



Cardápio Outubro 2026

Ensino fundamental - Escola Yukio Uemura

Segunda
05/10

Terça
06/10

Quarta
07/10

Quinta
08/10

Sexta
09/10

**Café da
manhã**
07:30

PÃO FRANCÊS COM
MANTEIGA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%

BOLO DE COCO
CHÁ
FRUTA: MELÃO

PÃO DE LEITE COM
MANTEIGA
CHÁ

BOLACHA
VITAMINA DE FRUTA
FRUTA: BANANA

PÃO FRANCÊS COM
MANTEIGA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%

Almoço
10:00

ARROZ/FEIJÃO
CARNE MOÍDA
FAROFÁ DE **LEGUMES**
(COUVE/ABOBRINHA)
SALADA
REPOLHO

ARROZ/FEIJÃO
PERNIL DE PORCO
COZIDO
SALADA:
ALMEIRÃO/CEBOLA

ARROZ/FEIJÃO
CARNE DE PANELA COM
BATATA
SALADA:
ALMEIRÃO/TOMATE

ARROZ/FEIJÃO
BIFE EM TIRAS
SALADA:
ABOBRINHA/CEBOLA

ARROZ/FEIJÃO
FRANGO AO MOLHO
SALADA:
REPOLHO/CENOURA

**Café da
tarde**
15:00

BOLO DE COCO
CHÁ

QUIRERA COM PERNIL
DE PORCO E **LEGUMES**
(CENOURA/COUVE)
FRUTA: MELÃO

ARROZ/FEIJÃO
CARNE DE PANELA COM
BATATA
SALADA:
ALMEIRÃO/TOMATE

BOLACHA
VITAMINA DE FRUTA
FRUTA: BANANA

MACARRONADA
COM CARNE
SALADA:
REPOLHO/CENOURA



Cardápio Outubro 2026

Ensino fundamental - Escola Yukio Uemura

Segunda
12/10

Terça
13/10

Quarta
14/10

Quinta
15/10

Sexta
16/10

**Café da
manhã**
07:30

**FERIADO DIA DA
CRIANÇA**

RECESSO ESCOLAR

**PÃO FRANCÊS COM
MANTEIGA
LEITE COM CHOCOLATE
50%**

**SANDUÍCHE DE PATÊ DE
FRANGO COM **SALADA**
(CENOURA E PIMENTÃO)
SUCO INTEGRAL
FRUTA: LARANJA**

**PÃO DE LEITE COM
MANTEIGA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%**

Almoço
10:00



RECESSO ESCOLAR

**ARROZ/FEIJÃO
MACARRONADA COM
OVOS
SALADA:
REPOLHO/CENOURA**

**ARROZ/FEIJÃO
LASANHA DE CARNE
SALADA:
ALFACE/TOMATE**



Dia do Professor

**ARROZ/FEIJÃO
FRANGO ASSADO
MAIONESE DE LEITE
SALADA:
REPOLHO/PIMENTÃO**

**Café da
tarde**
15:00

**FERIADO DIA DA
CRIANÇA**

RECESSO ESCOLAR

**BOLO DE CHOCOLATE
LEITE COM
CHOCOLATE 50%**

**SANDUÍCHE DE PATÊ DE
FRANGO COM **SALADA**
(CENOURA/PIMENTÃO)
SUCO INTEGRAL
FRUTA: LARANJA**

**PÃO DE LEITE COM
MANTEIGA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%**



Cardápio Outubro 2026

Ensino fundamental - Escola Yukio Uemura

Segunda
19/10

Terça
20/10

Quarta
21/10

Quinta
22/10

Sexta
23/10

**Café da
manhã**
07:30

PÃO FRANCÊS COM
MANTEIGA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%

BOLO DE FUBÁ
CHÁ
FRUTA: BANANA

QUIBE ASSADO
CHÁ

PÃO FRANCÊS COM
MANTEIGA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%

BOLACHA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%
FRUTA: MAMÃO

Almoço
10:00

ARROZ/FEIJÃO
CARNE MOÍDA
FAROFÁ DE **LEGUMES**
(CENOURA/COUVE)
SALADA: REPOLHO

ARROZ/FEIJÃO
BIFE EM TIRAS
ACEBOLADO
SALADA:
ALFACE/TOMATE

ARROZ/FEIJÃO
PERNIL DE PORCO
ASSADO
SALADA:
REPOLHO/PEPINO

ARROZ/FEIJÃO
FILÉ DE FRANGO
SALADA:
PEPINO/CEBOLA

ARROZ/FEIJÃO
CARNE DE PANELA
SALADA:
VAGEM/TOMATE

**Café da
tarde**
15:00

BOLO DE FUBÁ
LEITE COM
CHOCOLATE 50%

QUIBE ASSADO
CHÁ
FRUTA: BANANA

ARROZ/FEIJÃO
PERNIL DE PORCO
ASSADO
SALADA:
REPOLHO/PEPINO

BOLACHA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%
FRUTA: MAMÃO

QUIRERA COM CARNE
MOÍDA E **LEGUMES**
(CENOURA/COUVE)



Cardápio Outubro 2026

Ensino fundamental - Escola Yukio Uemura

Segunda
26/10

Terça
27/10

Quarta
28/10

Quinta
29/10

Sexta
30/10

**Café da
manhã**
07:30

PÃO FRANCÊS COM
MANTEIGA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%

BOLO DE CENOURA
CHÁ
FRUTA: MAÇÃ

PÃO DE LEITE COM
MANTEIGA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%

PÃO FRANCÊS COM
MANTEIGA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%

PÃO DE QUEIJO
CHÁ
FRUTA: LARANJA

Almoço
10:00

ARROZ/FEIJÃO
CARNE MOÍDA
FAROFÁ DE **LEGUMES**
(ABOBRINHA/COUVE)
SALADA:
PEPINO

ARROZ/FEIJÃO
PERNIL DE PORCO
COZIDO
SALADA:
ALFACE/TOMATE

ARROZ/FEIJÃO
LINGUIÇA ASSADA
SALADA:
PEPINO/PIMENTÃO

ARROZ/FEIJÃO
BIFE EM TIRAS
SALADA:
BETERRABA/CENOURA

ARROZ/FEIJÃO
FRANGO AO MOLHO
SALADA:
PEPINO/TOMATE



**Dia da Merendeira
escolar**

**Café da
tarde**
15:00

BOLO DE CENOURA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%

QUIRERA COM
PERNIL DE PORCO E
LEGUMES
(COUVE/CENOURA)
FRUTA: MAÇÃ

ARROZ/FEIJÃO
LINGUIÇA ASSADA
SALADA:
PEPINO/PIMENTÃO

PÃO DE QUEIJO
CHÁ

BOLACHA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%
FRUTA: LARANJA



Cardápio Outubro 2026

Ensino fundamental - Escola Yukio Uemura

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 leite
Pão	Sem leite
Bolacha/biscoito	Sem leite – Bolacha de maisena Bolacha tipo rosquinha
Strogonoff/creme de milho – leite ou creme de leite	Leite de coco ou leite sem lactose



Cardápio Outubro 2026

Ensino fundamental - Escola Yukio Uemura

DIETAS ESPECIAIS



Alergia à proteína do leite de vaca - APLV	
Preparação cardápio padrão	Preparação de dieta especial
Leite	Leite de soja ou chá ou suco
iogurte	Leite de soja ou chá ou suco de polpa de fruta
Vitamina de frutas	Leite de soja batido com frutas ou chá ou suco de poupa de fruta
Queijo	Ovos
Manteiga ou margarina	Ovos ou geleia caseira
Bolo	Sem leite
Pão	Sem leite
Bolacha/biscoito	Bolacha tipo rosquinha - marca Piccinini
Strogonoff/creme de milho - leite ou creme de leite	Leite de coco
É fundamental verificar cuidadosamente, antes da utilização dos produtos , a lista de ingredientes, a presença de alergênicos e as informações constantes no rótulo. Produtos e marcas previamente utilizados e considerados adequados podem sofrer alterações em sua formulação, composição ou processo de fabricação, inclusive entre diferentes lotes, podendo passar a conter ingredientes ou traços de leite.	



Cardápio Outubro 2026

Ensino fundamental - Escola Yukio Uemura

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DO CARDÁPIO	PRÉ-ESCOLA MATUTINO	PRÉ-ESCOLA VESPERTINO	FUNDAMENTAL MATUTINO	FUNDAMENTAL VESPERTINO
DIAS LETIVOS	20	20	20	20
RECOMENDADO KCAL/DIA	709	270	863	329
MÉDIA DIÁRIA MENSAL: KCAL/DIA	674,78	273,57	1021,21	398,3
ADEQUAÇÃO %	95,17	101,32	118,33	121,06
MÉDIA DIÁRIA MENSAL DE CARBOIDRATO (G)	94,77	40,16	123,27	58,03
MÉDIA DIÁRIA MENSAL DE PROTEÍNA (G)	24,89	9,49	40,16	13,92
MÉDIA DIÁRIA MENSAL DE LIPÍDEOS (G)	22,13	8,76	34,39	12,88

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 acordo com os critérios do Programa Nacional de Alimentação Escolar/FNDE (Resolução CD/FNDE nº4/2026).