

CARDÁPIO 1 (1ª SEMANA DO MÊS) – EMEF RUBENS CRUZ COM NOTURNO
FAIXA ETÁRIA: 1º ao 9º ano e EJA
1º SEMESTRE / 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café Manhã(06:50)	Leite com Chocolate Biscoito Doce	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Bolo Caseiro de Chocolate	Leite com Chocolate Biscoito de Polvilho
Almoço / Sobremesa (9:40-10:40)	Arroz /Feijão Sobrecoca Refogada (IQF) Salada de Cenoura (ou Abobrinha)	Macarrão ³ Almôndegas ao Sugo Salada de Alface Maçã	Arroz / Feijão Carne de Panela (<i>coxão mole temp.</i>) Chuchu, Cenoura e Ervilha Refogados ou (<i>Cabotiá e ervilha refogados</i>) ⁴ Banana	Arroz / Feijão Carne de Moída Refogada Salada de Pepino Suco ¹	Arroz Filezinho de Frango Empanado (assado) Creme de Milho Salada de Tomate Fruta Sazonal ⁵
Lanche (entrada dos parciais tarde)	Suco ¹ Biscoito Doce	Banana	Fruta sazonal ⁵	Suco ¹ Biscoito Salgado	Maçã
Jantar / Sobremesa (14:40-15:15)	Arroz Estrogonofe de Carne (<i>coxão mole temperado</i>) Batata Rústica ² ou Cozida ou Salada de Pepino e Cenoura (quando vier do cardápio 5)	Arroz / Feijão Sobrecoca Refogada (IQF) Salada de Beterraba (ou <i>Cabotiá Refogado</i>) ⁴ Banana	Arroz / Feijão Almôndegas Refogadas Salada de Pepino Maçã	Arroz Filezinho de Frango Empanado (assado) Creme de Milho Salada de Tomate Fruta Sazonal ⁵	Macarrão ³ Carne de Moída ao Sugo Salada de Alface
Jantar / Sobremesa (EJA) (18:40 –19:10)	Arroz / Feijão Almôndegas Refogadas Abobrinha Refogada	Arroz / Feijão Carne de Panela (<i>coxão mole temperado</i>) Salada de Pepino e Tomate / Maçã	Arroz / Feijão Sobrecoca Refogada (IQF) Salada de Beterraba (ou <i>Cabotiá Refogado</i>) ⁴ Banana	Macarrão ³ Carne de Moída ao Sugo Salada de Alface Suco ¹	Arroz /Feijão Cubos de Frango Refogados Salada de Beterraba e Cenoura (<i>salada crua ou cozida</i>)

Observações: ¹Suco de laranja (Banco de Alimentos) ou o suco enviado pelo Setor de Abastecimento. ²Receita em anexo. ³O tipo de macarrão varia entre parafuso ou penne. ⁴Substituir a preparação por cabotiá e ervilha, conforme entrega semanal. ⁵Fruta da época.

CONSIDERAÇÕES:

A fruta poderá ser alterada de acordo com seu estado de maturação, mas deverá ser servida dentro da mesma semana.

O hortifrutti da segunda feira chega na segunda feira da semana anterior.

Bolo caseiro: sem lactose (não utilizar leite), conforme orientado nas capacitações periódicas.

Cardápio sujeito a alterações.

Horário sugerido das refeições.

Cardápio elaborado conforme Resolução n°6, de 08 de maio de 2020

Fernanda Gonçalves Nascimento

CRN 3 20944

Responsável Técnica - Nutricionista

CARDÁPIO 2 (2ª SEMANA DO MÊS) – EMEF RUBENS CRUZ COM NOTURNO
FAIXA ETÁRIA: 1º ao 9º ano e EJA
1º Semestre / 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da Manhã (06:50)	Leite com Chocolate Biscoito Doce	Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Biscoito Integral Maria	Leite com Chocolate Bolo Caseiro de Cenoura
Almoço / Sobremesa (9:40-10:40)	Arroz /Feijão Cubos de Frango Refogados Salada de Beterraba e Cenoura (salada crua ou cozida)	Arroz /Feijão Ovos Mexidos Salada de Chicória Banana	Arroz Carne de Panela com Mandioca Salada de Tomate Maçã	Arroz / Feijão Carne de Panela Abobrinha Refogada Melancia	Macarrão ao Sugo ³ Sardinha Acebolada Salada de Acelga Suco ²
Lanche (entrada dos parciais tarde)	Suco ¹ Biscoito Salgado	Maçã	Suco ¹ Biscoito Doce	Maçã	Banana
Jantar / Sobremesa (14:40-15:15)	Arroz / Feijão Carne Moída Refogada Salada de Legumes ²	Arroz Carne de Panela com Mandioca Salada de Tomate	Arroz / Feijão Cubos de Frango Refogados Abobrinha Refogada	Arroz /Feijão Ovos Mexidos Salada de Chicória Banana	Torta de Sardinha com Milho, Ervilha e Requeijão ⁴ Melancia (suco ou fruta)
Jantar / Sobremesa (EJA) (18:40 –19:10)	Arroz Filezinho de Frango Empanado (assado) Creme de Milho Salada de Pepino e Cenoura	Arroz / Feijão Carne Moída Refogada Abobrinha Refogada Suco ¹	Macarrão ao Sugo ³ Sardinha Acebolada Salada de Tomate e Acelga Melancia	Arroz / Feijão Sobrecoca Refogada (IQF) Salada de Tomate Maçã	Arroz /Feijão Ovos Mexidos Salada de Chicória

Observações: ¹Suco de laranja (Banco de Alimentos) ou o suco enviado pelo Setor de Abastecimento. ²Seleto de legumes. ³O tipo de macarrão varia entre parafuso ou penne. ⁴Receita em anexo.

CONSIDERAÇÕES:

A fruta poderá ser alterada de acordo com seu estado de maturação, mas deverá ser servida dentro da mesma semana.

O hortifrutí da segunda feira chega na segunda feira da semana anterior.

Bolo caseiro: sem lactose (não utilizar leite), conforme orientado nas capacitações periódicas.

Cardápio sujeito a alterações.

Horário sugerido das refeições.

Cardápio elaborado conforme Resolução n°6, de 08 de maio de 2020

Fernanda Gonçalves Nascimento

CRN 3 20944

Responsável Técnica - Nutricionista

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da Manhã (06:50)	Leite com Chocolate Biscoito de Polvilho	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Bolo Caseiro de Fubá e Milho ⁵	Leite com Chocolate Biscoito Rosquinha
Almoço / Sobremesa (9:40-10:40)	Arroz / Feijão Sobrecosta Refogada (IQF) Salada de Legumes ¹	Arroz / Feijão com Pernil Farofa (farinha de mandioca, tomate, cenoura e couve) Fruta Sazonal ³	Arroz / Feijão Cubos de Frango Aceboulados (cubos temperados IQF) Abóbora Refogada Suco ²	Macarrão ⁴ ou Nhoque ao Sugo Carne Moída Refogada Salada de Alface Maçã	Arroz / Feijão Ovos Mexidos Abobrinha Refogada Banana
Lanche (entrada dos parciais tarde)	Suco ² Biscoito Polvilho	Maçã	Fruta Sazonal ³	Banana	Suco ² Biscoito Doce
Jantar / Sobremesa (14:40-15:15)	Arroz / Feijão com Pernil Salada Acelga e Milho (opcional: farofa de acelga e milho)	Arroz / Polenta Cubos de Frango Aceboulados Salada de Alface	Arroz / Feijão Sobrecosta Refogada (IQF) Salada de Cenoura (crua ou cozida) Banana	Arroz / Feijão Ovos Mexidos Abobrinha Refogada	Macarrão ⁴ ou Nhoque ao Sugo Carne Moída Refogada Salada Crua de Cenoura, Pepino e Couve Maçã
Jantar / Sobremesa (EJA) (18:40 –19:10)	Arroz / Feijão Carne de Panela com Mandioca Salada de Cenoura (crua ou refogada)	Arroz / Polenta Cubos de Frango Aceboulados (cubos temperados IQF) Salada de Alface	Arroz / Feijão com Pernil Farofa (farinha de mandioca, tomate, cenoura e couve) Fruta Sazonal ³	Macarrão ⁴ ou Nhoque ao Sugo Carne Moída Refogada Salada de Pepino Suco ²	Arroz / Feijão Ovos Mexidos Salada de Cenoura (crua ou refogada) Banana

Observações: ¹Seleção de legumes. ²Suco de laranja (Banco de Alimentos) ou o suco enviado pelo Setor de Abastecimento. ³Fruta da época. ⁴Macarrão ao sugo com carne moída (preparados separadamente) ou nhoque de soja ao sugo acompanhado de arroz branco, carne moída refogada e salada do dia. ⁵Receita em anexo.

CONSIDERAÇÕES:

A fruta poderá ser alterada de acordo com seu estado de maturação, mas deverá ser servida dentro da mesma semana.

O hortifrutti da segunda feira chega na segunda feira da semana anterior.

Bolo caseiro: sem lactose (não utilizar leite), conforme orientado nas capacitações periódicas.

Cardápio sujeito a alterações.

Horário sugerido das refeições.

Cardápio elaborado conforme Resolução nº6, de 08 de maio de 2020

Fernanda Gonçalves Nascimento

CRN 3 20944

Responsável Técnica - Nutricionista

CARDÁPIO 4 (4ª SEMANA DO MÊS) – EMEF RUBENS CRUZ COM NOTURNO
FAIXA ETÁRIA: 1º ao 9º ano e EJA
1º Semestre / 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da Manhã(06:50)	Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Biscoito Rosquinha	Leite com Chocolate Bolo Caseiro de Banana e Aveia ²	Leite com Chocolate Biscoito Integral de Chocolate
Almoço / Sobremesa (9:40-10:40)	Arroz / Polenta Carne Moída ao Sugo Salada de Pepino	Arroz / Feijão Ovos (mexidos ou cozidos) Salada de Tomate Maçã	Macarrão ³ ao Sugo Coxa/Sobrecoxa Assada Salada de Repolho Bicolor Suco ²	Arroz Estrogonofe de Carne (patinho cubos) Batata (rústica ² ou cozida) Banana	Arroz / Feijão Peixe ⁴ Salada de Cenoura e Ervilha (crua ou cozida) Abacaxi
Lanche (entrada dos parciais tarde)	Suco ¹ Biscoito Doce	Banana	Abacaxi	Suco ¹ Biscoito Salgado	Maçã
Jantar / Sobremesa (14:40-15:15)	Arroz / Feijão Carne de Panela Abóbora Refogada	Macarrão ³ ao Sugo Coxa/Sobrecoxa Assada Salada de Repolho Maçã	Arroz / Feijão Carne Moída Refogada Salada de Tomate	Arroz / Feijão Peixe ⁴ Salada de Cenoura e Ervilha (crua ou cozida) Abacaxi	Arroz / Feijão Ovos (mexidos ou cozidos) Salada de Abobrinha
Jantar / Sobremesa (EJA) (18:40 –19:10)	Arroz / Feijão Carne moída Salada de Pepino	Macarrão ³ ao Sugo Carne de Panela Salada de Repolho Bicolor	Arroz / Feijão Coxa/Sobrecoxa Assada com Batatas Suco	Arroz / Feijão Ovos (mexidos ou cozidos) Salada de Tomate Banana	Arroz / Feijão Peixe ⁴ Salada de Cenoura e Pepino Abacaxi

Observações: ¹Suco de laranja (Banco de Alimentos) ou o suco enviado pelo Setor de Abastecimento. ²Receita em anexo. ³O tipo de macarrão varia entre parafuso ou penne. ⁴Peixe (Filé de peixe deverá ser ensopado ou assado alternando com iscas de peixe empanado assado).

CONSIDERAÇÕES:

A fruta poderá ser alterada de acordo com seu estado de maturação, mas deverá ser servida dentro da mesma semana.

O hortifrutí da segunda feira chega na segunda feira da semana anterior.

Bolo caseiro: sem lactose (não utilizar leite), conforme orientado nas capacitações periódicas.

Cardápio sujeito a alterações.

Horário sugerido das refeições.

Cardápio elaborado conforme Resolução nº6, de 08 de maio de 2020

Fernanda Gonçalves Nascimento
CRN 3 20944
Responsável Técnica - Nutricionista

CARDÁPIO 5 (5ª SEMANA DO MÊS) – EMEF RUBENS CRUZ COM NOTURNO

FAIXA ETÁRIA: 1º ao 9º ano e EJA

1º Semestre / 2025



	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da Manhã (06:50)	Leite com Chocolate Biscoito de Polvilho	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Bolo Caseiro de Fubá e Milho ⁵	Leite com Chocolate Biscoito Rosquinha
Almoço / Sobremesa (9:40-10:40)	Arroz / Feijão Sobrecosta Refogada (IQF) Salada de Legumes ¹	Arroz / Feijão com Pernil Farofa (farinha de mandioca, tomate, cenoura e couve) Fruta Sazonal ³	Arroz / Feijão Cubos de Frango Aceboulados (cubos temperados IQF) Abóbora Refogada Suco ³	Macarrão ⁴ ou Nhoque ao Sugo Carne Moída Refogada Salada de Alface Ma��a	Arroz / Feij��o Ovos Mexidos Abobrinha Refogada Banana
Lanche (entrada dos parciais tarde)	Suco ² Biscoito Polvilho	Ma��a	Fruta Sazonal ³	Banana	Suco ² Biscoito Doce
Jantar / Sobremesa (14:40-15:15)	Arroz / Feij��o com Pernil Salada de Abobrinha e Milho (opcional: farofa de abobrinha e milho)	Arroz / Polenta Cubos de Frango Aceboulados Salada de Alface	Arroz / Feij��o Sobrecosta Refogada (IQF) Salada de Cenoura (crua ou cozida) Banana	Arroz / Feij��o Ovos Mexidos Abobrinha Refogada	Macarrão ⁴ ou Nhoque ao Sugo Carne Moída Refogada Salada Crua de Cenoura, Pepino e Couve Ma��a
Jantar / Sobremesa (EJA) (18:40 –19:10)	Arroz / Feij��o Carne de Panela com Mandioca Salada de Cenoura (crua ou refogada)	Arroz / Polenta Cubos de Frango Aceboulados (cubos temperados IQF) Salada de Alface	Arroz / Feijão com Pernil Farofa (farinha de mandioca, tomate, cenoura e couve) Fruta Sazonal ³	Macarrão ⁴ ou Nhoque ao Sugo Carne Moída Refogada Salada de Pepino Suco ²	Arroz / Feijão Ovos Mexidos Salada de Cenoura (crua ou refogada) Banana

Observa  es: ¹Seleto de legumes. ²Suco de laranja (Banco de Alimentos) ou o suco enviado pelo Setor de Abastecimento. ³Fruta da época. ⁴Macarr  o ao sugo com carne moída (preparados separadamente) ou nhoque de soja ao sugo acompanhado de arroz branco, carne moída refogada e salada do dia. ⁵Receita em anexo.

CONSIDERA  ES:

A fruta poderá ser alterada de acordo com seu estado de maturac  o, mas deverá ser servida dentro da mesma semana.

O hortifrutí da segunda feira chega na segunda feira da semana anterior.

Bolo caseiro: sem lactose (não utilizar leite), conforme orientado nas capacita  es per  dicas.

Cardápio sujeito a altera  es.

Horário sugerido das refei  es.

Cardápio elaborado conforme Resolu  o n  6, de 08 de maio de 2020

Fernanda Gonçalves Nascimento

CRN 3 20944

Responsável Técnica - Nutricionista