



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL I
FAIXA ETÁRIA 6 a 10 ANOS

(Período integral: Servir o cardápio completo)

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

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

CAFÉ DA MANHÃ
06:45 às 07:00

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
09:25 às 09:40

Maçã

Banana

Mamão

Laranja

Melancia

TURNO VESPERTINO (Almoço e lanche da tarde)

ALMOÇO
11:25 às 12:30

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
15:30 às 16:00

Pão com carne e suco de
laranja integral

Banana
Maçã

Bolo simples e suco de
laranja integral

Salada de frutas

Torta de frango e suco de
laranja

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 conscientes do nutricionista. (CARDÁPIO OFERTADO PARA UNIDADES ESCOLARES DE ENSINO FUNDAMENTAL I: GIL ALEXANDRE BORGES E MAÇAO NOZAKI).

Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)
		198g	38g	34g
	1248,12	63%	12%	24%

Denise Pereira da Silva
Nutricionista responsável PNAE
CRN3: 52432

Laisa Mayumi Gonçalves Tanaka
Técnica Nutrição e dietética
CRN3T:121880



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL I
FAIXA ETÁRIA 6 a 10 ANOS

(Período integral: Servir o cardápio completo)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
TURNO MATUTINO (Café da manhã, lanche da manhã e almoço)					
CAFÉ DA MANHÃ 06:45 às 07:00	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 09:25 às 09:40	Maçã	Banana	Mamão	Laranja	Melancia
TURNO VESPERTINO (Almoço e lanche da tarde)					
ALMOÇO 11:25 às 12:30	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 15:30 às 16:00	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. (CARDÁPIO OFERTADO PARA UNIDADES ESCOLARES DE ENSINO FUNDAMENTAL I: GIL ALEXANDRE BORGES E MAÇAO NOZAKI).

Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)
		185g	39g	34g
	1200,57	62%	13%	25%

Denise Pereira da Silva
Nutricionista responsável PNAE
CRN3: 52432

Laisa Mayumi Gonçalves Tanaka
Técnica Nutrição e dietética
CRN3T: 121880



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL I

FAIXA ETÁRIA 6 a 10 ANOS

(Período integral: Servir o cardápio completo)

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

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

CAFÉ DA MANHÃ
06:45 às 07:00

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
09:25 às 09:40

Maçã

Banana

Mamão

Laranja

Melancia

TURNO VESPERTINO (Almoço e lanche da tarde)

ALMOÇO
11:25 às 12:30

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 e vinagrete

LANCHE DA TARDE
15:30 às 16:00

Pão com frango e suco de laranja integral

Banana
Maçã

Bolo simples e suco de laranja integral

Salada de frutas

Torta de carne e suco de laranja

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. (CARDÁPIO OFERTADO PARA UNIDADES ESCOLARES DE ENSINO FUNDAMENTAL I: GIL ALEXANDRE BORGES E MAÇAO NOZAKI).

Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)
		202g	42g	34g
	1287,50	63%	13%	24%

Denise Pereira da Silva
Nutricionista responsável PNAE
CRN3: 52432

Laisa Mayumi Gonçalves Tanaka
Técnica Nutrição e dietética
CRN3T: 121880



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL I
FAIXA ETÁRIA 6 a 10 ANOS

(Período integral: Servir o cardápio completo)

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

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

CAFÉ DA MANHÃ
06:45 às 07:00

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
09:25 às 09:40

Maçã

Banana

Mamão

Laranja

Melancia

TURNO VESPERTINO (Almoço e lanche da tarde)

ALMOÇO
11:25 às 12:30

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
15:30 às 16:00

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. (CARDÁPIO OFERTADO PARA UNIDADES ESCOLARES DE ENSINO FUNDAMENTAL I: GIL ALEXANDRE BORGES E MAÇAO NOZAKI).

Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)
		197g	38g	35g
	1249,16	63%	12%	25%

Denise Pereira da Silva
Nutricionista responsável PNAE
CRN3: 52432

Laisa Mayumi Gonçalves Tanaka
Técnica Nutrição e dietética
CRN3T: 121880