



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					QUINTA-FEIRA 01/05/25	SEXTA-FEIRA 02/05/25
					Dia do Trabalho	Recesso
REFEIÇÃO MANHÃ 09h30/TARDE 14h30	SEGUNDA-FEIRA 05/05/25	TERÇA-FEIRA 06/05/25	QUARTA-FEIRA 07/05/25	QUINTA-FEIRA 08/05/25	SEXTA-FEIRA 09/05/25	
	Arroz Linguíça assada Salada de repolho	Pão caseiro de abóbora c/ ovos mexidos Chá mate	Sopa de macarrão c/ feijão e carne moída Fruta: Poncã	Arroz Inhame ensopado c/ carne Salada de tomate	Pão de queijo Leite c/ cacau (morno) Fruta: Maçã	
REFEIÇÃO MANHÃ 09h30/TARDE 14h30	SEGUNDA-FEIRA 12/05/25	TERÇA-FEIRA 13/05/25	QUARTA-FEIRA 14/05/25	QUINTA-FEIRA 15/05/25	SEXTA-FEIRA 16/05/25	
	Polenta cremosa Molho de carne c/ vagem	Risoto de frango Salada de beterraba cozida (palito)	Bolacha Leite c/ cacau (morno) Fruta: Banana	Purê de batatas Molho de carne c/ tomate	Macarrão Molho de carne c/ tomate Fruta: Poncã	
REFEIÇÃO MANHÃ 09h30/TARDE 14h30	SEGUNDA-FEIRA 19/05/25	TERÇA-FEIRA 20/05/25	QUARTA-FEIRA 21/05/25	QUINTA-FEIRA 22/05/25	SEXTA-FEIRA 23/05/25	
	Polenta cremosa Carne moída ensopada c/ cenoura	Pão caseiro de batata- doce c/ margarina Leite c/ cacau (morno)	Galinhada Salada de brócolis Fruta: Banana	Torta de legumes (cenoura, brócolis, tomate, vagem) Suco de uva	Farofa de pernil Chá mate Fruta: Laranja	
REFEIÇÃO MANHÃ 09h30/TARDE 14h30	SEGUNDA-FEIRA 26/05/25	TERÇA-FEIRA 27/05/25	QUARTA-FEIRA 28/05/25	QUINTA-FEIRA 29/05/25	SEXTA-FEIRA 30/05/25	
	Sopa de legumes c/ carne (cenoura, repolho, chuchu, batata)	Polenta cremosa Isclas de carne ensopada c/ chuchu	Pão caseiro c/ queijo Chá mate	Risoto de frango Fruta: Banana	Bolo de cenoura c/ cobertura de chocolate 70% cacau Suco de uva Fruta: Caqui	

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.

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.

Nutricionista Responsável técnica: Cíntia Cristina Santos - CRN8 13614

Cíntia 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 MANHÃ 09H30/ TARDE 14H30				QUINTA-FEIRA 01/05/25	SEXTA-FEIRA 02/05/25
				Dia do Trabalho	Recesso
REFEIÇÃO MANHÃ 09h30/TARDE 14h30	SEGUNDA-FEIRA 05/05/25	TERÇA-FEIRA 06/05/25	QUARTA-FEIRA 07/05/25	QUINTA-FEIRA 08/05/25	SEXTA-FEIRA 09/05/25
	Arroz Linguiça assada Salada de repolho	Pão caseiro de abóbora c/ ovos mexidos Chá mate	Sopa de macarrão c/ feijão e carne moída Fruta: Puncã	Arroz Inhame ensopado c/ carne Salada de tomate	Pão de queijo S/ LACTOSE Leite S/ LACTOSE c/ cacau (morno) Fruta: Maçã
REFEIÇÃO MANHÃ 09h30/TARDE 14h30	SEGUNDA-FEIRA 12/05/25	TERÇA-FEIRA 13/05/25	QUARTA-FEIRA 14/05/25	QUINTA-FEIRA 15/05/25	SEXTA-FEIRA 16/05/25
	Polenta cremosa Molho de carne c/ vagem	Risoto de frango Salada de beterraba cozida (palito)	Bolacha Leite S/ LACTOSE c/ cacau (morno) Fruta: Banana	Purê de batatas S/ LEITE Molho de carne c/ tomate	Macarrão Molho de carne c/ tomate Fruta: Puncã
REFEIÇÃO MANHÃ 09h30/TARDE 14h30	SEGUNDA-FEIRA 19/05/25	TERÇA-FEIRA 20/05/25	QUARTA-FEIRA 21/05/25	QUINTA-FEIRA 22/05/25	SEXTA-FEIRA 23/05/25
	Polenta cremosa Carne moída ensopada c/ cenoura	Pão caseiro de batata- doce c/ margarina Leite S/ LACTOSE c/ cacau (morno)	Galinhada Salada de brócolis Fruta: Banana	Torta de legumes S/ LACTOSE (cenoura, brócolis, tomate, vagem) Suco de uva	Farofa de pernil Chá mate Fruta: Laranja
REFEIÇÃO MANHÃ 09h30/TARDE 14h30	SEGUNDA-FEIRA 26/05/25	TERÇA-FEIRA 27/05/25	QUARTA-FEIRA 28/05/25	QUINTA-FEIRA 29/05/25	SEXTA-FEIRA 30/05/25
	Sopa de legumes c/ carne (cenoura, repolho, chuchu, batata)	Polenta cremosa Isclas de carne ensopada c/ chuchu	Pão caseiro c/ OVOS MEXIDOS Chá mate	Risoto de frango Fruta: Banana	Bolo de cenoura c/ cobertura de chocolate 70% cacau S/ LACTOSE Suco de uva Fruta: Caqui



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				QUINTA-FEIRA 01/05/25	SEXTA-FEIRA 02/05/25
MANHÃ 09H30/ TARDE 14H30				Dia do Trabalho	Recesso
REFEIÇÃO MANHÃ 09h30/TARDE 14h30	SEGUNDA-FEIRA 05/05/25 Arroz integral Linguiça assada Salada de repolho	TERÇA-FEIRA 06/05/25 Pão caseiro de aveia c/ ovos mexidos Chá mate S/ AÇÚCAR	QUARTA-FEIRA 07/05/25 Sopa de LEGUMES (chuchu, abobrinha, cenoura) c/ feijão e carne moída Fruta: Poncã	QUINTA-FEIRA 08/05/25 Arroz integral Inhame ensopado c/ carne Salada de tomate	SEXTA-FEIRA 09/05/25 Pão de queijo Leite c/ cacau (morno) S/ AÇÚCAR Fruta: Maçã
REFEIÇÃO MANHÃ 09h30/TARDE 14h30	SEGUNDA-FEIRA 12/05/25 Polenta cremosa Molho de carne c/ vagem	TERÇA-FEIRA 13/05/25 Risoto de frango integral Salada de beterraba cozida (palito)	QUARTA-FEIRA 14/05/25 Cookies S/ AÇÚCAR ** Leite c/ cacau (morno) S/ AÇÚCAR Fruta: Banana	QUINTA-FEIRA 15/05/25 Purê de batatas Molho de carne c/ tomate	SEXTA-FEIRA 16/05/25 Arroz integral Molho de carne c/ tomate Fruta: Poncã
REFEIÇÃO MANHÃ 09h30/TARDE 14h30	SEGUNDA-FEIRA 19/05/25 Polenta cremosa Carne moída ensopada c/ cenoura	TERÇA-FEIRA 20/05/25 Pão caseiro de aveia c/ requeijão caseiro Leite c/ cacau (morno) S/ AÇÚCAR	QUARTA-FEIRA 21/05/25 Galinhada integral Salada de brócolis Fruta: Banana	QUINTA-FEIRA 22/05/25 Torta aveia e legumes (cenoura, brócolis, tomate, vagem) Suco de uva	SEXTA-FEIRA 23/05/25 Farofa de pernil Chá mate S/ AÇÚCAR Fruta: Laranja
REFEIÇÃO MANHÃ 09h30/TARDE 14h30	SEGUNDA-FEIRA 26/05/25 Sopa de legumes c/ carne (cenoura, repolho, chuchu)	TERÇA-FEIRA 27/05/25 Polenta cremosa Iscas de carne ensopada c/ chuchu	QUARTA-FEIRA 28/05/25 Pão caseiro de aveia c/ queijo Chá mate S/ AÇÚCAR	QUINTA-FEIRA 29/05/25 Risoto de frango integral Fruta: Banana	SEXTA-FEIRA 30/05/25 Bolo de cenoura c/ cobertura de cacau S/ AÇÚCAR Suco de uva integral Fruta: Caqui

*Incluir no pedido semanal aveia, arroz integral, adoçante dietético e biscoito tipo “cookies”.

**O biscoito tipo “Cookies” previsto no cardápio para o dia 14/05, deverá ser solicitado no pedido de gêneros alimentícios para a Coordenadora da merenda escolar.

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 OVO

REFEIÇÃO MANHÃ 09H30/ TARDE 14H30				QUINTA-FEIRA 01/05/25	SEXTA-FEIRA 02/05/25
				Dia do Trabalho	Recesso
REFEIÇÃO MANHÃ 09h30/TARDE 14h30	SEGUNDA-FEIRA 05/05/25	TERÇA-FEIRA 06/05/25	QUARTA-FEIRA 07/05/25	QUINTA-FEIRA 08/05/25	SEXTA-FEIRA 09/05/25
	Arroz Linguíça assada Salada de repolho	Pão caseiro de abóbora c/ molho de carne Chá mate	Sopa de macarrão S/ OVOS c/ feijão e carne moída Fruta: Poncã	Arroz Inhame ensopado c/ carne Salada de tomate	Pão de queijo S/ OVO Leite c/ cacau (morno) Fruta: Maçã
REFEIÇÃO MANHÃ 09h30/TARDE 14h30	SEGUNDA-FEIRA 12/05/25	TERÇA-FEIRA 13/05/25	QUARTA-FEIRA 14/05/25	QUINTA-FEIRA 15/05/25	SEXTA-FEIRA 16/05/25
	Polenta cremosa Molho de carne c/ vagem	Risoto de frango Salada de beterraba cozida (palito)	Cookies* Leite c/ cacau (morno) Fruta: Banana	Purê de batatas Molho de carne c/ tomate	Macarrão S/ OVOS Molho de carne c/ tomate Fruta: Poncã
REFEIÇÃO MANHÃ 09h30/TARDE 14h30	SEGUNDA-FEIRA 19/05/25	TERÇA-FEIRA 20/05/25	QUARTA-FEIRA 21/05/25	QUINTA-FEIRA 22/05/25	SEXTA-FEIRA 23/05/25
	Polenta cremosa Carne moída ensopada c/ cenoura	Pão caseiro de batata- doce c/ margarina Leite c/ cacau (morno)	Galinhada Salada de brócolis Fruta: Banana	Torta de legumes S/ OVO (cenoura, brócolis, tomate, vagem) Suco de uva	Farofa de pernil Chá mate Fruta: Laranja
REFEIÇÃO MANHÃ 09h30/TARDE 14h30	SEGUNDA-FEIRA 26/05/25	TERÇA-FEIRA 27/05/25	QUARTA-FEIRA 28/05/25	QUINTA-FEIRA 29/05/25	SEXTA-FEIRA 30/05/25
	Sopa de legumes c/ carne (cenoura, repolho, chuchu, batata)	Polenta cremosa Isclas de carne ensopada c/ chuchu	Pão caseiro c/ queijo Chá mate	Risoto de frango Fruta: Banana	Bolo de cenoura S/ OVO c/ cobertura de chocolate 70% cacau Suco de uva Fruta: Caqui

*O biscoito tipo “Cookies” previsto no cardápio para o dia 14/05, deverá ser solicitado no pedido de gêneros alimentícios para a Coordenadora da merenda escolar.

Substituir o ovo nas preparações de massas por 1 colher de óleo de soja.

Verificar atentamente os rótulos dos ingredientes e observar se há a mensagem ‘ALÉRGICOS: Contém ovos OU ALÉRGICOS: pode conter ovos.’ Se houver esta informação, não utilizar o ingrediente ou não oferecer o alimento para pessoas (alunos) com restrição à OVO.


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

ALERGIA À FEIJÃO

REFEIÇÃO MANHÃ 09H30/ TARDE 14H30				QUINTA-FEIRA 01/05/25	SEXTA-FEIRA 02/05/25
				Dia do Trabalho	Recesso
REFEIÇÃO MANHÃ 09h30/TARDE 14h30	SEGUNDA-FEIRA 05/05/25	TERÇA-FEIRA 06/05/25	QUARTA-FEIRA 07/05/25	QUINTA-FEIRA 08/05/25	SEXTA-FEIRA 09/05/25
	Arroz Linguça assada Salada de repolho	Pão caseiro de abóbora c/ ovos mexidos Chá mate	Sopa de macarrão SEM FEIJÃO e carne moída Fruta: Poncã	Arroz Inhame ensopado c/ carne Salada de tomate	Pão de queijo Leite c/ cacau (morno) Fruta: Maçã
REFEIÇÃO MANHÃ 09h30/TARDE 14h30	SEGUNDA-FEIRA 12/05/25	TERÇA-FEIRA 13/05/25	QUARTA-FEIRA 14/05/25	QUINTA-FEIRA 15/05/25	SEXTA-FEIRA 16/05/25
	Polenta cremosa Molho de carne c/ vagem	Risoto de frango Salada de beterraba cozida (palito)	Bolacha Leite c/ cacau (morno) Fruta: Banana	Purê de batatas Molho de carne c/ tomate	Macarrão Molho de carne c/ tomate Fruta: Poncã
REFEIÇÃO MANHÃ 09h30/TARDE 14h30	SEGUNDA-FEIRA 19/05/25	TERÇA-FEIRA 20/05/25	QUARTA-FEIRA 21/05/25	QUINTA-FEIRA 22/05/25	SEXTA-FEIRA 23/05/25
	Polenta cremosa Carne moída ensopada c/ cenoura	Pão caseiro de batata- doce c/ margarina Leite c/ cacau (morno)	Galinhada Salada de brócolis Fruta: Banana	Torta de legumes (cenoura, brócolis, tomate, vagem) Suco de uva	Farofa de pernil Chá mate Fruta: Laranja
REFEIÇÃO MANHÃ 09h30/TARDE 14h30	SEGUNDA-FEIRA 26/05/25	TERÇA-FEIRA 27/05/25	QUARTA-FEIRA 28/05/25	QUINTA-FEIRA 29/05/25	SEXTA-FEIRA 30/05/25
	Sopa de legumes c/ carne (cenoura, repolho, chuchu, batata)	Polenta cremosa Isclas de carne ensopada c/ chuchu	Pão caseiro c/ queijo Chá mate	Risoto de frango Fruta: Banana	Bolo de cenoura c/ cobertura de chocolate 70% cacau Suco de uva Fruta: Caqui

Não oferecer feijão em nenhuma refeição para alunos com alergia ou restrição de ingestão de feijão.


Cintia Cristina Santos
Nutricionista
CRN-8 13614