



Cardápio Setembro 2026

Ensino fundamental - Escola Paulo Haruo

Segunda
31/08

Terça
01/09

Quarta
02/09

Quinta
03/09

Sexta
04/09

**Café da
manhã**
08:00

PÃO FRANCÊS COM
MANTEIGA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%

BOLO DE
CHOCOLATE
CHÁ
FRUTA

PÃO CASEIRO COM
MANTEIGA
CHÁ

BOLACHA
VITAMINA DE FRUTA
FRUTA

PÃO FRANCÊS COM
MANTEIGA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%

Almoço
10:45

ARROZ/FEIJÃO
CARNE MOÍDA
FAROFÁ DE
LEGUMES
SALADA A

ARROZ/FEIJÃO
PERNIL DE PORCO
COZIDO
SALADA A+B

ARROZ/FEIJÃO
BIFE EM TIRAS COM
BATATA
SALADA A+B

ARROZ/FEIJÃO
LASANHA DE CARNE
SALADA: A+B

ARROZ/FEIJÃO
FILÉ DE FRANGO
SALADA: A+B

**Café da
tarde**
14:50

BOLO DE
CHOCOLATE
CHÁ

QUIRERA COM
PERNIL DE PORCO E
LEGUMES
FRUTA

ARROZ/FEIJÃO
BIFE EM TIRAS COM
BATATA
SALADA A+B

BOLACHA
VITAMINA DE FRUTA
FRUTA

MACARRONADA
COM CARNE
SALADA: A+B



Cardápio Setembro 2026

Ensino fundamental - Escola Paulo Haruo

Segunda
07/09

Terça
08/09

Quarta
09/09

Quinta
10/09

Sexta
11/09

**Café da
manhã**
08:00



PÃO FRANCÊS
COM MANTEIGA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%

TORTA DE CARNE E
LEGUMES
CHÁ
FRUTA

PÃO FRANCÊS COM
MANTEIGA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%

PÃO FRANCÊS COM
OVOS MEXIDOS
CHÁ
FRUTA

Almoço
10:45

FERIADO
INDEPENDÊNCIA DO
BRASIL

ARROZ/FEIJÃO
CARNE MOÍDA
FAROFA DE
LEGUMES
SALADA A

ARROZ/FEIJÃO
CARNE DE PANELA COM
MANDIOCA
SALADA A+B

ARROZ/FEIJÃO
FRANGO ASSADO
SALADA: A+B

ARROZ/FEIJÃO
MACARRONADA
COM FRANGO
SALADA: A+B

**Café da
tarde**
14:50



TORTA DE CARNE E
LEGUMES
CHÁ

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

MACARRONADA COM
FRANGO
SALADA: A+B

PÃO FRANCÊS COM
OVOS MEXIDOS
CHÁ
FRUTA



Cardápio Setembro 2026

Ensino fundamental - Escola Paulo Haruo

Segunda
14/09

Terça
15/09

Quarta
16/09

Quinta
17/09

Sexta
18/09

**Café da
manhã**
08:00

PÃO FRANCÊS COM
MANTEIGA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%

PÃO CASEIRO COM
REQUEIJÃO
CHÁ

BOLACHA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%
FRUTA

PÃO FRANCÊS COM
MANTEIGA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%

QUIBE ASSADO
CHÁ
FRUTA

Almoço
10:45

ARROZ/FEIJÃO
CARNE MOÍDA
FAROFÁ DE
LEGUMES
SALADA A

ARROZ/FEIJÃO
PERNÍL DE PORCO
ASSADO
SALADA A+B

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

ARROZ/FEIJÃO
FRANGO AO MOLHO
POLENTA
SALADA A+B

ARROZ/FEIJÃO
FRANGO ASSADO
SALADA: A

**Café da
tarde**
14:50

POLENTA COM
CARNE MOÍDA
SALADA A+B

PÃO CASEIRO COM
REQUEIJÃO
CHÁ

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

QUIBE ASSADO
CHÁ

BOLACHA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%
FRUTA



Cardápio Setembro 2026

Ensino fundamental - Escola Paulo Haruo

Segunda
21/09

Terça
22/09

Quarta
23/09

Quinta
24/09

Sexta
25/09

**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%

TORTA DE FRANGO E
LEGUMES
CHÁ
FRUTA

Almoço
10:45

ARROZ/FEIJÃO
CARNE MOÍDA
FAROFÁ DE
LEGUMES
SALADA A

ARROZ/FEIJÃO
PERNIL DE PORCO
COZIDO
SALADA A+B

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

ARROZ/FEIJÃO
FRANGO AO MOLHO
SALADA A+B

ARROZ/FEIJÃO
BIFE EM TIRAS
CREME DE MILHO
SALADA A+B

**Café da
tarde**
14:50

BOLO DE FUBÁ
LEITE COM
CHOCOLATE 50%

QUIRERA COM
PERNIL DE PORCO E
LEGUMES
FRUTA

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

TORTA DE FRANGO E
LEGUMES
CHÁ

BOLACHA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%
FRUTA



Cardápio Setembro 2026

Ensino fundamental - Escola Paulo Haruo

Segunda
28/09

Terça
29/09

Quarta
30/09

Quinta
01/10

Sexta
02/10

**Café da
manhã**
08:00

PÃO FRANCÊS COM
MANTEIGA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%

BOLO DE CENOURA
CHÁ
FRUTA

PÃO DE LEITE COM
MANTEIGA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%

PÃO FRANCÊS COM
MANTEIGA
CHÁ

BOLACHA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%
FRUTA

Almoço
10:45

ARROZ/FEIJÃO
PERNIL DE PORCO
COZIDO
SALADA A+B

ARROZ/FEIJÃO
ALMÔNDEGA AO
MOLHO
SALADA A+B

ARROZ/FEIJÃO
CARNE DE PANELA
MANDIOCA
SALADA A+B

ARROZ/FEIJÃO
BIFE EM TIRAS
SALADA: A+B

ARROZ/FEIJÃO
FRANGO ASSADO
MAIONESE DE LEITE
SALADA: A

**Café da
tarde**
14:50

BOLO DE CENOURA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%

QUIRERA COM
CARNE E LEGUMES
FRUTA

ARROZ/FEIJÃO
CARNE DE PANELA
MANDIOCA
SALADA A+B

BOLACHA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%

POLENTA COM
FRANGO DESFIADO
SALADA A+B
FRUTA



Cardápio Setembro 2026

Ensino fundamental - Escola Paulo Haruo

MODALIDADE DE ENSINO	TURNO	DIAS LETIVOS	RECOMENDADO KCAL/DIA	MÉDIA MENSAL KCAL/DIA	ADEQUAÇÃO %
PRÉ ESCOLA	MATUTINO	24	630	677,81	107,59
	VESPERTINO	24	270	276,88	102,55
FUNDAMENTAL	MATUTINO	24	766	1.036,60	135,33
	VESPERTINO	24	329	422,46	128,41



Documento assinado digitalmente
LUCÉLIA MORAES E SILVA
Data: 25/08/2026 22:18:08-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Lucélia Moraes e Silva
Nutricionista CRN8: 14395