



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



CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL – FAIXA ETÁRIA 4 A 5 ANOS E 11 MESES

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



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



CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL – FAIXA ETÁRIA 4 A 5 ANOS E 11 MESES

**DIABETES**

|  |  |   |  |   |   |
|--|--|---|--|---|---|
| REFEIÇÃO<br>MANHÃ 09H30/<br>TARDE 14H30    |  |   | QUARTA-FEIRA<br>01/10/25   | QUINTA-FEIRA<br>02/10/25  | SEXTA-FEIRA<br>03/10/25   |
|  |  |   | Polenta cremosa<br>Molho de carne c/<br>colorau<br>Salada de brócolis e<br>couve-flor<br><br>Fruta: Banana | Virado de feijão c/<br>ovos   | Arroz integral c/<br>açafraão, milho e<br>frango desfiado<br><br>Fruta: Mamão               |
| REFEIÇÃO<br>MANHÃ 09h30/<br>TARDE 14h30    | SEGUNDA-FEIRA<br>06/10/25                                | TERÇA-FEIRA<br>07/10/25   | QUARTA-FEIRA<br>08/10/25   | QUINTA-FEIRA<br>09/10/25  | SEXTA-FEIRA<br>10/10/25   |
|  | logurte desnatado<br>Cereal de milho sem<br>açúcar       | Pão de queijo<br>Suco de uva integral                             | Esfirra de carne<br>Chá mate sem açúcar<br><br>Fruta: Banana   | Arroz integral<br>Estrogonofe de<br>carne<br>Salada de tomate   | Bolo de cenoura c/<br>cobertura de coco<br>Suco de morango<br>sem açúcar<br><br>Fruta: Maçã |
| REFEIÇÃO<br>MANHÃ 09h30/<br>TARDE 14h30    | SEGUNDA-FEIRA<br>13/10/25                                | TERÇA-FEIRA<br>14/10/25   | QUARTA-FEIRA<br>15/10/25   | QUINTA-FEIRA<br>16/10/25  | SEXTA-FEIRA<br>17/10/25   |
|  | Canja de arroz<br>integral c/ frango,<br>cenoura e vagem | Pão caseiro integral<br>c/ ovos mexidos<br>Chá mate sem<br>açúcar | <b>Dia do Professor</b>  | Macarrão espaguete<br>Molho de carne c/<br>tomate e colorau<br>Salada de repolho<br>ralada<br><br>Fruta: Maçã | Arroz integral<br>Iscas de carne<br>ensopada c/ milho<br>e vagem<br><br>Fruta: Banana       |
| REFEIÇÃO<br>MANHÃ 09h30/<br>TARDE<br>14h30 | SEGUNDA-FEIRA<br>20/10/25                                | TERÇA-FEIRA<br>21/10/25   | QUARTA-FEIRA<br>22/10/25   | QUINTA-FEIRA<br>23/10/25  | SEXTA-FEIRA<br>24/10/25   |
|  | Sopa de feijão c/<br>frango e cenoura                    | Arroz integral<br>Feijão<br>Ovos mexidos<br>Salada de tomate      | Quirera<br>Molho de carne c/<br>cenoura e tomate<br><br>Fruta: Pêssego                                     | Pão caseiro integra<br>de abóbora c/ patê<br>de frango desfiado<br>Chá mate sem<br>açúcar                     | Ovos mexidos c/<br>aveia*<br>Chá mate sem<br>açúcar<br><br>Fruta: Manga                     |
| REFEIÇÃO<br>MANHÃ 09h30/<br>TARDE<br>14h30 | SEGUNDA-FEIRA<br>27/10/25                                | TERÇA-FEIRA<br>28/10/25   | QUARTA-FEIRA<br>29/10/25   | QUINTA-FEIRA<br>30/10/25  | SEXTA-FEIRA<br>31/10/25   |
|  | <b>Recesso</b>   | <b>Dia do Servidor<br/>Público</b>                                | Risoto integral de<br>frango<br>Salada de repolho c/<br>cenoura ralada<br><br>Fruta: Banana                | Pão caseiro integral<br>de cenoura c/<br>manteiga<br>Vitamina de maçã<br>sem açúcar **                        | Purê de batata<br>Molho de carne c/<br>colorau e tomate<br><br>Fruta: Melancia              |

\*Preparar os ovos mexidos do cardápio previsto no dia 24/10 utilizado 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 EDUCAÇÃO INFANTIL – FAIXA ETÁRIA 4 A 5 ANOS E 11 MESES

**SEM LACTOSE**

| REFEIÇÃO                                   |   |   | QUARTA-FEIRA<br>01/10/25   | QUINTA-FEIRA<br>02/10/25   | SEXTA-FEIRA<br>03/10/25  |
|--|---|---|--|--|--|
| MANHÃ 09H30/<br>TARDE 14H30                |   |   | Polenta cremosa<br>Molho de carne c/<br>colorau<br>Salada de brócolis e<br>couve-flor<br><br>Fruta: Banana | Virado de feijão c/<br>ovos  | Arroz c/ açafrão,<br>milho e frango<br>desfiado<br><br>Fruta: Mamão                                |
| REFEIÇÃO<br>MANHÃ 09h30/<br>TARDE 14h30    | SEGUNDA-FEIRA<br>06/10/25   | TERÇA-FEIRA<br>07/10/25   | QUARTA-FEIRA<br>08/10/25   | QUINTA-FEIRA<br>09/10/25   | SEXTA-FEIRA<br>10/10/25  |
|  | <b>logurte sem lactose<br/>de fruta</b><br>Cereal de milho c/<br>açúcar | <b>Pão de queijo sem<br/>lactose *</b><br>Suco de uva                   | Esfirra de carne<br>Chá mate<br><br>Fruta: Banana  | Arroz<br><b>Estrogonofe de<br/>carne s/ lactose</b><br>Salada de tomate                                      | <b>Bolo de cenoura<br/>sem lactose c/<br/>cobertura de coco</b><br>Suco de morango<br>Fruta: Maçã  |
| REFEIÇÃO<br>MANHÃ 09h30/<br>TARDE 14h30    | SEGUNDA-FEIRA<br>13/10/25   | TERÇA-FEIRA<br>14/10/25   | QUARTA-FEIRA<br>15/10/25   | QUINTA-FEIRA<br>16/10/25   | SEXTA-FEIRA<br>17/10/25  |
|  | Canja de arroz c/<br>frango, cenoura e<br>vagem                         | Pão caseiro c/ ovos<br>mexidos<br>Chá mate                              | <b>Dia do Professor</b>  | Macarrão espaguete<br>Molho de carne c/<br>tomate e colorau<br>Salada de repolho<br>ralada<br>Fruta: Laranja | Arroz<br>Iscas de carne<br>ensopada c/ milho e<br>vagem<br><br>Fruta: Banana                       |
| REFEIÇÃO<br>MANHÃ 09h30/<br>TARDE<br>14h30 | SEGUNDA-FEIRA<br>20/10/25   | TERÇA-FEIRA<br>21/10/25   | QUARTA-FEIRA<br>22/10/25   | QUINTA-FEIRA<br>23/10/25   | SEXTA-FEIRA<br>24/10/25  |
|  | Sopa de macarrão c/<br>feijão, frango e<br>cenoura                      | Arroz<br>Feijão<br><b>Ovos mexidos s/<br/>leite</b><br>Salada de tomate | Quirera<br>Molho de carne c/<br>cenoura e tomate<br><br>Fruta: Pêssego                                     | <b>Pão caseiro de<br/>abóbora c/ patê sem<br/>lactose de frango<br/>desfiado</b><br>Chá mate                 | Farofa de ovos<br>Chá mate<br><br>Fruta: Manga   |
| REFEIÇÃO<br>MANHÃ 09h30/<br>TARDE<br>14h30 | SEGUNDA-FEIRA<br>27/10/25   | TERÇA-FEIRA<br>28/10/25   | QUARTA-FEIRA<br>29/10/25   | QUINTA-FEIRA<br>30/10/25   | SEXTA-FEIRA<br>31/10/25  |
|  | <b>Recesso</b>  | <b>Dia do Servidor<br/>Público</b>                                      | Risoto de frango<br>Salada de repolho c/<br>cenoura ralada<br><br>Fruta: Banana                            | Pão caseiro de<br>cenoura c/ molho de<br>carne<br><b>Vitamina sem<br/>lactose de maçã e<br/>banana</b>       | <b>Purê de batata s/<br/>leite</b><br>Molho de carne c/<br>colorau e tomate<br><br>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 EDUCAÇÃO INFANTIL – FAIXA ETÁRIA 4 A 5 ANOS E 11 MESES

**SEM OVO**

| REFEIÇÃO                       |   |  | QUARTA-FEIRA<br>01/10/25   | QUINTA-FEIRA<br>02/10/25   | SEXTA-FEIRA<br>03/10/25   |
|--------------------------------|---|--|--|--|---|
| MANHÃ 09h30/<br>TARDE 14h30    |   |  | Polenta cremosa<br>Molho de carne c/<br>colorau<br>Salada de brócolis e<br>couve-flor<br><br>Fruta: Banana | <b>Virado de feijão c/<br/>carne desfiada</b>  | Arroz c/ açafraão,<br>milho e frango<br>desfiado<br><br>Fruta: Mamão                                  |
| REFEIÇÃO                       | SEGUNDA-FEIRA<br>06/10/25   | TERÇA-FEIRA<br>07/10/25  | QUARTA-FEIRA<br>08/10/25   | QUINTA-FEIRA<br>09/10/25   | SEXTA-FEIRA<br>10/10/25   |
| MANHÃ 09h30/<br>TARDE 14h30    | logurte de fruta<br>Cereal de milho c/<br>açúcar                  | <b>Pão de queijo s/ ovo</b><br>Suco de uva                         | <b>Esfirra de carne s/<br/>ovo</b><br>Chá mate<br><br>Fruta: Banana  | Arroz<br>Estrogonofe de carne<br>Salada de tomate  | <b>Bolo de cenoura s/<br/>ovo c/ cobertura de<br/>chocolate 70%</b><br>Suco de morango<br>Fruta: Maçã |
| REFEIÇÃO                       | SEGUNDA-FEIRA<br>13/10/25   | TERÇA-FEIRA<br>14/10/25  | QUARTA-FEIRA<br>15/10/25   | QUINTA-FEIRA<br>16/10/25   | SEXTA-FEIRA<br>17/10/25   |
| MANHÃ 09h30/<br>TARDE 14h30    | Canja de arroz c/<br>frango, cenoura e<br>vagem                   | <b>Pão caseiro c/<br/>molho de frango<br/>desfiado</b><br>Chá mate | <b>Dia do Professor</b>  | <b>Macarrão espaguete<br/>s/ ovo</b><br>Molho de carne c/<br>tomate e colorau<br>Salada de repolho<br>ralada<br>Fruta: Laranja | Arroz<br>Iscas de carne<br>ensopada c/ milho e<br>vagem<br><br>Fruta: Banana                          |
| REFEIÇÃO                       | SEGUNDA-FEIRA<br>20/10/25   | TERÇA-FEIRA<br>21/10/25  | QUARTA-FEIRA<br>22/10/25   | QUINTA-FEIRA<br>23/10/25   | SEXTA-FEIRA<br>24/10/25   |
| MANHÃ 09h30/<br>TARDE<br>14h30 | <b>Sopa de macarrão /<br/>ovo c/ feijão, frango e<br/>cenoura</b> | Arroz<br>Feijão<br><b>Iscas de carne</b><br>Salada de tomate       | Quirera<br>Molho de carne c/<br>cenoura e tomate<br><br>Fruta: Pêssego                                     | Pão caseiro de<br>abóbora c/ patê de<br>frango desfiado<br>Chá mate  | <b>Farofa de carne<br/>desfiada</b><br>Chá mate<br><br>Fruta: Manga                                   |
| REFEIÇÃO                       | SEGUNDA-FEIRA<br>27/10/25   | TERÇA-FEIRA<br>28/10/25  | QUARTA-FEIRA<br>29/10/25   | QUINTA-FEIRA<br>30/10/25   | SEXTA-FEIRA<br>31/10/25   |
| MANHÃ 09h30/<br>TARDE<br>14h30 | <b>Recesso</b>  | <b>Dia do Servidor<br/>Público</b>                                 | Risoto de frango<br>Salada de repolho c/<br>cenoura ralada<br><br>Fruta: Banana                            | Pão caseiro de<br>cenoura c/ margarina<br>Vitamina de maçã e<br>banana   | Purê de batata<br>Molho de carne c/<br>colorau e tomate<br><br>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 EDUCAÇÃO INFANTIL – FAIXA ETÁRIA 4 A 5 ANOS E 11 MESES

**SEM FEIJÃO**

| REFEIÇÃO                       |   |  | QUARTA-FEIRA<br>01/10/25   | QUINTA-FEIRA<br>02/10/25   | SEXTA-FEIRA<br>03/10/25   |
|--------------------------------|---|--|--|--|---|
| MANHÃ 09h30/<br>TARDE 14h30    |   |  | Polenta cremosa<br>Molho de carne c/<br>colorau<br>Salada de brócolis e<br>couve-flor<br><br>Fruta: Banana | <b>Arroz c/ frango<br/>desfiado e cenoura<br/>ralada</b>   | Arroz c/ açafrão,<br>milho e frango<br>desfiado<br><br>Fruta: Mamão                   |
| REFEIÇÃO                       | SEGUNDA-FEIRA<br>06/10/25                                   | TERÇA-FEIRA<br>07/10/25                            | QUARTA-FEIRA<br>08/10/25   | QUINTA-FEIRA<br>09/10/25   | SEXTA-FEIRA<br>10/10/25   |
| MANHÃ 09h30/<br>TARDE 14h30    | logurte de fruta<br>Cereal de milho c/<br>açúcar            | Pão de queijo<br>Suco de uva                       | Esfirra de carne<br>Chá mate<br><br>Fruta: Banana  | Arroz<br>Estrogonofe de carne<br>Salada de tomate  | Bolo de cenoura c/<br>cobertura de<br>chocolate 70%<br>Suco de morango<br>Fruta: Maçã |
| REFEIÇÃO                       | SEGUNDA-FEIRA<br>13/10/25                                   | TERÇA-FEIRA<br>14/10/25                            | QUARTA-FEIRA<br>15/10/25   | QUINTA-FEIRA<br>16/10/25   | SEXTA-FEIRA<br>17/10/25   |
| MANHÃ 09h30/<br>TARDE 14h30    | Canja de arroz c/<br>frango, cenoura e<br>vagem             | Pão caseiro c/ ovos<br>mexidos<br>Chá mate         | <b>Dia do Professor</b>  | Macarrão espaguete<br>Molho de carne c/<br>tomate e colorau<br>Salada de repolho<br>ralada<br>Fruta: Laranja | Arroz<br>Isclas de carne<br>ensopada c/ milho e<br>vagem<br><br>Fruta: Banana         |
| REFEIÇÃO                       | SEGUNDA-FEIRA<br>20/10/25                                   | TERÇA-FEIRA<br>21/10/25                            | QUARTA-FEIRA<br>22/10/25   | QUINTA-FEIRA<br>23/10/25   | SEXTA-FEIRA<br>24/10/25   |
| MANHÃ 09h30/<br>TARDE<br>14h30 | <b>Sopa de macarrão s/<br/>feijão, frango e<br/>cenoura</b> | <b>Arroz<br/>Ovos mexidos<br/>Salada de tomate</b> | Quirera<br>Molho de carne c/<br>cenoura e tomate<br><br>Fruta: Pêssego                                     | Pão caseiro de<br>abóbora c/ patê de<br>frango desfiado<br>Chá mate  | Farofa de ovos<br>Chá mate<br><br>Fruta: Manga  |
| REFEIÇÃO                       | SEGUNDA-FEIRA<br>27/10/25                                   | TERÇA-FEIRA<br>28/10/25                            | QUARTA-FEIRA<br>29/10/25   | QUINTA-FEIRA<br>30/10/25   | SEXTA-FEIRA<br>31/10/25   |
| MANHÃ 09h30/<br>TARDE<br>14h30 | <b>Recesso</b>  | <b>Dia do Servidor<br/>Público</b>                 | Risoto de frango<br>Salada de repolho c/<br>cenoura ralada<br><br>Fruta: Banana                            | Pão caseiro de<br>cenoura c/ margarina<br>Vitamina de maçã e<br>banana                                       | Purê de batata<br>Molho de carne c/<br>colorau e tomate<br><br>Fruta: Melancia        |

  
Cintia Cristina Santos  
Nutricionista  
CRN-8 13614