



CARDÁPIO SETEMBRO 2025

Ensino fundamental - ESCOLA PAULO HARUO - DIABETES

REFEIÇÃO DATA	2ºFEIRA 01/09	3ºFEIRA 02/09	4ºFEIRA 03/09	5ºFEIRA 04/09	6ºFEIRA 05/09
CAFÉ DA MANHÃ	PÃO INTEGRAL COM MANTEIGA E LEITE COM CACAU 100%	BOLO INTEGRAL FORMIGUEIRO COM LEITE COM CACAU 100%	LEITE COM CACAU 100% E BOLACHA INTEGRAL BANANA	PÃO INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E SUCO	PÃO INTEGRAL COM MANTEIGA E LEITE COM CHOCOLATE 100% MELÃO
ALMOÇO	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO CARNE MOÍDA SALADA DE PEPINO E TOMATE	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO PERNIL DE PORCO SALADA DE TOMATE E COUVE	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO FRANGO AO MOLHO POLENTA SALADA DE ALFACE E CENOURA	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO MUSCULO COM BATATA E SALADA DE REPOLHO E BETERRABA	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO BIFE EM TIRAS SALADA DE ALFACE E COUVE FLOR
CAFÉ DA TARDE	BOLO INTEGRAL FORMIGUEIRO COM LEITE E CACAU 100%	QUIRERA COM PERNIL DE PORCO E LEGUMES	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO FRANGO AO MOLHO POLENTA SALADA DE ALFACE E CENOURA	PÃO INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E SUCO BANANA	SOPA DE MACARRÃO INTEGRAL COM BIFE EM TIRAS E LEGUMES MELÃO
REFEIÇÃO DATA	2ºFEIRA 08/09	3ºFEIRA 09/09	4ºFEIRA 10/09	5ºFEIRA 11/09	6ºFEIRA 12/09
CAFÉ DA MANHÃ	PÃO INTEGRAL COM MANTEIGA E LEITE COM CACAU 100%	BOLO INTEGRAL DE FUBÁ E LEITE COM CACAU 100%	LEITE COM CACAU 100% E BOLACHA INTEGRAL MAMÃO	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E SUCO	PÃO INTEGRAL COM REQUEijão E LEITE COM CACAU 100% 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 BIFE EM TIRAS BATATA ASSADA BROCOLIS E ALFACE	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO OMELETE VIRADO DE COUVE TOMATE	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA BETERRABA E REPOLHO
CAFÉ DA TARDE	BOLO INTEGRAL DE FUBÁ E LEITE COM CACAU 100%	MACARRONADA INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E SALADA DE REPOLHO	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO BIFE EM TIRAS PURE DE BATATA BROCOLIS E ALFACE	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E SUCO MAMÃO	ARROZ INTEGRAL TEMPERADO COM FRANGO E LEGUMES LARANJA LIMA
REFEIÇÃO DATA	2ºFEIRA 15/09	3ºFEIRA 16/09	4ºFEIRA 17/09	5ºFEIRA 18/09	6ºFEIRA 19/09
CAFÉ DA	PÃO INTEGRAL	BOLO INTEGRAL	TORTA	PÃO INTEGRAL	PÃO CASEIRO



SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE MAUÁ DA SERRA – PR

DIVISÃO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
merendaescolarmauadaserra@outlook.com

Nutricionista: Édila Amanda L. da Cruz

MANHÃ	COM MANTEIGA E LEITE COM CACAU 100%	DE CHOCOLATE COM LEITE E CHOCOLATE 100%	INTEGRAL DE CARNE MOÍDA E LEGUMES COM SUCO	COM REQUEIJÃO E LEITE COM CHOCOLATE 100% LARANJA	COM REQUEIJÃO E LEITE COM CHOCOLATE 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 LASANHA DE CARNE MOÍDA 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 INTEGRAL DE CHOCOLATE COM LEITE E CHOCOLATE 100%	POLENTA COM CARNE MOÍDA SALADA DE PEPINO	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO LASANHA DE CARNE MOÍDA SALADA DE ALFACE COM CENOURA	PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO E LEITE COM CHOCOLATE 100% LARANJA	MACARRONADA INTEGRAL COM FRANGO DESFIADO SALADA DE TOMATE ABACAXI
REFEIÇÃO DATA	2ºFEIRA 22/09	3ºFEIRA 23/09	4ºFEIRA 24/09	5ºFEIRA 25/09	6ºFEIRA 26/09
CAFÉ DA MANHÃ	PÃO INTEGRAL COM MANTEIGA E LEITE COM CACAU 100%	TORTA INTEGRAL DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO	PÃO DE QUEIJO COM IOGURTE SEM AÇÚCAR MELÃO	PÃO INTEGRAL COM OVO MEXIDO COM CHÁ	PÃO INTEGRAL COM MANTEIGA LEITE COM CHOCOLATE 100% MAÇA
ALMOÇO	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO CARNE MOÍDA MACARRONADA COUVE E TOMATE	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO PERNIL DE PORCO SALADA DE ALMEIRÃO E COUVE FLOR	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO FILÉ DE FRANGO PURÊ DE BATATA SALADA DE TOMATE E CHUCHU	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO BIFE EM TIRAS SALADA DE REPOLHO BETERRABA	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO FILÉ DE TILAPIA SALADA DE ALFACE E BROCOLIS
CAFÉ DA TARDE	TORTA INTEGRAL DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO	PÃO DE QUEIJO COM IOGURTE SEM AÇÚCAR	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO FILÉ DE FRANGO PURÊ DE BATATA SALADA DE TOMATE E CHUCHU	PÃO INTEGRAL COM OVO MEXIDO COM CHÁ E MELÃO	POLENTA COM CARNE MOÍDA E SALADA DE ALFACE MAÇA
REFEIÇÃO DATA	2ºFEIRA 29/09	3ºFEIRA 30/09	4ºFEIRA 01/10	5ºFEIRA 02/10	6ºFEIRA 03/10
CAFÉ DA MANHÃ	PÃO INTEGRAL COM MANTEIGA E LEITE COM CACAU 100%	BOLO INTEGRAL DE CENOURA E LEITE COM CHOCOLATE 100%	LEITE COM CACAU 100% E BOLACHA INTEGRAL MELANCIA	PÃO INTEGRAL COM PERNIL DE PORCO DESFIADO E SUCO	PÃO CASEIRO COM REQUEIJÃO E LEITE COM CHOCOLATE 50% BANANA

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

ALMOÇO	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO QUIBE ASSADO FAROFÁ DE LEGUMES SALADA DE REPOLHO	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO MÚSCULO COM MANDIOCA SALADA DE CENOURA E CHUCHU	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA E SALADA DE TOMATE E PEPINO	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO PERNIL DE PORCO SALADA DE COUVE E TOMATE	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO FRANGO ASSADO MAIONESE DE LEGUMES SALDA DE ALFACE
CAFÉ DA TARDE	BOLO INTEGRAL DE CENOURA E LEITE COM CHOCOLATE 100%	SOPA DE MACARRÃO INTEGRAL COM CARNE E LEGUMES	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA E SALADA DE TOMATE E PEPINO	PÃO INTEGRAL COM PERNIL DE PORCO DESFIAO E SUCO MELANCIA	QUIRERA COM FRANGO E LEGUMES BANANA

*cardápio sujeito a alteração

MODALIDADE DE ENSINO	TURNO	DIAS LETIVOS	RECOMENDADO KCAL/DIA	MÉDIA MENSAL KCAL/DIA	ADEQUAÇÃO %
PRÉ ESCOLA	MATUTINO	25	630	658,12	104,46
	VERPERTINO	25	270	293,75	108,80
FUNDAMENTAL	MATUTINO	25	821	909,70	110,80
	VERPERTINO	25	329	413,19	125,59

Édila Amanda L. da Cruz
Nutricionista CRN8: 8242