

CARDÁPIO – FUNDAMENTAL – FAIXA ETÁRIA – 5 A 10 ANOS – PERÍODO PARCIAL

ESCOLA MUNICIPAL NAIR AP. ARRUDA CAMARGO CLIMACO

JUNHO – 2026

TARDE	2º FEIRA 01/06	3º FEIRA 02/06	4º FEIRA 03/06		
Café da tarde Até 13h	Biscoito com suco natural	Pão Frances com manteiga e Chá Mate	Leite com Polpa		
LANCHE 15:00	Bolo de Coco Leite engrossado (leite e chocolate)	Arroz/Feijão Coxinha de frango assada Salada de Alface Melão	Torta de Frango e legumes Suco de Abacaxi Banana		
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		30%	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		499,60	72g	15g	17g
			57%	57%	30%

Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

* legumes, verduras e frutas, sujeitos a alterações

As cores do mês de junho são vermelhas e verdes, representando a doação de sangue e a preservação do meio ambiente.

CARDÁPIO – FUNDAMENTAL – FAIXA ETÁRIA – 5 A 10 ANOS – PERÍODO PARCIAL

ESCOLA MUNICIPAL NAIR AP. ARRUDA CAMARGO CLIMACO

JUNHO – 2026

TARDE	2º FEIRA 08/06	3º FEIRA 09/06	4º FEIRA 10/06	5º FEIRA 11/06	6º FEIRA 12/06
Café da tarde Até 13h	Biscoito com suco natural	Pão Frances com margarina e Chá Mate	Leite com Polpa	Pão Francês com manteiga Suco Natural	
LANCHE 15:00	Pão Francês com Ovos Suco//Chá	Macarronada/Sopa com carne moída com legumes Maça	Torta de Frango e legumes Suco de Abacaxi Laranja Melancia	Arroz/Feijão Filé de tilapia Salada de Repolho	Bolo de Simples com cobertura de leite em pó Suco de Morango/Chá
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		30%	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		484,02	71g	14g	15g
			61%	13%	26%


 Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

* legumes, verduras e frutas, sujeitos a alterações

As cores do mês de junho são vermelhas e verdes, representando a doação de sangue e a preservação do meio ambiente.

CARDÁPIO – FUNDAMENTAL – FAIXA ETÁRIA – 5 A 10 ANOS – PERÍODO PARCIAL

ESCOLA MUNICIPAL NAIR AP. ARRUDA CAMARGO CLIMACO

JUNHO – 2026

TARDE	2º FEIRA 15/06	3º FEIRA 16/06	4º FEIRA 17/06	5º FEIRA 18/06	6º FEIRA 19/06
Café da tarde Até 13h	Biscoito com suco natural	Pão Francês com margarina e Chá Mate	Leite com Polpa	Pão Francês com manteiga Suco Natural	Biscoito com suco natural
LANCHE 15:00	Pão francês com manteiga iogurte	Bolo de Chocolate Suco de Laranja/Chá	Arroz/Feijão Linguiça Assada Purê de Batata/Mandioca Legumes cozidos	Macarronada com frango em iscas em molho Salada de Alface Mamão	Bolo de Pão de queijo Vitamina (Leite com polpa) Banana
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		30%	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		467,68	71g	12g	16g
			61%	10%	30%


 Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

* legumes, verduras e frutas, sujeitos a alterações

As cores do mês de junho são vermelhas e verdes, representando a doação de sangue e a preservação do meio ambiente.

CARDÁPIO – FUNDAMENTAL – FAIXA ETÁRIA – 5 A 10 ANOS – PERÍODO PARCIAL
ESCOLA MUNICIPAL NAIR AP. ARRUDA CAMARGO CLIMACO
JUNHO – 2026

TARDE	2ª FEIRA 22/06	3ª FEIRA 23/06	4ª FEIRA 24/06	5ª FEIRA 25/06	6ª FEIRA 26/06
Café da tarde Até 13h	Biscoito de Sal Suco Natural	Pão Frances com margarina e Suco Natural	Biscoito tipo Rosquinha Vitamina (leite com polpa)	Pão Francês com manteiga Suco Natural	Biscoito amanteigada Suco natural
LANCHE 15:00	Pão Frances com manteiga Leite engrossado (quente/gelado)	Macarronada com almondega/Sopa com carne moida Salada de Almeirão	Arroz/Feijão com Quibe Assado Salada de Couve Laranja	Bolo de Cenoura Suco de Uva Banana	Torta de carne moída com legumes Suco de abacaxi
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 30% 467,55	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		75g	12g	15g	
		64%	11%	29%	


 Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

* legumes, verduras e frutas, sujeitos a alterações

As cores do mês de junho são vermelhas e verdes, representando a doação de sangue e a preservação do meio ambiente.

CARDÁPIO – FUNDAMENTAL – FAIXA ETÁRIA – 5 A 10 ANOS – PERÍODO PARCIAL

ESCOLA MUNICIPAL NAIR AP. ARRUDA CAMARGO CLIMACO

JUNHO – 2026

TARDE	2º FEIRA 29/06	3º FEIRA 30/06	4º FEIRA 01/07	5º FEIRA 02/07	6º FEIRA 03/07
Café da tarde Até 13h	Biscoito com suco natural	Pão Frances com margarina e Chá Mate	Leite com Polpa	Pão Francês com manteiga Suco Natural	Biscoito amanteigada Suco natural
LANCHE 15:00	Pão Frances com carne moída Suco de Morango	Macarronada com Sardinha Salada de Alface	Bolo Mesclado Chá/Suco de Abacaxi Maça	Arroz/Feijão Tulipa assada com legumes Salada de Repolho	Torta de Frango e legumes Suco de Abacaxi Laranja
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		30%	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		439,02	71g	12g	12g
			65%	10%	26%


 Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

* legumes, verduras e frutas, sujeitos a alterações

As cores do mês de junho são vermelhas e verdes, representando a doação de sangue e a preservação do meio ambiente.