA TARDE	PÃO INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E SUCO		PÃO DE QUEIJO COM BEBIDA LACTEA SEM AÇÚCAR BANANA	QUIBE ASSADO E SUCO	OLO INTEGRAL DE CHOCOLATE LEITE COM CHOCOLATE 100% MELÃO
REFEIÇÃO DATA	2ºFEIRA 13/10	3ºFEIRA 14/10	4ºFEIRA 15/10	5ºFEIRA 16/10	6ºFEIRA 17/10
CAFÉ DA MANHÃ	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA E LEITE COM CHOCOLATE 50%	BOLO DE FUBÁ CREMOSO E LEITE COM CHOCOLATE 50%	RECESSO DIA DO PROFESSOR	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA E LEITE COM CHOCOLATE 50% MAÇÃ	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO E CHÁ 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 LINGUIÇA ASSADA COUVE REFOGADA TOMATE	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA BETERRABA E REPOLHO
CAFÉ DA TARDE	BOLO DE FUBÁ CREMOSO E LEITE COM CHOCOLATE 50%	ARROZ TEMPERADO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES		CANJICA COM AMENDOIM MAÇÃ	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO E CHÁ LARANJA LIMA
REFEIÇÃO DATA	2ºFEIRA 20/10	3ºFEIRA 21/10	4ºFEIRA 22/10	5ºFEIRA 23/10	6ºFEIRA 24/10
CAFÉ DA MANHÃ	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA E LEITE COM CHOCOLATE	BOLO DE COCO COM LEITE E CHOCOLATE 50%	TORTA DE CARNE MOÍDA E LEGUMES COM SUCO	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA SUCO E LARANJA	PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO E LEITE COM CHOCOLATE 50%



SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE MAUÁ DA SERRA – PR

DIVISÃO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
merendaescolarmauadaserra@outlook.com

Nutricionista: Édila Amanda L. da Cruz

	50%				ABACAXI
ALMOÇO	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO PERNIL DE PORCO SALADA DE REPOLHO E CENOURA	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO ALMONDEGAS SALADA DE TOMATE E BETERRABA	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO ESCONDIDINHO DE FRANGO SALADA DE ALFACE COM CENOURA	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO BIFE EM TIRAS SALADA DE ACELGA E PEPINO	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO FRANGO AO MOLHO SALADA DE TOMATE E BRÓCOLIS
CAFÉ DA TARDE	BOLO DE COCO COM COM LEITE E CHOCOLATE 50%	POLENTA COM CARNE MOÍDA SALADA DE PEPINO	ARROZ/FEIJÃO ESCONDIDINHO DE FRANGO SALADA DE ALFACE COM CENOURA	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA SUCO E LARANJA	MACARRONADA COM FRANGO DESFIADO SALADA DE TOMATE ABACAXI
REFEIÇÃO DATA	2ºFEIRA 27/10	3ºFEIRA 28/10	4ºFEIRA 29/10	5ºFEIRA 30/10	6ºFEIRA 31/10
CAFÉ DA MANHÃ	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA LEITE COM CHOCOLATE 55%	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO	PÃO DE QUEIJO COM LEITE E CHOCOLATE 50% CACAU	PÃO COM FRANCÊS COM PERNIL COM CHÁ MELÃO	PÃO DE LEITE MANTEIGA LEITE COM CHOCOLATE 55% MAÇA
ALMOÇO	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO CARNE MOÍDA MACARRONADA COUVE E TOMATE	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO PERNIL DE PORCO SALADA DE ALMEIRÃO E E COUVE FLOR	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO MÚSCULO COM BATATA E TOMATE SALADA DE REPOLHO	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO BIFE EM TIRAS SALADA DE TOMATE BETERRABA	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO FILÉ DE FRANGO COM CREME DE MILHO SALADA DE BROCOLIS
CAFÉ DA TARDE	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO	PÃO DE QUEIJO COM LEITE E CHOCOLATE 50% CACAU	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	TURNO	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