

Cardápio Agosto 2026

Ensino fundamental - Escola Paulo Haruo



Segunda
03/08

Terça
04/08

Quarta
05/08

Quinta
06/08

Sexta
07/08

**Café da
manhã**
08:00

PÃO FRANCÊS COM
MANTEIGA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%

BOLO DE COCO
CHÁ
FRUTA

PÃO DE LEITE COM
MANTEIGA
CHÁ

PÃO FRANCÊS COM
MANTEIGA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%

BOLACHA
VITAMINA DE FRUTA
FRUTA

Almoço
10:45

ARROZ/FEIJÃO
CARNE MOÍDA
FAROFA DE
LEGUMES
SALADA A

ARROZ/FEIJÃO
PERNIL DE PORCO
ASSADO
SALADA A+B

ARROZ/FEIJÃO
FILÉ DE TILÁPIA (AO
MOLHO OU ASSADA)
SALADA: A+B

ARROZ/FEIJÃO
BIFE EM TIRAS
SALADA A+B

ARROZ/FEIJÃO
FRANGO ASSADO
SALADA: A+B

**Café da
tarde**
14:50

BOLO DE COCO
CHÁ

QUIRERA COM
PERNIL DE PORCO E
LEGUMES
FRUTA

ARROZ/FEIJÃO
FILÉ DE TILÁPIA (AO
MOLHO OU ASSADA)
SALADA: A+B

MACARRONADA COM
CARNE
SALADA: A+B

BOLACHA
VITAMINA DE FRUTA
FRUTA

Cardápio Agosto 2026

Ensino fundamental - Escola Paulo Haruo



Segunda
10/08

Terça
11/08

Quarta
12/08

Quinta
13/08

Sexta
14/08

**Café da
manhã**
08:00

PÃO FRANCÊS COM
MARGARINA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%



PÃO DE FRANCÊS COM
MANTEIGA
CHÁ
FRUTA

PÃO FRANCÊS COM
MANTEIGA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%

PÃO FRANCÊS COM
OVOS MEXIDOS
CHÁ
FRUTA

Almoço
10:45

ARROZ/FEIJÃO
PERNIL DE PORCO
COZIDO
SALADA A+B

**DIA DO
ESTUDANTE**

ARROZ/FEIJÃO
CARNE DE PANELA COM
BATATA COZIDA
SALADA A+B

ARROZ/FEIJÃO
FRANGO ASSADO
SALADA: A+B

ARROZ/FEIJÃO
MACARRONADA
COM FRANGO
SALADA: A+B

**Café da
tarde**
14:50

BOLO DE
CHOCOLATE
LEITE COM
CHOCOLATE 50%



ARROZ/FEIJÃO
CARNE DE PANELA COM
BATATA COZIDA
SALADA A+B
FRUTA

MACARRONADA COM
FRANGO
SALADA: A+B

PÃO FRANCÊS COM
OVOS MEXIDOS
CHÁ
FRUTA

Cardápio Agosto 2026

Ensino fundamental - Escola Paulo Haruo



Segunda
17/08

Terça
18/08

Quarta
19/08

Quinta
20/08

Sexta
21/08

**Café da
manhã**
08:00

PÃO FRANCÊS COM
MANTEIGA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%

PÃO DE LEITE COM
REQUEIJÃO
CHÁ
FRUTA

QUIBE ASSADO
CHÁ

PÃO FRANCÊS COM
MANTEIGA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%

BOLACHA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%
FRUTA

Almoço
10:45

ARROZ/FEIJÃO
CARNE MOÍDA
FAROFA DE
LEGUMES
SALADA A

ARROZ/FEIJÃO
PERNIL DE PORCO
COZIDO
SALADA A+B

ARROZ/FEIJÃO
BIFE EM TIRAS
BATATA DOCE
(COZIDA OU ASSADA
OU PURÊ)
SALADA A+B

ARROZ/FEIJÃO
FILÉ DE FRANGO
SALADA A+B

ARROZ/FEIJÃO
FRANGO ASSADO
MAIONESE
SALADA: A

**Café da
tarde**
14:50

POLENTA COM
CARNE MOÍDA
SALADA A+B

QUIBE ASSADO
CHÁ
FRUTA

ARROZ/FEIJÃO
BIFE EM TIRAS
BATATA DOCE
(COZIDA OU ASSADA
OU PURÊ)
SALADA A+B

PÃO FRANCÊS COM
MANTEIGA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%

BOLACHA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%
FRUTA



Cardápio Agosto 2026

Ensino fundamental - Escola Paulo Haruo

Segunda
24/08

Terça
25/08

Quarta
26/08

Quinta
27/08

Sexta
28/08

**Café da
manhã**
08:00

PÃO FRANCÊS COM
MANTEIGA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%

BOLO DE FUBÁ
CHÁ
FRUTA

PÃO DE LEITE COM
MANTEIGA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%

PÃO FRANCÊS COM
MANTEIGA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%
FRUTA

TORTA DE FRANGO E
LEGUMES
CHÁ

Almoço
10:45

ARROZ/FEIJÃO
PERNIL DE PORCO
COZIDO
SALADA A+B

ARROZ/FEIJÃO
CARNE DE PANELA
MANDIOCA
SALADA A+B

ARROZ/FEIJÃO
ALMÔNDEGA AO
MOLHO
SALADA A+B

ARROZ/FEIJÃO
FRANGO AO MOLHO
POLENTA
SALADA A+B

ARROZ/FEIJÃO
FRANGO ASSADO
SALADA: A+B

**Café da
tarde**
14:50

BOLO DE FUBÁ
LEITE COM
CHOCOLATE 50%

QUIRERA COM
CARNE DE PANELA E
LEGUMES
FRUTA

ARROZ/FEIJÃO
ALMÔNDEGA AO
MOLHO
SALADA A+B

TORTA DE FRANGO E
LEGUMES
CHÁ
FRUTA

POLENTA COM
FRANGO DESFIADO
SALADA A+B



Cardápio Agosto 2026

Ensino fundamental - Escola Paulo Haruo



MODALIDADE DE ENSINO	TURNO	DIAS LETIVOS	RECOMENDADO KCAL/DIA	MÉDIA MENSAL KCAL/DIA	ADEQUAÇÃO %
PRÉ ESCOLA	MATUTINO	20	630	665,76	105,68
	VESPERTINO	20	270	297,85	110,32
FUNDAMENTAL	MATUTINO	20	766	770,46	100,58
	VESPERTINO	20	329	420,9	127,93



Documento assinado digitalmente
EDILA AMANDA LAURIANO DA CRUZ
Data: 30/07/2026 20:56:26-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Édila Amanda L. da Cruz
NUTRICIONISTA CRN8:8242