



Secretaria de Educação Quedas do Iguaçu - PR

Rua Juazeiro, 929 – Centro – CEP 85460-000 Fone (46)3532.3818
CNPJ 76.205.962/0001-49

CARDAPIO ESCOLA INTEGRAL 2025

MÊS: JULHO E AGOSTO		SEMANA 1			
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ (07:00 HS)	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS PRESUNTO/ QUEIJO	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL OVOS MEXIDOS	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS MARGARINA	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL PRESUNTO/ QUEIJO	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS OVOS MEXIDOS
LANCHE MANHÃ (09:00 HS)	MAÇÃ	BANANA	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO	ABACAXI
ALMOÇO (11:30 HS)	ARROZ COLORIDO + FEIJÃO ESTROGONOFF BOVINO PURÊ DE BATATA SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA LARANJA	ARROZ + FEIJÃO CUBINHOS SUÍNOS REFOGADOS MANDIOCA COZIDA SALADA DE RUCÚLA SALADA DE TOMATE ABACAXI	ARROZ + FEIJÃO PEITO DE FRANGO EM MOLHO POLENTA CENOURA SAUTÊ SALADA ALFACE LARANJA	ARROZ + FEIJÃO BIFE ACEBOLADO REFOGADO DE BATATA+CENOURA) SALADA DE ACELGA SALADA DE BETERRABA COZIDA MELANCIA	ARROZ + FEIJÃO COXA E SOBEOXA ASSADA BATATA COZIDA AO MOLHO ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE ALFACE LARANJA
LANCHE DA TARDE (15:00 HS)	MACARRONADA COM MOLHO DE CARNE MOÍDA SALADA DE BETERRABA E CENOURA RALADA	RISOTO DE COXA E SOBRECOXA DE FRANGO FEIJÃO SALADA DE ALFACE MAÇÃ	VACA ATOLADA ARROZ SALADA DE ACELGA COM CENOURA RALADA	MINGAU DE AVEIA BANANA	CARNE SUÍNA REFOGADA ARROZ BATATA DOCE SALADA DE ALMEIRÃO MORGOT
	PTN: 42,57g LIP: 31,77 g CHO:183,12 g KCAL: 1190,43	PTN: 38,90 g LIP: 36,93 g CHO: 186,77g KCAL: 1208,92	PTN: 38,08g LIP: 32,19 g CHO: 182,69 g KCAL: 1158,81	PTN:43,31 g LIP:32,44 g CHO: 179,12 g KCAL: 1155,79	PTN: 41,27 g LIP: 42,86 g CHO: 157,58g KCAL: 1165,31PTN: g



Secretaria de Educação Quedas do Iguaçu - PR

Rua Juazeiro, 929 – Centro – CEP 85460-000 Fone (46)3532.3818
CNPJ 76.205.962/0001-49

CARDAPIO ESCOLA INTEGRAL 2025

MÊS: JULHO E AGOSTO		SEMANA 2			
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ (07:00 HS)	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS PRESUNTO/ QUEIJO	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL OVOS MEXIDOS	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS MARGARINA	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL PRESUNTO/ QUEIJO	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS OVOS MEXIDOS
LANCHE DA MANHÃ (09:00 HS)	MAÇÃ	MELÃO	SALADA DE FRUTA	BANANA	MANGA
ALMOÇO (11:30 HS)	ARROZ + FEIJÃO CARNE BOVINA EM TIRAS REFOGADA BATA DOCE COZIDA SALADA DE COUVE MANTEIGA SALADA DE CENOURA RALADA LARANJA	ARROZ + FEIJÃO MOLHO FRANGO DESFIADO MACARRÃO SALADA DE ALFACE SALADA DE BETERRABA COZIDA MELANCIA	ARROZ + FEIJÃO BISTECA SUÍNA GRELHADA MANDIOCA COZIDA SALADA DE REPOLHO SALADA DE PEPINO MAMÃO	ARROZ + FEIJÃO FRANGO ASSADO COM BATATA SALADA DE ALFACE SALADA DE TOMATE LARANJA	ARROZ + FEIJÃO MOLHO CARNE MOÍDA QUIRERINHA SALADA DE AGRIÃO SALADA DE CHUCHU COZIDO MELÃO
LANCHE DA TARDE (15:00 HS)	PEITO DE FRANGO EM MOLHO ARROZ POLENTA SALADA DE REPOLHO E TOMATE	PÃO COM CARNE MOÍDA REFOGADA LIMONADA BANANA	MOLHO DE CARNE BOVINA COM CENOURA ARROZ FEIJÃO SALADA DE ALFACE	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO DOCE MAÇÃ	CARNE SUÍNA REFOGADA ARROZ MANDIOCA COZIDA SALADA DE COUVE MANTEIGA MORGOT
	PTN: 39,09 g LIP: 34,79 g CHO: 183,08 g KCAL: 1200,93	PTN: 45,39 g LIP: 29,23 g CHO: 181,93 g KCAL: 1144,06	PTN: 35,11 g LIP: 36,67 g CHO: 179,95 g KCAL: 1175,86	PTN: 40,43g LIP: 41,81g CHO: 160,09g KCAL: 1151,53	PTN: 39,10 g LIP: 32,63 g CHO: 164,15g KCAL: 1087,30



Secretaria de Educação Quedas do Iguaçu - PR

Rua Juazeiro, 929 – Centro – CEP 85460-000 Fone (46)3532.3818
CNPJ 76.205.962/0001-49

CARDAPIO ESCOLA INTEGRAL 2025

MÊS: JULHO E AGOSTO		SEMANA 3			
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ (07:00 HS)	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS PRESUNTO/ QUEIJO	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL OVOS MEXIDOS	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS MARGARINA	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL PRESUNTO/ QUEIJO	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS OVOS MEXIDOS
LANCHE DA MANHÃ (09:00 HS)	MAÇÃ	BANANA	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO	ABACAXI
ALMOÇO (11:30 HS)	ARROZ COLORIDO + FEIJÃO TIRAS DE CARNE BOVINA MOLHO ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE ACELGA SALADA CENOURA COZIDA LARANJA	ARROZ + FEIJÃO MOLHO CARNE MOÍDA POLENTA SALADA DE RUCÚLA LARANJA	ARROZ + FEIJÃO CARNE SUÍNA EM CUBOS REFOGADA BATATA DOCE COZIDA SALADA DE ALFACE SALADA DE TOMATE MELANCIA	ARROZ + FEIJÃO BIFE GRELHADO CENOURA REFOGADA SALADA DE ALFACE MELÃO	ARROZ + FEIJÃO PEITO DE FRANGO EM CUBOS REFOGADO PURÊ DE BATATA SALADA REPOLHO SALADA DE PEPINO
LANCHE DA TARDE (15:00 HS)	CARNE MOÍDA REFOGADA ARROZ PURÊ DE CABOTIÁ SALADA DE COUVE MANTEIGA	CARNE BOVINA REFOGADA COM CENOURA E BATATA ARROZ FEIJÃO SALADA DE ALFACE BANANA	MACARRÃO COM MOLHO DE COXA E SOBRECOXA ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE BETERRABA	CANJICA COM COCO MAÇÃ	QUIRERINHA COM CARNE SUÍNA ARROZ FEIJÃO REFOGADO DE CENOURA E CHUCHU MORGOT
	PTN: 40,88 g LIP: 31,89 g CHO: 175,13g KCAL: 1153,62	PTN: 43,67 g LIP: 31,60 g CHO: 181,21 g KCAL: 1150,79	PTN: 36,86 g LIP: 40,25 g CHO: 177,85 g KCAL: 1202,11	PTN: 42,06g LIP: 31,63g CHO: 163,54 g KCAL: 1092,20	PTN: 41,78 g LIP: 34,81 g CHO: 163,24 g KCAL: 1121,91



Secretaria de Educação Quedas do Iguaçu - PR

Rua Juazeiro, 929 – Centro – CEP 85460-000 Fone (46)3532.3818
CNPJ 76.205.962/0001-49

CARDAPIO ESCOLA INTEGRAL 2025

MÊS: JULHO E AGOSTO		SEMANA 4			
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ (07:00 HS)	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS PRESUNTO/ QUEIJO	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL OVOS MEXIDOS	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS MARGARINA	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL PRESUNTO/ QUEIJO	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS OVOS MEXIDOS
LANCHE MANHÃ (09:00 HS)	MAÇÃ	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	BANANA	MANGA
ALMOÇO (11:30 HS)	ARROZ + FEIJÃO PEITO DE FRANGO EM MOLHO MACARRÃO SALADA ACELGA COM TOMATE MAMÃO	ARROZ + FEIJÃO PICADINHO CARNE BOVINA MANDIOCA SALADA DE ALFACE SALADA DE CHUCHU E CENOURA COZIDA LARANJA	ARROZ + FEIJÃO BISTECA SUINA GRELHADA PURÊ DE CABOTIÁ SALADA DE REPOLHO MELÃO	ARROZ + FEIJÃO FRANGO ASSADO COM BATATA SALADA DE AGRIÃO SALADA DE BETERRABA COZIDA MAMÃO	ARROZ + FEIJÃO MOLHO CARNE MOÍDA POLENTA ABOBRINHA REFOGADA SALADA COUVE MANTEIGA SALADA DE TOMATE
LANCHE DA TARDE (15:00 HS)	CARNE MOÍDA EM MOLHO ARROZ MANDIOCA COZIDA SALADA DE REPOLHO COM CENOURA	CACHORRO QUENTE CHÁ MAÇÃ	ESTROGONOFF DE PEITO DE FRANGO ARROZ COM CENOURA E MILHO SALADA DE ALFACE	IOGURTE SABORES DIVERSOS BISCOITO CREAM CRACKER BANANA	FAROFA DE BIJU COM(CARNE SUÍNA/ OVOS/ COUVE) FEIJÃO MORGOT
	PTN: 39,74 g LIP: 32,09 g CHO: 180,97g KCAL: 1140,48	PTN: 39,64g LIP: 34,86 g CHO: 180,74 g KCAL: 1172,23	PTN: 37,20 g LIP: 38,26 g CHO: 169,93 g KCAL: 1164,14	PTN: 41,49 g LIP: 40,92 g CHO: 169,36g KCAL: 1175,05	PTN: 41,01 g LIP: 35,36 g CHO: 177,22 g KCAL: 1179,07



Secretaria de Educação Quedas do Iguaçu - PR

Rua Juazeiro, 929 – Centro – CEP 85460-000 Fone (46)3532.3818
CNPJ 76.205.962/0001-49

CARDAPIO ESCOLA INTEGRAL 2025

MÊS: SETEMBRO E OUTUBRO		SEMANA 1			
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ (07:00 HS)	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS PRESUNTO/ QUEIJO	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL OVOS MEXIDOS	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS MARGARINA	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL PRESUNTO/ QUEIJO	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS OVOS MEXIDOS
LANCHE MANHÃ (09:00 HS)	MAÇÃ	BANANA	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO	ABACAXI
ALMOÇO (11:30 HS)	ARROZ COLORIDO + FEIJÃO ESTROGONOFF BOVINO PURÊ DE BATATA SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA LARANJA	ARROZ + FEIJÃO CUBINHOS SUÍNOS REFOGADOS MANDIOCA COZIDA SALADA DE RUCÚLA SALADA DE TOMATE ABACAXI	ARROZ + FEIJÃO PEITO DE FRANGO EM MOLHO POLENTA CENOURA SAUTÊ SALADA ALFACE LARANJA	ARROZ + FEIJÃO BIFE ACEBOLADO REFOGADO DE BATATA+CENOURA) SALADA DE ACELGA SALADA DE BETERRABA COZIDA MELANCIA	ARROZ + FEIJÃO COXA E SOBECOA ASSADA BATATA COZIDA AO MOLHO ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE ALFACE LARANJA
LANCHE DA TARDE (15:00 HS)	MACARRONADA COM MOLHO DE CARNE MOÍDA SALADA DE BETERRABA E CENOURA RALADA	RISOTO DE COXA E SOBRECOXA DE FRANGO FEIJÃO SALADA DE ALFACE MAÇÃ	VACA ATOLADA ARROZ SALADA DE ACELGA COM CENOURA RALADA	MINGAU DE AVEIA BANANA	CARNE SUÍNA REFOGADA ARROZ BATATA DOCE SALADA DE ALMEIRÃO LARANJA
	PTN: 42,57g LIP: 31,77 g CHO:183,12 g KCAL: 1190,43	PTN: 38,90 g LIP: 36,93 g CHO: 186,77g KCAL: 1208,92	PTN: 38,08g LIP: 32,19 g CHO: 182,69 g KCAL: 1158,81	PTN:43,31 g LIP:32,44 g CHO: 179,12 g KCAL: 1155,79	PTN: 41,65g LIP: 42,95 g CHO: 157,54g KCAL: 1167,51



Secretaria de Educação Quedas do Iguaçu - PR

Rua Juazeiro, 929 – Centro – CEP 85460-000 Fone (46)3532.3818
CNPJ 76.205.962/0001-49

CARDAPIO ESCOLA INTEGRAL 2025

MÊS: SETEMBRO E OUTUBRO		SEMANA 2			
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ (07:00 HS)	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS PRESUNTO/ QUEIJO	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL OVOS MEXIDOS	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS MARGARINA	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL PRESUNTO/ QUEIJO	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS OVOS MEXIDOS
LANCHE DA MANHÃ (09:00 HS)	MAÇÃ	MELÃO	SALADA DE FRUTA	BANANA	MANGA
ALMOÇO (11:30 HS)	ARROZ + FEIJÃO CARNE BOVINA EM TIRAS REFOGADA BATA DOCE COZIDA SALADA DE COUVE MANTEIGA SALADA DE CENOURA RALADA LARANJA	ARROZ + FEIJÃO MOLHO FRANGO DESFIADO MACARRÃO SALADA DE ALFACE SALADA DE BETERRABA COZIDA MELANCIA	ARROZ + FEIJÃO BISTECA SUÍNA GRELHADA MANDIOCA COZIDA SALADA DE REPOLHO SALADA DE PEPINO MAMÃO	ARROZ + FEIJÃO FRANGO ASSADO COM BATATA SALADA DE ALFACE SALADA DE TOMATE LARANJA	ARROZ + FEIJÃO MOLHO CARNE MOÍDA QUIRERINHA SALADA DE AGRIÃO SALADA DE CHUCHU COZIDO MELÃO
LANCHE DA TARDE (15:00 HS)	PEITO DE FRANGO EM MOLHO ARROZ POLENTA SALADA DE REPOLHO E TOMATE	PÃO COM CARNE MOÍDA REFOGADA LIMONADA BANANA	MOLHO DE CARNE BOVINA COM CENOURA ARROZ FEIJÃO SALADA DE ALFACE	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO DOCE MAÇÃ	CARNE SUÍNA REFOGADA ARROZ MANDIOCA COZIDA SALADA DE COUVE MANTEIGA LARANJA
	PTN: 39,09 g LIP: 34,79 g CHO: 183,08 g KCAL: 1200,93	PTN: 45,39 g LIP: 29,23 g CHO: 181,93 g KCAL: 1144,06	PTN: 35,11 g LIP: 36,67 g CHO: 179,95 g KCAL: 1175,86	PTN: 40,43g LIP: 41,81g CHO: 160,09g KCAL: 1151,53	PTN: 39,48 g LIP: 32,72 g CHO: 164,12g KCAL: 1089,50



Secretaria de Educação
Quedas do Iguaçu - PR

Rua Juazeiro, 929 – Centro – CEP 85460-000 Fone (46)3532.3818
CNPJ 76.205.962/0001-49

CARDAPIO ESCOLA INTEGRAL 2025

MÊS: SETEMBRO E OUTUBRO		SEMANA 3			
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ (07:00 HS)	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS PRESUNTO/ QUEIJO	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL OVOS MEXIDOS	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS MARGARINA	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL PRESUNTO/ QUEIJO	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS OVOS MEXIDOS
LANCHE DA MANHÃ (09:00 HS)	MAÇÃ	BANANA	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO	ABACAXI
ALMOÇO (11:30 HS)	ARROZ COLORIDO + FEIJÃO TIRAS DE CARNE BOVINA MOLHO ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE ACELGA SALADA CENOURA COZIDA LARANJA	ARROZ + FEIJÃO MOLHO CARNE MOÍDA POLENTA SALADA DE RUCÚLA LARANJA	ARROZ + FEIJÃO CARNE SUÍNA EM CUBOS REFOGADA BATATA DOCE COZIDA SALADA DE ALFACE SALADA DE TOMATE MELANCIA	ARROZ + FEIJÃO BIFE GRELHADO CENOURA REFOGADA SALADA DE ALFACE MELÃO	ARROZ + FEIJÃO PEITO DE FRANGO EM CUBOS REFOGADO PURÊ DE BATATA SALADA REPOLHO SALADA DE PEPINO
LANCHE DA TARDE (15:00 HS)	CARNE MOÍDA REFOGADA ARROZ PURÊ DE CABOTIÁ SALADA DE COUVE MANTEIGA	CARNE BOVINA REFOGADA COM CENOURA E BATATA ARROZ FEIJÃO SALADA DE ALFACE BANANA	MACARRÃO COM MOLHO DE COXA E SOBRECOXA ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE BETERRABA	CANJICA COM COCO MAÇÃ	QUIRERINHA COM CARNE SUÍNA ARROZ FEIJÃO REFOGADO DE CENOURA E CHUCHU LARANJA
	PTN: 40,88 g LIP: 31,89 g CHO: 175,13g KCAL: 1153,62	PTN: 43,67 g LIP: 31,60 g CHO: 181,21 g KCAL: 1150,79	PTN: 36,86 g LIP: 40,25 g CHO: 177,85 g KCAL: 1202,11	PTN: 42,06g LIP: 31,63g CHO: 163,54 g KCAL: 1092,20	PTN: 42,16 g LIP: 34,89 g CHO: 163,21 g KCAL: 1124,11



Secretaria de Educação Quedas do Iguaçu - PR

Rua Juazeiro, 929 – Centro – CEP 85460-000 Fone (46)3532.3818
CNPJ 76.205.962/0001-49

CARDAPIO ESCOLA INTEGRAL 2025

MÊS: SETEMBRO E OUTUBRO		SEMANA 4			
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ (07:00 HS)	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS PRESUNTO/ QUEIJO	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL OVOS MEXIDOS	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS MARGARINA	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL PRESUNTO/ QUEIJO	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS OVOS MEXIDOS
LANCHE MANHÃ (09:00 HS)	MAÇÃ	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	BANANA	MANGA
ALMOÇO (11:30 HS)	ARROZ + FEIJÃO PEITO DE FRANGO EM MOLHO MACARRÃO SALADA ACELGA COM TOMATE MAMÃO	ARROZ + FEIJÃO PICADINHO CARNE BOVINA MANDIOCA SALADA DE ALFACE SALADA DE CHUCHU E CENOURA COZIDA LARANJA	ARROZ + FEIJÃO BISTECA SUINA GRELHADA PURÊ DE CABOTIÁ SALADA DE REPOLHO MELÃO	ARROZ + FEIJÃO FRANGO ASSADO COM BATATA SALADA DE AGRIÃO SALADA DE BETERRABA COZIDA MAMÃO	ARROZ + FEIJÃO MOLHO CARNE MOÍDA POLENTA ABOBRINHA REFOGADA SALADA COUVE MANTEIGA SALADA DE TOMATE
LANCHE DA TARDE (15:00 HS)	CARNE MOÍDA EM MOLHO ARROZ MANDIOCA COZIDA SALADA DE REPOLHO COM CENOURA	CACHORRO QUENTE CHÁ MAÇÃ	ESTROGONOFF DE PEITO DE FRANGO ARROZ COM CENOURA E MILHO SALADA DE ALFACE	IOGURTE SABORES DIVERSOS BISCOITO CREAM CRACKER BANANA	FAROFA DE BIJU COM(CARNE SUÍNA/ OVOS/ COUVE) FEIJÃO LARANJA
	PTN: 39,74 g LIP: 32,09 g CHO: 180,97g KCAL: 1140,48	PTN: 39,64g LIP: 34,86 g CHO: 180,74 g KCAL: 1172,23	PTN: 37,20 g LIP: 38,26 g CHO: 169,93 g KCAL: 1164,14	PTN: 41,49 g LIP: 40,92 g CHO: 169,36g KCAL: 1175,05	PTN: 41,39 g LIP: 35,44 g CHO: 177,19 g KCAL: 1181,26



Secretaria de Educação Quedas do Iguaçu - PR

Rua Juazeiro, 929 – Centro – CEP 85460-000 Fone (46)3532.3818
CNPJ 76.205.962/0001-49

CARDAPIO ESCOLA INTEGRAL 2025

MÊS: NOVEMBRO E DEZEMBRO		SEMANA 1			
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ (07:00 HS)	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS PRESUNTO/ QUEIJO	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL OVOS MEXIDOS	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS MARGARINA	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL PRESUNTO/ QUEIJO	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS OVOS MEXIDOS
LANCHE MANHÃ (09:00 HS)	MAÇÃ	BANANA	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO	ABACAXI
ALMOÇO (11:30 HS)	ARROZ COLORIDO + FEIJÃO ESTROGONOFF BOVINO PURÊ DE BATATA SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA LARANJA	ARROZ + FEIJÃO CUBINHOS SUÍNOS REFOGADOS MANDIOCA COZIDA SALADA DE RUCÚLA SALADA DE TOMATE ABACAXI	ARROZ + FEIJÃO PEITO DE FRANGO EM MOLHO POLENTA CENOURA SAUTÊ SALADA ALFACE LARANJA	ARROZ + FEIJÃO BIFE ACEBOLADO REFOGADO DE BATATA+CENOURA) SALADA DE ACELGA SALADA DE BETERRABA COZIDA MELANCIA	ARROZ + FEIJÃO COXA E SOBECOA ASSADA BATATA COZIDA AO MOLHO ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE ALFACE LARANJA
LANCHE DA TARDE (15:00 HS)	MACARRONADA COM MOLHO DE CARNE MOÍDA SALADA DE BETERRABA E CENOURA RALADA	RISOTO DE COXA E SOBRECOXA DE FRANGO FEIJÃO SALADA DE ALFACE MAÇÃ	VACA ATOLADA ARROZ SALADA DE ACELGA COM CENOURA RALADA	MINGAU DE AVEIA BANANA	CARNE SUÍNA REFOGADA ARROZ BATATA DOCE SALADA DE ALMEIRÃO MELANCIA
	PTN: 42,57g LIP: 31,77 g CHO:183,12 g KCAL: 1190,43	PTN: 38,90 g LIP: 36,93 g CHO: 186,77g KCAL: 1208,92	PTN: 38,08g LIP: 32,19 g CHO: 182,69 g KCAL: 1158,81	PTN:43,31 g LIP:32,44 g CHO: 179,12 g KCAL: 1155,79	PTN: 42,29 g LIP: 42,76 g CHO: 164,47 g KCAL: 1193,86



Secretaria de Educação Quedas do Iguaçu - PR

Rua Juazeiro, 929 – Centro – CEP 85460-000 Fone (46)3532.3818
CNPJ 76.205.962/0001-49

CARDAPIO ESCOLA INTEGRAL 2025

MÊS: NOVEMBRO E DEZEMBRO		SEMANA 2			
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ (07:00 HS)	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS PRESUNTO/ QUEIJO	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL OVOS MEXIDOS	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS MARGARINA	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL PRESUNTO/ QUEIJO	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS OVOS MEXIDOS
LANCHE DA MANHÃ (09:00 HS)	MAÇÃ	MELÃO	SALADA DE FRUTA	BANANA	MANGA
ALMOÇO (11:30 HS)	ARROZ + FEIJÃO CARNE BOVINA EM TIRAS REFOGADA BATA DOCE COZIDA SALADA DE COUVE MANTEIGA SALADA DE CENOURA RALADA LARANJA	ARROZ + FEIJÃO MOLHO FRANGO DESFIADO MACARRÃO SALADA DE ALFACE SALADA DE BETERRABA COZIDA MELANCIA	ARROZ + FEIJÃO BISTECA SUÍNA GRELHADA MANDIOCA COZIDA SALADA DE REPOLHO SALADA DE PEPINO MAMÃO	ARROZ + FEIJÃO FRANGO ASSADO COM BATATA SALADA DE ALFACE SALADA DE TOMATE LARANJA	ARROZ + FEIJÃO MOLHO CARNE MOÍDA QUIRERINHA SALADA DE AGRIÃO SALADA DE CHUCHU COZIDO MELÃO
LANCHE DA TARDE (15:00 HS)	PEITO DE FRANGO EM MOLHO ARROZ POLENTA SALADA DE REPOLHO E TOMATE	PÃO COM CARNE MOÍDA REFOGADA LIMONADA BANANA	MOLHO DE CARNE BOVINA COM CENOURA ARROZ FEIJÃO SALADA DE ALFACE	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO DOCE MAÇÃ	CARNE SUÍNA REFOGADA ARROZ MANDIOCA COZIDA SALADA DE COUVE MANTEIGA MELANCIA
	PTN: 39,09 g LIP: 34,79 g CHO: 183,08 g KCAL: 1200,93	PTN: 45,39 g LIP: 29,23 g CHO: 181,93 g KCAL: 1144,06	PTN: 35,11 g LIP: 36,67 g CHO: 179,95 g KCAL: 1175,86	PTN: 40,43g LIP: 41,81g CHO: 160,09g KCAL: 1151,53	PTN: 40,13g LIP: 32,53g CHO: 171,05g KCAL: 1115,85



Secretaria de Educação Quedas do Iguaçu - PR

Rua Juazeiro, 929 – Centro – CEP 85460-000 Fone (46)3532.3818
CNPJ 76.205.962/0001-49

CARDAPIO ESCOLA INTEGRAL 2025

MÊS: NOVEMBRO E DEZEMBRO		SEMANA 3			
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ (07:00 HS)	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS PRESUNTO/ QUEIJO	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL OVOS MEXIDOS	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS MARGARINA	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL PRESUNTO/ QUEIJO	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS OVOS MEXIDOS
LANCHE DA MANHÃ (09:00 HS)	MAÇÃ	BANANA	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO	ABACAXI
ALMOÇO (11:30 HS)	ARROZ COLORIDO + FEIJÃO TIRAS DE CARNE BOVINA MOLHO ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE ACELGA SALADA CENOURA COZIDA LARANJA	ARROZ + FEIJÃO MOLHO CARNE MOÍDA POLENTA SALADA DE RUCÚLA LARANJA	ARROZ + FEIJÃO CARNE SUÍNA EM CUBOS REFOGADA BATATA DOCE COZIDA SALADA DE ALFACE SALADA DE TOMATE MELANCIA	ARROZ + FEIJÃO BIFE GRELHADO CENOURA REFOGADA SALADA DE ALFACE MELÃO	ARROZ + FEIJÃO PEITO DE FRANGO EM CUBOS REFOGADO PURÊ DE BATATA SALADA REPOLHO SALADA DE PEPINO
LANCHE DA TARDE (15:00 HS)	CARNE MOÍDA REFOGADA ARROZ PURÊ DE CABOTIÁ SALADA DE COUVE MANTEIGA	CARNE BOVINA REFOGADA COM CENOURA E BATATA ARROZ FEIJÃO SALADA DE ALFACE BANANA	MACARRÃO COM MOLHO DE COXA E SOBRECOXA ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE BETERRABA	CANJICA COM COCO MAÇÃ	QUIRERINHA COM CARNE SUÍNA ARROZ FEIJÃO REFOGADO DE CENOURA E CHUCHU MELANCIA
	PTN: 40,88 g LIP: 31,89 g CHO: 175,13g KCAL: 1153,62	PTN: 43,67 g LIP: 31,60 g CHO: 181,21 g KCAL: 1150,79	PTN: 36,86 g LIP: 40,25 g CHO: 177,85 g KCAL: 1202,11	PTN: 42,06g LIP: 31,63g CHO: 163,54 g KCAL: 1092,20	PTN: 42,81 g LIP: 34,70 g CHO: 170,14 g KCAL: 1150,47



Secretaria de Educação Quedas do Iguaçu - PR

Rua Juazeiro, 929 – Centro – CEP 85460-000 Fone (46)3532.3818
CNPJ 76.205.962/0001-49

CARDAPIO ESCOLA INTEGRAL 2025

MÊS: NOVEMBRO E DEZEMBRO			SEMANA 4		
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ (07:00 HS)	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS PRESUNTO/ QUEIJO	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL OVOS MEXIDOS	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS MARGARINA	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL PRESUNTO/ QUEIJO	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS OVOS MEXIDOS
LANCHE MANHÃ (09:00 HS)	MAÇÃ	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	BANANA	MANGA
ALMOÇO (11:30 HS)	ARROZ + FEIJÃO PEITO DE FRANGO EM MOLHO MACARRÃO SALADA ACELGA COM TOMATE MAMÃO	ARROZ + FEIJÃO PICADINHO CARNE BOVINA MANDIOCA SALADA DE ALFACE SALADA DE CHUCHU E CENOURA COZIDA LARANJA	ARROZ + FEIJÃO BISTECA SUINA GRELHADA PURÊ DE CABOTIÁ SALADA DE REPOLHO MELÃO	ARROZ + FEIJÃO FRANGO ASSADO COM BATATA SALADA DE AGRIÃO SALADA DE BETERRABA COZIDA MAMÃO	ARROZ + FEIJÃO MOLHO CARNE MOÍDA POLENTA ABOBRINHA REFOGADA SALADA COUVE MANTEIGA SALADA DE TOMATE
LANCHE DA TARDE (15:00 HS)	CARNE MOÍDA EM MOLHO ARROZ MANDIOCA COZIDA SALADA DE REPOLHO COM CENOURA	CACHORRO QUENTE CHÁ MAÇÃ	ESTROGONOFF DE PEITO DE FRANGO ARROZ COM CENOURA E MILHO SALADA DE ALFACE	IOGURTE SABORES DIVERSOS BISCOITO CREAM CRACKER BANANA	FAROFA DE BIJU COM(CARNE SUÍNA/ OVOS/ COUVE) FEIJÃO MELANCIA
	PTN: 39,74 g LIP: 32,09 g CHO: 180,97g KCAL: 1140,48	PTN: 39,64g LIP: 34,86 g CHO: 180,74 g KCAL: 1172,23	PTN: 37,20 g LIP: 38,26 g CHO: 169,93 g KCAL: 1164,14	PTN: 41,49 g LIP: 40,92 g CHO: 169,36g KCAL: 1175,05	PTN: 42,04 g LIP: 35,25 g CHO: 184,11 g KCAL: 1207,62