SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE MAUÁ DA SERRA – PR
DIVISÃO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
merendaescolarmauadaserra@outlook.com
Nutricionista: Lucélia Moraes e Silva







# Cardápio Novembro 2026

## Ensino fundamental - Escola Paulo Haruo

| | Segunda 02/11 | Terça 03/11 | Quarta 04/11 | Quinta 05/11 | Sexta 06/11 |
|---|---|---|---|---|---|
| Café da Manhã 07:30 | FERIADO | PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA<br>CHÁ | PÃO DE LEITE COM MANTEIGA<br>LEITE COM CHOCOLATE 50%<br>FRUTA: BANANA | BOLACHA<br>VITAMINA DE FRUTA (BANANA) | BOLO DE CHOCOLATE<br>CHÁ |
| Almoço 10:00 | FERIADO | ARROZ/FEIJÃO<br>CARNE MOÍDA<br>FAROFA DE LEGUMES (COUVE/ABOBRINHA)<br>SALADA<br>REPOLHO | ARROZ/FEIJÃO<br>PERNIL DE PORCO ASSADO<br>SALADA:<br>ALMEIRÃO/PEPINO | ARROZ/FEIJÃO<br>BIFE EM TIRAS<br>SALADA:<br>ABOBRINHA/CEBOLA | ARROZ/FEIJÃO<br>FRANGO AO MOLHO<br>SALADA:<br>REPOLHO/CENOURA |
| Café da Tarde 15:00 | FERIADO | PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA E SALADA (TOMATE/CENOURA)<br>CHÁ | ARROZ/FEIJÃO<br>PERNIL DE PORCO ASSADO<br>FAROFA DE LEGUMES (COUVE/ABOBRINHA)<br>SALADA:<br>ALMEIRÃO/PEPINO<br>FRUTA: BANANA | BOLO DE CHOCOLATE<br>LEITE COM CHOCOLATE 50% | MACARRONADA COM CARNE MOÍDA<br>SALADA:<br>REPOLHO/CENOURA |

Lucélia Moraes e Silva
Nutricionista CRN8: 14395

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE MAUÁ DA SERRA – PR
DIVISÃO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
merendaescolarmauadaserra@outlook.com
Nutricionista: Lucélia Moraes e Silva







# Cardápio Novembro 2026

## Ensino fundamental - Escola Paulo Haruo

| | Segunda 09/11 | Terça 10/11 | Quarta 11/11 | Quinta 12/11 | Sexta 13/11 |
|---|---|---|---|---|---|
| Café da Manhã 07:30 | PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA<br>LEITE COM CHOCOLATE 50% | PÃO DE LEITE COM MANTEIGA<br>CHÁ<br>FRUTA: MELÃO | QUIBE ASSADO<br>CHÁ | PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA<br>LEITE COM CHOCOLATE 50%<br>FRUTA: MAÇÃ | BOLO DE CENOURA<br>LEITE COM CHOCOLATE 50% |
| Almoço 10:00 | ARROZ/FEIJÃO<br>PERNIL DE PORCO COZIDO<br>SALADA:<br>CENOURA/CEBOLA | ARROZ/FEIJÃO<br>BIFE EM TIRAS ACEBOLADO<br>SALADA:<br>ALFACE/TOMATE | ARROZ/FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA COM BATATA<br>SALADA:<br>ALFACE/CENOURA | ARROZ/FEIJÃO<br>FILÉ DE FRANGO<br>SALADA:<br>REPOLHO/BETERRABA | ARROZ/FEIJÃO<br>LINGUIÇA ASSADA<br>FAROGA DE LEGUMES (CENOURA/COUVE)<br>SALADA:<br>BETERRABA/CENOURA |
| Café da Tarde 15:00 | QUIRERA COM PERNIL DE PORCO E LEGUMES (CENOURA/COUVE) | QUIBE ASSADO<br>CHÁ<br>FRUTA: MELÃO | ARROZ/FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA COM BATATA<br>SALADA:<br>ALFACE/CENOURA | BOLO DE CENOURA<br>LEITE COM CHOCOLATE 50%<br>FRUTA: MAÇÃ | POLENTA COM CARNE MOÍDA<br>SALADA:<br>BETERRABA/CENOURA |

Lucélia Moraes e Silva
Nutricionista CRN8: 14395

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE MAUÁ DA SERRA – PR
DIVISÃO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
merendaescolarmauadaserra@outlook.com
Nutricionista: Lucélia Moraes e Silva







# Cardápio Novembro 2026

## Ensino fundamental - Escola Paulo Haruo

| | Segunda 16/11 | Terça 17/11 | Quarta 18/11 | Quinta 19/11 | Sexta 20/11 |
|---|---|---|---|---|---|
| Café da Manhã 08:00 | PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA<br>LEITE COM CHOCOLATE 50% | PÃO DE QUEIJO<br>CHÁ | PÃO DE LEITE COM MANTEIGA<br>CHÁ<br>FRUTA: LARANJA | PÃO DE LEITE COM MANTEIGA<br>LEITE COM CHOCOLATE 50% | FERIADO |
| Almoço 10:45 | ARROZ/FEIJÃO<br>CARNE MOÍDA<br>FAROFA DE LEGUMES (COUVE/CENOURA)<br>SALADA<br>BETERRABA | ARROZ/FEIJÃO<br>PERNIL DE PORCO COZIDO<br>SALADA:<br>ALMEIRÃO/CENOURA | ARROZ/FEIJÃO<br>ALMÔNDEGA AO MOLHO<br>SALADA:<br>ALMEIRÃO/TOMATE | ARROZ/FEIJÃO<br>FRANGO ASSADO<br>MAIONESE DE LEITE<br>SALADA:<br>REPOLHO/CENOURA | <br>CONCIÊNCIA NEGRA |
| Café da Tarde 14:50 | PÃO DE QUEIJO<br>LEITE COM CHOCOLATE 50% | QUIRERA COM PERNIL DE PORCO E LEGUMES (CENOURA/COUVE) | ARROZ/FEIJÃO<br>ALMÔNDEGA AO MOLHO<br>SALADA:<br>ALMEIRÃO/TOMATE<br>FRUTA: LARANJA | PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO E SALADA (TOMATE/CENOURA)<br>CHÁ | FERIADO |

Lucélia Moraes e Silva
Nutricionista CRN8: 14395

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE MAUÁ DA SERRA – PR
DIVISÃO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
merendaescolarmauadaserra@outlook.com
Nutricionista: Lucélia Moraes e Silva







# Cardápio Novembro 2026

## Ensino fundamental - Escola Paulo Haruo

| | Segunda 23/11 | Terça 24/11 | Quarta 25/11 | Quinta 26/11 | Sexta 27/11 |
|---|---|---|---|---|---|
| Café da Manhã 08:00 | PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA<br>LEITE COM CHOCOLATE 50% | PÃO DE LEITE COM MANTEIGA<br>CHÁ<br>FRUTA: MAÇÃ | TORTA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, TOMATE E MILHO)<br>CHÁ | PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA<br>LEITE COM CHOCOLATE 50%<br>FRUTA: MAMÃO | BOLO DE CHOCOLATE<br>LEITE COM CHOCOLATE 50% |
| Almoço 10:45 | ARROZ/FEIJÃO<br>PERNIL DE PORCO COZIDO<br>SALADA:<br>REPOLHO/CENOURA | ARROZ/FEIJÃO<br>CARNE MOÍDA<br>FAROFA DE LEGUMES (COUVE/ABOBRINHA)<br>SALADA<br>ALFACE | ARROZ/FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA COM BATATA<br>SALADA:<br>ALFACE/TOMATE | ARROZ/FEIJÃO<br>BIFE EM TIRAS<br>SALADA:<br>ABOBRINHA/CEBOLA | ARROZ/FEIJÃO<br>FRANGO AO MOLHO<br>SALADA:<br>BETERRABA/CENOURA |
| Café da Tarde 14:50 | QUIRERA COM PERNIL DE PORCO E LEGUMES (CENOURA/COUVE) | TORTA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA/TOMATE/ MILHO)<br>CHÁ<br>FRUTA: MAÇÃ | ARROZ/FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA COM BATATA<br>SALADA:<br>ALFACE/TOMATE | BOLO DE CHOCOLATE<br>LEITE COM CHOCOLATE 50%<br>FRUTA: MAMÃO | MACARRONADA COM CARNE MOÍDA<br>SALADA:<br>BETERRABA/CENOURA |

Lucélia Moraes e Silva
Nutricionista CRN8: 14395



SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE MAUÁ DA SERRA – PR
DIVISÃO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
merendaescolarmauadaserra@outlook.com
Nutricionista: Lucélia Moraes e Silva





# Cardápio Novembro 2026

Ensino fundamental - Escola Paulo Haruo

## DIETAS ESPECIAIS

| Intolerância à lactose | |
|---|---|
| **Preparação cardápio padrão** | **Preparação de dieta especial** |
| Leite | Sem lactose ou chá ou suco |
| Iogurte | Iogurte sem lactose ou polpa de fruta batida com leite sem lactose |
| Vitamina de frutas | Leite sem lactose batido com frutas |
| Queijo | Queijo sem lactose ou ovos |
| Manteiga ou margarina | Manteiga ou margarina sem lactose |
| Bolo | Sem lactose ou sem leite |
| Pão | Sem leite |
| Bolacha/biscoito | Sem lactose ou sem leite – Bolacha de maisena, Bolacha tipo rosquinha ou água e sal - **atenção** aos lotes/marcas indicados pela nutricionista |
| Strogonoff/creme de milho – leite ou creme de leite | Leite de coco ou leite sem lactose |

Lucélia Moraes e Silva
Nutricionista CRN8: 14395



SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE MAUÁ DA SERRA – PR
DIVISÃO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
merendaescolarmauadaserra@outlook.com
Nutricionista: Lucélia Moraes e Silva





# Cardápio Novembro 2026

Ensino fundamental - Escola Paulo Haruo

## DIETAS ESPECIAIS

| Diabetes | |
|---|---|
| **Preparação cardápio padrão** | **Preparação de dieta especial** |
| Chocolate 50% cacau | Chocolate 100% cacau ou chocolate diet |
| Vitamina de frutas | Vitamina sem açúcar/leite batido com polpa sem adição de açúcar |
| Chá | Chá sem açúcar ou adoçado com maçã |
| Bolacha/biscoito | Biscoito água e sal ou biscoito de polvilho ou biscoito integral diet |
| Bolo | Bolo integral ou diet |
| Pão | Pão integral |
| Arroz | Arroz integral |
| Macarrão | Macarrão integral |
| ALIMENTOS FONTE DE CARBOIDRATO (PÃO, BISCOITO, ARROZ, MACARRÃO, FAROFA, POLENTA, BATATA, BATATA DOCE E/OU MANDIOCA) DEVEM SER CONSUMIDOS COM MODERAÇÃO. | |

Lucélia Moraes e Silva
Nutricionista CRN8: 14395



SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE MAUÁ DA SERRA – PR
DIVISÃO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
merendaescolarmauadaserra@outlook.com
Nutricionista: Lucélia Moraes e Silva





# Cardápio Novembro 2026

## Ensino fundamental - Escola Paulo Haruo

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DO CARDÁPIO | PRÉ-ESCOLA MATUTINO | PRÉ-ESCOLA VESPERTINO | FUNDAMENTAL MATUTINO | FUNDAMENTAL VESPERTINO |
|---|---|---|---|---|
| DIAS LETIVOS | 18 | 18 | 18 | 18 |
| RECOMENDADO KCAL/DIA | 405 | 270 | 493 | 329 |
| SEMANA 1 | | | | |
| MÉDIA DIÁRIA SEMANAL: KCAL/DIA | 368,08 | 333,58 | 494,64 | 445,98 |
| ADEQUAÇÃO % | 90,88 | 123,55 | 100,33 | 135,56 |
| MÉDIA DIÁRIA SEMANAL DE CARBOIDRATO (G) | 67,24 | 47,89 | 67,59 | 57,77 |
| MÉDIA DIÁRIA SEMANAL DE PROTEÍNA (G) | 17,87 | 12,64 | 18,69 | 17,73 |
| MÉDIA DIÁRIA SEMANAL DE LIPÍDEOS (G) | 15,85 | 10,32 | 17,04 | 16,21 |
| SEMANA 2 | | | | |
| MÉDIA DIÁRIA SEMANAL: KCAL/DIA | 506,32 | 282,62 | 464,57 | 339,17 |
| ADEQUAÇÃO % | 125,32 | 104,67 | 94,25 | 103,09 |
| MÉDIA DIÁRIA SEMANAL DE CARBOIDRATO (G) | 69,63 | 41,35 | 63,3 | 52,87 |
| MÉDIA DIÁRIA SEMANAL DE PROTEÍNA (G) | 19,7 | 12,93 | 18,08 | 13,64 |
| MÉDIA DIÁRIA SEMANAL DE LIPÍDEOS (G) | 16,86 | 7,74 | 15,78 | 8,69 |

**OBSERVAÇÕES:**

**O cardápio poderá sofrer alterações dependendo do grau de maturação dos hortifrutis; intercorrências com as entregas ou excepcionalidades que possam ocorrer na unidade escolar.**

**Substituições são permitidas desde que correspondam a um mesmo grupo alimentar, não sendo considerado alteração de cardápio por não ter alteração significativa na composição nutricional. As substituições devem ser autorizadas pelas nutricionistas responsáveis.**

**O cardápio foi elaborado de acorno com os critérios do Programa Nacional de Alimentação Escolar/FNDE (Resolução CD/FNDE n°4/2026).**

Lucélia Moraes e Silva
Nutricionista CRN8: 14395



SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE MAUÁ DA SERRA – PR
DIVISÃO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
merendaescolarmauadaserra@outlook.com
Nutricionista: Lucélia Moraes e Silva





# Cardápio Novembro 2026

## Ensino fundamental - Escola Paulo Haruo

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DO CARDÁPIO | PRÉ-ESCOLA MATUTINO | PRÉ-ESCOLA VESPERTINO | FUNDAMENTAL MATUTINO | FUNDAMENTAL VESPERTINO |
|---|---|---|---|---|
| DIAS LETIVOS | 18 | 18 | 18 | 18 |
| RECOMENDADO KCAL/DIA | 405 | 270 | 493 | 329 |
| SEMANA 3 | | | | |
| MÉDIA DIÁRIA SEMANAL: KCAL/DIA | 501,06 | 288,93 | 498 | 334 |
| ADEQUAÇÃO % | 123,72 | 107,01 | 101,13 | 101,52 |
| MÉDIA DIÁRIA SEMANAL DE CARBOIDRATO (G) | 44,02 | 38,08 | 66,56 | 44,36 |
| MÉDIA DIÁRIA SEMANAL DE PROTEÍNA (G) | 11,69 | 10,41 | 17,65 | 12,74 |
| MÉDIA DIÁRIA SEMANAL DE LIPÍDEOS (G) | 11,64 | 11,04 | 18,23 | 12,02 |
| SEMANA 4 | | | | |
| MÉDIA DIÁRIA SEMANAL: KCAL/DIA | 500,4 | 315,35 | 501,6 | 382,28 |
| ADEQUAÇÃO % | 123,56 | 116,8 | 101,75 | 116,2 |
| MÉDIA DIÁRIA SEMANAL DE CARBOIDRATO (G) | 69,94 | 46,06 | 71,18 | 55,19 |
| MÉDIA DIÁRIA SEMANAL DE PROTEÍNA (G) | 19,22 | 13,05 | 18,61 | 15,55 |
| MÉDIA DIÁRIA SEMANAL DE LIPÍDEOS (G) | 16,23 | 9,12 | 16,11 | 11,48 |

**OBSERVAÇÕES:**

**O cardápio poderá sofrer alterações dependendo do grau de maturação dos hortifrutis; intercorrências com as entregas ou excepcionalidades que possam ocorrer na unidade escolar.**

**Substituições são permitidas desde que correspondam a um mesmo grupo alimentar, não sendo considerado alteração de cardápio por não ter alteração significativa na composição nutricional. As substituições devem ser autorizadas pelas nutricionistas responsáveis.**

**O cardápio foi elaborado de acorno com os critérios do Programa Nacional de Alimentação Escolar/FNDE (Resolução CD/FNDE n°4/2026).**

gov.br
Documento assinado digitalmente
LUCELIA MORAES E SILVA
Data: 27/10/2026 08:42:19-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Lucélia Moraes e Silva
Nutricionista CRN8: 14395