

PREFEITURA MUNICIPAL DE TIJUCAS DO SUL
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
 Departamento de Alimentação Escolar
 Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE

CARDÁPIO ED. INFANTIL INTEGRAL – FAIXA ETÁRIA DE 4 A 5 ANOS E 12 MESES / ENS. FUNDAMENTAL INTEGRAL – FAIXA ETÁRIA 6 A 10 ANOS

REFEIÇÃO			QUARTA-FEIRA 01/10/25	QUINTA-FEIRA 02/10/25	SEXTA-FEIRA 03/10/25	
CAFÉ DA MANHÃ 07h15			Bolacha Leite puro (morno)	Pão caseiro c/ manteiga Chá mate	REFEIÇÃO/ LANCHE MANHÃ 09h30	Arroz c/ açafrão, milho e frango desfiado
COLAÇÃO 09h00			Maçã	Laranja		
ALMOÇO 11h45			Polenta cremosa, molho de frango desfiado, feijão, salada de tomate	Arroz, feijão, ovos mexidos, salada de brócolis		
LANCHE DA TARDE 14h30			Canja de arroz c/ frango e cenoura	Arroz doce c/ coco		
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 06/10/25	TERÇA-FEIRA 07/10/25	QUARTA-FEIRA 08/10/25	QUINTA-FEIRA 09/10/25	SEXTA-FEIRA 10/10/25	
CAFÉ DA MANHÃ 07h15	Rosquinha de coco Leite puro (morno)	Pão caseiro de cenoura c/ manteiga Chá de hortelã	Pão caseiro de batata-doce c/ requeijão caseiro Leite puro	Foccacia de queijo, orégano e tomate Chá de camomila	REFEIÇÃO/ LANCHE MANHÃ 09h30	Bolo de cenoura c/ cobertura de coco Suco de morango
COLAÇÃO 09h00	Maçã	Banana	Melancia	Manga		
ALMOÇO 11h45	Arroz, feijão, iscas de frango c/ batata, salada de alface picada	Arroz, feijão, farofa de miúdos (moela) e brócolis, salada de tomate (rodela)	Arroz, feijão, linguiça de frango assada, purê de batatas, salada de repolho ralada	Arroz, estrogonofe de carne, salada de tomate		
LANCHE DA TARDE 14h30	Iogurte de fruta Cereal de milho	Pão de queijo Suco de uva	Esfirra de carne Chá mate	Pizza caseira de frango e queijo* Suco de Uva		

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 13/10/25	TERÇA-FEIRA 14/10/25	QUARTA-FEIRA 15/10/25	QUINTA-FEIRA 16/10/25	SEXTA-FEIRA 17/10/25	
CAFÉ DA MANHÃ 07h15	Bolacha Leite c/ chá	Pão caseiro de aveia c/ manteiga Leite morno c/ canela	Dia do Professor	Ovos mexidos Chá de hortelã	REFEIÇÃO/ LANCHE MANHÃ 09h30	Polenta Molho de carne c/ tomate
COLAÇÃO 09h00	Maçã	Banana		Laranja		
ALMOÇO 11h45	Risoto de frango Salada de alface	Arroz, feijão, frango ensopado c/ milho e chuchu, salada de brócolis		Arroz, feijão branco, iscas de carne ensopada c/ brócolis, salada de pepino		
LANCHE DA TARDE 14h30	Virado de feijão c/ ovos			Farofa de banana Chá mate		

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 20/10/25	TERÇA-FEIRA 21/10/25	QUARTA-FEIRA 22/10/25	QUINTA-FEIRA 23/10/25	SEXTA-FEIRA 24/10/25	
CAFÉ DA MANHÃ 07h15	Rosquinha de chocolate Leite puro (morno)	Pão caseiro c/ ovos mexidos Chá mate	Pão caseiro c/ manteiga Leite puro (morno)	Ovos mexidos c/ aveia Chá de camomila	REFEIÇÃO/ LANCHE MANHÃ 09h30	Farofa de ovos Chá mate
COLAÇÃO 09h00	Maçã	Pêssego	Mamão	Laranja		
ALMOÇO 11h45	Arroz, feijão, carne de panela, mix de legumes refogados (batata, cenoura, vagem)	Arroz, feijão, frango c/ batata- salsa, salada de repolho ralada	Arroz, feijão, pernil refogado, batata-doce assada, salada de alface	Arroz, feijão, ovos mexidos c/ espinafre, salada de brócolis		
LANCHE DA TARDE 14h30	Canja de arroz c/ frango, cenoura e vagem	Focaccia c/ tomate e milho Suco de uva	Polenta cremosa Isclas de carne ensopada c/ tomate	Pão caseiro de cenoura c/ patê de frango Chá mate		
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 27/10/25	TERÇA-FEIRA 28/10/25	QUARTA-FEIRA 29/10/25	QUINTA-FEIRA 30/10/25	SEXTA-FEIRA 31/10/25	
CAFÉ DA MANHÃ 07h15	Recesso	Dia do Servidor Público	Bolacha Leite puro (morno)	Pão caseiro c/ ovos mexidos Chá mate	REFEIÇÃO/ LANCHE MANHÃ 09h30	Purê de batata Molho de carne c/ colorau e tomate
COLAÇÃO 09h00			Banana	Melancia		
ALMOÇO 11h45			Arroz, feijão, purê de abóbora, carne moída ensopada, repolho refogado	Macarrão espaguete c/ açafrão, linguiça de frango assada, salada de alface picada		
LANCHE DA TARDE 14h30			Viradinho de feijão c/ ovos mexidos	Quirera c/ carne e repolho		

Não é permitida a alteração no cardápio sem autorização prévia da Nutricionista, exceto nos casos citados acima, onde outro item será enviado para compor a preparação.

Eventualmente alguma preparação poderá ser adaptada conforme necessidade devido a prazo de validade dos ingredientes, disponibilidade e grau de maturação ou mesmo por desabastecimento nas Centrais de Distribuição. Caso ocorra, será feita a mudança no cardápio sem prejuízos quanto a sua composição nutricional e a recomendação de acordo com a Resolução nº06/2020 do FNDE.

Nutricionista Responsável técnica: Cíntia Cristina Santos - CRN8 13614


Cíntia Cristina Santos
Nutricionista
CRN-8 13614