



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



**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL – FAIXA ETÁRIA 6 A 10 ANOS**

REFEIÇÃO MANHÃ 09h30/ TARDE 14h30			<b>QUARTA-FEIRA</b> 01/10/25	<b>QUINTA-FEIRA</b> 02/10/25	<b>SEXTA-FEIRA</b> 03/10/25
			Polenta cremosa Molho de carne c/ colorau Salada de brócolis e couve-flor  Fruta: Banana	Virado de feijão c/ ovos	Arroz c/ açafão, milho e frango desfiado  Fruta: Mamão
REFEIÇÃO MANHÃ 09h30/ TARDE 14h30	<b>SEGUNDA-FEIRA</b> 06/10/25	<b>TERÇA-FEIRA</b> 07/10/25	<b>QUARTA-FEIRA</b> 08/10/25	<b>QUINTA-FEIRA</b> 09/10/25	<b>SEXTA-FEIRA</b> 10/10/25
	logurte de fruta Cereal de milho c/ açúcar	Pão de queijo Suco de uva	Esfirra de carne Chá mate  Fruta: Banana	Arroz Estrogonofe de carne Salada de tomate	Bolo de cenoura c/ cobertura de coco Suco de morango Fruta: Maçã
REFEIÇÃO MANHÃ 09h30/ TARDE 14h30	<b>SEGUNDA-FEIRA</b> 13/10/25	<b>TERÇA-FEIRA</b> 14/10/25	<b>QUARTA-FEIRA</b> 15/10/25	<b>QUINTA-FEIRA</b> 16/10/25	<b>SEXTA-FEIRA</b> 17/10/25
	Canja de arroz c/ frango, cenoura e vagem	Pão caseiro c/ ovos mexidos Chá mate	<b>Dia do Professor</b>	Macarrão espaguete Molho de carne c/ tomate e colorau Salada de repolho ralada Fruta: Laranja	Arroz Isclas de carne ensopada c/ milho e vagem  Fruta: Banana
REFEIÇÃO MANHÃ 09h30/ TARDE 14h30	<b>SEGUNDA-FEIRA</b> 20/10/25	<b>TERÇA-FEIRA</b> 21/10/25	<b>QUARTA-FEIRA</b> 22/10/25	<b>QUINTA-FEIRA</b> 23/10/25	<b>SEXTA-FEIRA</b> 24/10/25
	Sopa de macarrão c/ feijão, frango e cenoura	Arroz Feijão Ovos mexidos Salada de tomate	Quirera Molho de carne c/ cenoura e tomate  Fruta: Pêssego	Pão caseiro de abóbora c/ patê de frango desfiado Chá mate	Farofa de ovos Chá mate  Fruta: Manga
REFEIÇÃO MANHÃ 09h30/ TARDE 14h30	<b>SEGUNDA-FEIRA</b> 27/10/25	<b>TERÇA-FEIRA</b> 28/10/25	<b>QUARTA-FEIRA</b> 29/10/25	<b>QUINTA-FEIRA</b> 30/10/25	<b>SEXTA-FEIRA</b> 31/10/25
	<b>Recesso</b>	<b>Dia do Servidor Público</b>	Risoto de frango Salada de repolho c/ cenoura ralada  Fruta: Banana	Pão caseiro de cenoura c/ margarina Vitamina de maçã e banana	Purê de batata Molho de carne c/ colorau e tomate  Fruta: Melancia



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



**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL – FAIXA ETÁRIA 6 A 10 ANOS**

**DIABETES**

REFEIÇÃO			QUARTA-FEIRA 01/10/25	QUINTA-FEIRA 02/10/25	SEXTA-FEIRA 03/10/25
MANHÃ 09H30/ TARDE 14H30			Polenta cremosa Molho de carne c/ colorau Salada de brócolis e couve-flor  Fruta: Banana	Virado de feijão c/ ovos	Arroz integral c/ açafraão, milho e frango desfiado  Fruta: Mamão
REFEIÇÃO MANHÃ 09h30/ TARDE 14h30	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
	Iogurte desnatado Cereal de milho sem açúcar	Pão de queijo Suco de uva integral	Esfirra de carne Chá mate sem açúcar  Fruta: Banana	Arroz integral Estrogonofe de carne Salada de tomate	Bolo de cenoura c/ cobertura de coco Suco de morango sem açúcar  Fruta: Maçã
REFEIÇÃO MANHÃ 09h30/ TARDE 14h30	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
	Canja de arroz integral c/ frango, cenoura e vagem	Pão caseiro integral c/ ovos mexidos Chá mate sem açúcar	<b>Dia do Professor</b>	Macarrão espaguete Molho de carne c/ tomate e colorau Salada de repolho ralada  Fruta: Maçã	Arroz integral Iscas de carne ensopada c/ milho e vagem  Fruta: Banana
REFEIÇÃO MANHÃ 09h30/ TARDE 14h30	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
	Sopa de feijão c/ frango e cenoura	Arroz integral Feijão Ovos mexidos Salada de tomate	Quirera Molho de carne c/ cenoura e tomate  Fruta: Pêssego	Pão caseiro integra de abóbora c/ patê de frango desfiado Chá mate sem açúcar	Ovos mexidos c/ aveia* Chá mate sem açúcar  Fruta: Manga
REFEIÇÃO MANHÃ 09h30/ TARDE 14h30	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
	<b>Recesso</b>	<b>Dia do Servidor Público</b>	Risoto integral de frango Salada de repolho c/ cenoura ralada  Fruta: Banana	Pão caseiro integral de cenoura c/ manteiga Vitamina de maçã sem açúcar **	Purê de batata Molho de carne c/ colorau e tomate  Fruta: Melancia

\*Preparar os ovos mexidos do cardápio previsto no dia 24/10 utilizando 1 colher de aveia em flocos finos para cada unidade de ovo. Não acrescentar farinha de milho.

\*\*Substituir a margarina por manteiga na preparação previsto no cardápio do dia 30/10. Fazer a vitamina somente com leite e maçã.

Nunca adicionar açúcar em nenhuma preparação. Se necessário adoçar, utilizar poucas gotas de adoçante dietético.

Montar o prato com uma porção maior da proteína do dia, por exemplo carne, ovo, frango, maior quantidade de legumes, verduras (saladas ou refogados) e por último o carboidrato (arroz, macarrão, pão ou polenta, o carboidrato deverá ser a porção menor do prato. Em caso de dúvidas para a execução do cardápio ou qualquer dificuldade, comunicar imediatamente à Direção escolar e solicitar informações pelo ramal 1403.

Cintia Cristina Santos  
Nutricionista  
CRN-8 13614



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



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL – FAIXA ETÁRIA 6 A 10 ANOS

**SEM LACTOSE**

REFEIÇÃO			QUARTA-FEIRA 01/10/25	QUINTA-FEIRA 02/10/25	SEXTA-FEIRA 03/10/25
MANHÃ 09H30/ TARDE 14H30			Polenta cremosa Molho de carne c/ colorau Salada de brócolis e couve-flor  Fruta: Banana	Virado de feijão c/ ovos	Arroz c/ açafrão, milho e frango desfiado  Fruta: Mamão
REFEIÇÃO MANHÃ 09h30/ TARDE 14h30	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
	<b>logurte sem lactose de fruta</b> Cereal de milho c/ açúcar	<b>Pão de queijo sem lactose *</b> Suco de uva	Esfirra de carne Chá mate  Fruta: Banana	Arroz <b>Estrogonofe de carne s/ lactose</b> Salada de tomate	<b>Bolo de cenoura sem lactose c/ cobertura de coco</b> Suco de morango Fruta: Maçã
REFEIÇÃO MANHÃ 09h30/ TARDE 14h30	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
	Canja de arroz c/ frango, cenoura e vagem	Pão caseiro c/ ovos mexidos Chá mate	<b>Dia do Professor</b>	Macarrão espaguete Molho de carne c/ tomate e colorau Salada de repolho ralada Fruta: Laranja	Arroz Isclas de carne ensopada c/ milho e vagem  Fruta: Banana
REFEIÇÃO MANHÃ 09h30/ TARDE 14h30	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
	Sopa de macarrão c/ feijão, frango e cenoura	Arroz Feijão <b>Ovos mexidos s/ leite</b> Salada de tomate	Quirera Molho de carne c/ cenoura e tomate  Fruta: Pêssego	<b>Pão caseiro de abóbora c/ patê sem lactose de frango desfiado</b> Chá mate	Farofa de ovos Chá mate  Fruta: Manga
REFEIÇÃO MANHÃ 09h30/ TARDE 14h30	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
	<b>Recesso</b>	<b>Dia do Servidor Público</b>	Risoto de frango Salada de repolho c/ cenoura ralada  Fruta: Banana	Pão caseiro de cenoura c/ molho de carne <b>Vitamina sem lactose de maçã e banana</b>	<b>Purê de batata s/ leite</b> Molho de carne c/ colorau e tomate  Fruta: Melancia

Cristina Santos  
Nutricionista  
CRN-8 13614



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



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL – FAIXA ETÁRIA 6 A 10 ANOS

**SEM OVO**

REFEIÇÃO			QUARTA-FEIRA 01/10/25	QUINTA-FEIRA 02/10/25	SEXTA-FEIRA 03/10/25
MANHÃ 09h30/ TARDE 14h30			Polenta cremosa Molho de carne c/ colorau Salada de brócolis e couve-flor  Fruta: Banana	<b>Virado de feijão c/ carne desfiada</b>	Arroz c/ açafrão, milho e frango desfiado  Fruta: Mamão
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
MANHÃ 09h30/ TARDE 14h30	logurte de fruta Cereal de milho c/ açúcar	<b>Pão de queijo s/ ovo</b> Suco de uva	<b>Esfirra de carne s/ ovo</b> Chá mate  Fruta: Banana	Arroz Estrogonofe de carne Salada de tomate	<b>Bolo de cenoura s/ ovo c/ cobertura de chocolate 70%</b> Suco de morango Fruta: Maçã
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
MANHÃ 09h30/ TARDE 14h30	Canja de arroz c/ frango, cenoura e vagem	<b>Pão caseiro c/ molho de frango desfiado</b> Chá mate	<b>Dia do Professor</b>	<b>Macarrão espaguete s/ ovo</b> Molho de carne c/ tomate e colorau Salada de repolho ralada Fruta: Laranja	Arroz Isclas de carne ensopada c/ milho e vagem  Fruta: Banana
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
MANHÃ 09h30/ TARDE 14h30	<b>Sopa de macarrão / ovo c/ feijão, frango e cenoura</b>	Arroz Feijão <b>Isclas de carne</b> Salada de tomate	Quirera Molho de carne c/ cenoura e tomate  Fruta: Pêssego	Pão caseiro de abóbora c/ patê de frango desfiado Chá mate	<b>Farofa de carne desfiada</b> Chá mate  Fruta: Manga
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
MANHÃ 09h30/ TARDE 14h30	<b>Recesso</b>	<b>Dia do Servidor Público</b>	Risoto de frango Salada de repolho c/ cenoura ralada  Fruta: Banana	Pão caseiro de cenoura c/ margarina Vitamina de maçã e banana	Purê de batata Molho de carne c/ colorau e tomate  Fruta: Melancia

Cintia Cristina Santos  
Nutricionista  
CRN-8 13614



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



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL – FAIXA ETÁRIA 6 A 10 ANOS

**SEM FEIJÃO**

REFEIÇÃO			QUARTA-FEIRA 01/10/25	QUINTA-FEIRA 02/10/25	SEXTA-FEIRA 03/10/25
MANHÃ 09h30/ TARDE 14h30			Polenta cremosa Molho de carne c/ colorau Salada de brócolis e couve-flor  Fruta: Banana	<b>Arroz c/ frango desfiado e cenoura ralada</b>	Arroz c/ açafraão, milho e frango desfiado  Fruta: Mamão
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
MANHÃ 09h30/ TARDE 14h30	logurte de fruta Cereal de milho c/ açúcar	Pão de queijo Suco de uva	Esfirra de carne Chá mate  Fruta: Banana	Arroz Estrogonofe de carne Salada de tomate	Bolo de cenoura c/ cobertura de chocolate 70% Suco de morango Fruta: Maçã
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
MANHÃ 09h30/ TARDE 14h30	Canja de arroz c/ frango, cenoura e vagem	Pão caseiro c/ ovos mexidos Chá mate	<b>Dia do Professor</b>	Macarrão espaguete Molho de carne c/ tomate e colorau Salada de repolho ralada Fruta: Laranja	Arroz Iscas de carne ensopada c/ milho e vagem  Fruta: Banana
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
MANHÃ 09h30/ TARDE 14h30	<b>Sopa de macarrão s/ feijão, frango e cenoura</b>	<b>Arroz Ovos mexidos Salada de tomate</b>	Quirera Molho de carne c/ cenoura e tomate  Fruta: Pêssego	Pão caseiro de abóbora c/ patê de frango desfiado Chá mate	Farofa de ovos Chá mate  Fruta: Manga
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
MANHÃ 09h30/ TARDE 14h30	<b>Recesso</b>	<b>Dia do Servidor Público</b>	Risoto de frango Salada de repolho c/ cenoura ralada  Fruta: Banana	Pão caseiro de cenoura c/ margarina Vitamina de maçã e banana	Purê de batata Molho de carne c/ colorau e tomate  Fruta: Melancia

Cristina Santos  
Nutricionista  
CRN-8 13614