CARDÁPIO ENSINO INTEGRAL ELIZABETE LUCENA CAMPOS PÓLO – SEMANAL/ MENSAL 1

2026	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	Pão caseiro com requeijão caseiro Leite com cacau	Bolo Simples Suco de polpa ou fruta	Leite morno / com cacau Pão com carne moída	Bolo de fubá Suco natural	Pão com carne moída Suco natural
ALMOÇO	Macarrão com carne moída + feijão+ salada de legumes cozidos	Galinhada nutritiva + feijão + salada verde + Sobremesa: fruta	Arroz + bobó de frango + Salada de Repolho e tomate	Arroz + Feijão + farofa de ovo, couve e cenoura Salada verde	Arroz nutritivo (com couve flor) + feijão + carne em cubos com batata Salada
LANCHE DA TARDE	Pão com requeijão caseiro Fruta	Torta de frango desfiado Suco de polpa ou Fruta	Bolo simples Suco de polpa ou fruta	Pão com requeijão caseiro Fruta	Torta de carne moída Fruta

- ✓ Em todas as preparações devem ser utilizadas **pouca** quantidade de sal e óleo.
- ✓ Utilizar somente temperos naturais como: orégano, colorau, cheiro-verde, alho e cebola.
- ✓ Não adoçar sucos e frutas

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE DEODÁPOLIS
NUTRICIONISTA/RESPONSÁVEL TÉCNICO: AMANDA TOGNON VICTOR CRN47406

CARDÁPIO ENSINO INTEGRAL ELIZABETE LUCENA CAMPOS PÓLO – SEMANAL/ MENSAL 2

2026	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	Pão caseiro com requeijão caseiro Leite com cacau	Bolo Simples Suco de polpa ou fruta	Leite morno / com cacau Pão com carne moída	Bolo de fubá Suco natural	Pão com carne moída Suco natural
ALMOÇO	Arroz, feijão, purê de batata inglesa, bife em tiras acebolado Salada verde	Arroz + Guisado de mandioca e carne em cubos Salada de Repolho com tomate	Galinhada + feijão + Salada de Repolho e tomate	Arroz + Feijão + farofa de ovo, couve e cenoura Salada verde	Arroz, feijão, carne moída com legumes Salada
LANCHE DA TARDE	Pão com requeijão caseiro Fruta	Torta de frango desfiado Suco de polpa ou Fruta	Bolo simples Suco de polpa ou fruta	Pão com requeijão caseiro Fruta	Torta de carne moída Fruta

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE DEODÁPOLIS
NUTRICIONISTA/RESPONSÁVEL TÉCNICO: AMANDA TOGNON VICTOR CRN47406

CARDÁPIO ENSINO INTEGRAL ELIZABETE LUCENA CAMPOS PÓLO – SEMANAL/ MENSAL 3

2026	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	Pão caseiro com requeijão caseiro Leite com cacau	Bolo Simples Suco de polpa ou fruta	Leite morno / com cacau Pão com carne moída	Bolo de fubá Suco natural	Pão com carne moída Suco natural
ALMOÇO	Arroz, feijão, frango em cubos com batata e cenoura Salada verde	Arroz + Feijão + carne em cubos com batata Salada verde	Macarronada com frango + feijão + Salada de Repolho e tomate	Arroz com cenoura ralada + feijão + carne moída com legumes Salada verde	Arroz + Feijão + frango assado com batatas Salada verde
LANCHE DA TARDE	Pão com requeijão caseiro Fruta	Torta de frango desfiado Suco de polpa ou Fruta	Pão + patê de inhame com frango Fruta	Bolo simples Suco de Fruta	Torta de carne moída Fruta ou suco de fruta

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE DEODÁPOLIS
NUTRICIONISTA/RESPONSÁVEL TÉCNICO: AMANDA TOGNON VICTOR CRN47406

CARDÁPIO ENSINO INTEGRAL ELIZABETE LUCENA CAMPOS PÓLO – SEMANAL/ MENSAL **4**

2026	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	Pão caseiro com requeijão caseiro Leite com cacau	Bolo Simples Suco de polpa ou fruta	Leite morno / com cacau Pão com carne moída	Bolo de cenoura Suco natural	Pão com carne moída Suco natural
ALMOÇO	Arroz cenoura ralada + feijão + bife em tiras acebolado + salada de legumes	Galinhada nutritiva + feijão + salada verde + Sobremesa: fruta	Arroz + purê de batata com carne moída Salada verde	Arroz + Feijão + farofa de ovo, couve e cenoura Salada verde	Arroz nutritivo (com couve flor) + feijão + carne em cubos com mandioca Salada
LANCHE DA TARDE	Pão com requeijão caseiro Fruta	Torta de frango desfiado Suco de polpa ou Fruta	Bolo simples Suco de polpa ou fruta	Pão com requeijão caseiro Fruta	Canjica branca Fruta

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média semanal/ Mensal	**1570,35**	**259,5**	**47,52**	**38,03**	**18,02**	**268,25**	**60,09**	**200**	**7,92**	**58,32**	**2,63**	**239,03**

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE DEODÁPOLIS
NUTRICIONISTA/RESPONSÁVEL TÉCNICO: AMANDA TOGNON VICTOR CRN47406

- AS FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS PODEM SOFRER VARIAÇÕES DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE, POIS AS MESMAS DEPENDEM DE CONDIÇÕES CLIMÁTICAS.
- NÃO UTILIZAR AÇÚCAR
- ATENTAR-SE AO USO DE POUCO ÓLEO E SAL
- UTILIZAR SOMENTE TEMPEROS NATURAIS NO PREPARO DAS REFEIÇÕES.