



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL II
FAIXA ETÁRIA 11 a 15 ANOS

EMEF "Santa do Prado Maximiano"
(Período integral: Servir o cardápio completo)

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

TURNO MATUTINO (Café da manhã, lanche da manhã e almoço)

CAFÉ DA MANHÃ
06:30 às 06:45

Pão com manteiga de leite
Leite integral s/açúcar

Pão com manteiga de leite
Leite integral s/açúcar

Pão com manteiga de leite
Leite integral s/açúcar

Pão com manteiga de leite
Leite integral s/açúcar

Pão com manteiga de leite
Leite integral s/açúcar

LANCHE DA MANHÃ
09:30 às 09:50

Maçã

Banana

Mamão

Laranja

Melancia

TURNO VESPERTINO (Almoço e lanche da tarde)

ALMOÇO
12:20 às 12:50

Arroz, feijão, polenta,
carne moída ao sugo,
salada de repolho

Arroz, feijão, isca de
frango, pepinete (pepino
e tomate)

Arroz, tutu de feijão
com lingüiça, salada de
couve

Galinhada, feijão,
macarrão ao sugo,
vinagrete

Arroz, feijão, carne de
panela, salada de
beterraba

LANCHE DA TARDE
15:20 às 15:40

Pão com carne e suco
de laranja integral

Banana
Maçã

Bolo simples e suco de
laranja integral

Salada de frutas

Vitamina de frutas

Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução 06/2020, 20/2020 e 02/2023 do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) Sujeito a alterações consciente do nutricionista.

| Composição nutricional Média semanal | Energia (Kcal) | CHO (g) | PNT (g) | LPD (g) |
|--------------------------------------|----------------|---------|---------|---------|
| | | 234g | 52g | 42g |
| | 1508,37 | 62% | 14% | 25% |

Denise Pereira da Silva
Nutricionista responsável PNAE
CRN3: 52432

Laisa Mayumi Gonçalves Tanaka
Técnica Nutrição e dietética
CRN3T: 121880



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL II
FAIXA ETÁRIA 11 a 15 ANOS

EMEF "Santa do Prado Maximiano"
(Período integral: Servir o cardápio completo)

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

TURNO MATUTINO (Café da manhã, lanche da manhã e almoço)

CAFÉ DA MANHÃ
06:30 às 06:45

Pão com manteiga de leite
Leite integral s/açúcar

Pão com manteiga de leite
Leite integral s/açúcar

Pão com manteiga de leite
Leite integral s/açúcar

Pão com manteiga de leite
Leite integral s/açúcar

Pão com manteiga de leite
Leite integral s/açúcar

LANCHE DA MANHÃ
09:30 às 09:50

Maçã

Banana

Mamão

Laranja

Melancia

TURNO VESPERTINO (Almoço e lanche da tarde)

ALMOÇO
12:20 às 12:50

Arroz carreteiro (carne em pedaço, cenoura, tomate), feijão, salada de repolho

Arroz, feijão, strogonoff de frango, salada de alface

Arroz, feijão, carne moída com batatas, salada mista

Arroz, feijão, frango em cubos, salada de batata e ovo

Arroz, feijão, picadinho de carne, cabotiá refogado

LANCHE DA TARDE
15:20 às 15:40

Pão com carne e suco de laranja integral

Banana
Maçã

Bolo simples e suco de laranja integral

Salada de frutas

Vitamina de frutas

Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução 06/2020, 20/2020 e 02/2023 do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) Sujeito a alterações consciente do nutricionista.

| Composição nutricional Média semanal | Energia (Kcal) | CHO (g) | PNT (g) | LPD (g) |
|--------------------------------------|----------------|---------|---------|---------|
| | | 212g | 48g | 39g |
| | 1580,33 | 61% | 14% | 25% |

Denise Pereira da Silva
Nutricionista responsável PNAE
CRN3: 52432

Laisa Mayumi Gonçalves Tanaka
Técnica Nutrição e dietética
CRN3T: 121880



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL II
FAIXA ETÁRIA 11 a 15 ANOS

EMEF "Santa do Prado Maximiano"
(Período integral: Servir o cardápio completo)

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

TURNO MATUTINO (Café da manhã, lanche da manhã e almoço)

CAFÉ DA MANHÃ
06:30 às 06:45

Pão com manteiga de leite
Leite integral s/açúcar

Pão com manteiga de leite
Leite integral s/açúcar

Pão com manteiga de leite
Leite integral s/açúcar

Pão com manteiga de leite
Leite integral s/açúcar

Pão com manteiga de leite
Leite integral s/açúcar

LANCHE DA MANHÃ
09:30 às 09:50

Maçã

Banana

Mamão

Laranja

Melancia

TURNO VESPERTINO (Almoço e lanche da tarde)

ALMOÇO
12:20 às 12:50

Arroz, feijão, carne moída, suflê de abobrinha

Arroz, feijão, escondidinho de frango, salada de alface e tomate

Arroz, feijão, macarrão a bolonhesa, salada de couve

Galinhada, feijão, salada de alface

Arroz, feijão, carne de panela com batata, vinagrete

LANCHE DA TARDE
15:20 às 15:40

Pão com frango e suco de laranja integral

Banana
Maçã

Bolo simples e suco de laranja integral

Salada de frutas

Vitamina de frutas

Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução 06/2020, 20/2020 e 02/2023 do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) Sujeito a alterações consciente do nutricionista.

| Composição nutricional Média semanal | Energia (Kcal) | CHO (g) | PNT (g) | LPD (g) |
|--------------------------------------|----------------|---------|---------|---------|
| | | 234g | 52g | 40g |
| | 1590,27 | 63% | 14% | 24% |

Denise Pereira da Silva
Nutricionista responsável PNAE
CRN3: 52432

Laisa Mayumi Gonçalves Tanaka
Técnica Nutrição e dietética
CRN3T: 121880



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL II
FAIXA ETÁRIA 11 a 15 ANOS

EMEF "Santa do Prado Maximiano"
(Período integral: Servir o cardápio completo)

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

TURNO MATUTINO (Café da manhã, lanche da manhã e almoço)

CAFÉ DA MANHÃ
06:30 às 06:45

Pão com manteiga de leite
Leite integral s/açúcar

Pão com manteiga de leite
Leite integral s/açúcar

Pão com manteiga de leite
Leite integral s/açúcar

Pão com manteiga de leite
Leite integral s/açúcar

Pão com manteiga de leite
Leite integral s/açúcar

LANCHE DA MANHÃ
09:30 às 09:50

Maçã

Banana

Mamão

Laranja

Melancia

TURNO VESPERTINO (Almoço e lanche da tarde)

ALMOÇO
12:20 às 12:50

Arroz colorido (carne moída, vagem e cenoura), feijão, salada de repolho

Arroz, feijão, frango com legumes (abobrinha e cenoura), salada de couve

Arroz, feijão, picadinho de carne, salada de pepino com cheiro verde

Arroz, feijão, bobó de frango, salada de alface

Arroz, feijão, escondidinho de carne, salada de tomate

LANCHE DA TARDE
15:20 às 15:40

Pão com frango e suco de laranja integral

Banana
Maçã

Bolo simples e suco de laranja integral

Salada de frutas

Vitamina de frutas

Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução 06/2020, 20/2020 e 02/2023 do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) Sujeito a alterações consciente do nutricionista.

| Composição nutricional Média semanal | Energia (Kcal) | CHO (g) | PNT (g) | LPD (g) |
|--------------------------------------|----------------|---------|---------|---------|
| | | 212g | 44g | 38g |
| | 1556,04 | 63% | 13% | 25% |

Denise Pereira da Silva
Nutricionista responsável PNAE
CRN3: 52432

Laisa Mayumi Gonçalves Tanaka
Técnica Nutrição e dietética
CRN3T: 121880