



CARDÁPIO OUTUBRO 2025

Ensino fundamental - ESCOLA PAULO HARUO - SEM

LACTOSE

REFEIÇÃO DATA	2ºFEIRA 06/10	3ºFEIRA 07/10	4ºFEIRA 08/10	5ºFEIRA 09/10	6ºFEIRA 10/10
CAFÉ DA MANHÃ	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA E SUCO	COMEMORAÇÃO DIA DA CRIANÇA	FALSO PÃO DE QUEIJO COM BEBIDA LACTEA SEM LACTOSE BANANA	QUIBE ASSADO E SUCO	BOLO DE CHOCOLATE LEITE SEM LACTOSE COM CHOCOLATE 50% MELÃO
ALMOÇO	ARROZ/FEIJÃO PERNIL DE PORCO POLENTA SALADA DE PEPINO E TOMATE		ARROZ/FEIJÃO ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA SEM LACTOSE SALADA DE ALFACE E CENOURA	ARROZ/FEIJÃO LASANHA SEM LACTOSE DE CARNE MOÍDA SALADA DE TOMATE E COUVE	ARROZ/FEIJÃO FRANGO ASSADO SALADA DE BATATA SALADA DE ACELGA
CAFÉ DA TARDE	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA E SUCO		FALSO PÃO DE QUEIJO COM BEBIDA LACTEA SEM LACTOSE	QUIBE ASSADO E SUCO	BOLO DE CHOCOLATE LEITE SEM LACTOSE COM CHOCOLATE 50% 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 SEM LACTOSE E LEITE SEM LACTOSE COM CHOCOLATE 50%	BOLO SEM LACTOSE DE FUBÁ CREMOSO E LEITE SEM LACTOSE COM CHOCOLATE 50%	RECESSO DIA DO PROFESSOR	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA SEM LACTOSE E LEITE SEM LACTOSE COM CHOCOLATE 50% MAÇÃ	PÃO DOCE COM FRANGO DESFIADO E CHÁ LARANJA LIMA
ALMOÇO	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
CAFÉ DA TARDE	BOLO SEM LACTOSE DE FUBÁ CREMOSO E LEITE SEM LACTOSE COM CHOCOLATE 50%	ARROZ TEMPERADO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES		CANJICA COM LEITE SEM LACTOSE AMENDOIM MAÇÃ	PÃO DOCE COM FRANGO DESFIADO 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	BOLO SEM LACTOSE DE	TORTA SEM LACTOSE DE	PÃO FRANCÊS COM CARNE	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA



SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE MAUÁ DA SERRA – PR

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

	SEM LACTOSE E LEITE SEM LACTOSE COM CHOCOLATE 50%	COCO COM LEITE SEM LACTOSE E CHOCOLATE 50%	CARNE MOÍDA E LEGUMES COM SUCO	MOÍDA SUCO E LARANJA	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 ESCONDIDINHO DE FRANGO 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 SEM LACTOSE DE COCO COM LEITE SEM LACTOSE E CHOCOLATE 50%	POLENTA COM CARNE MOÍDA SALADA DE PEPINO	ARROZ/FEIJÃO ESCONDIDINHO DE FRANGO SEM LACTOSE 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 SEM LACTOSE E LEITE SEM LACTOSE COM CHOCOLATE 50%	TORTA SEM LACTOSE DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO	FALSO PÃO DE QUEIJO COM LEITE SEM LACTOSE CHOCOLATE 50% CACAU	PÃO COM FRANCÊS COM PERNIL COM CHÁ MELÃO	PÃO FRANCÊS 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 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 SEM LACTOSE SALADA DE BROCOLIS
CAFÉ DA TARDE	TORTA SEM LACTOSE DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO	FALSO PÃO DE QUEIJO COM LEITE SEM LACTOSE 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