Secretaria de Educação de Quedas do Iguaçu - PR
Merenda Escolar

CARDAPIO ESCOLA INTEGRAL 2026

MÊS: FEVEREIRO E MARÇO	SEMANA 1				
	SEGUNDA	**TERÇA**	**QUARTA**	**QUINTA**	**SEXTA (PARCIAL)**
CAFÉ DA MANHÃ (07:00 HS)	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS NATA	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL OVOS MEXIDOS	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS DOCE DE FRUTA	CAFÉ COM LEITE FAROFA DE BIJU (OVOS/ CENOURA/ REPOLHO E MILHO	
LANCHE MANHÃ (09:00 HS)	MAÇÃ	BANANA	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO	CARNE SUINA REFOGADA ARROZ BATATA DOCE SALADA DE ALMEIRÃO MELANCIA
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	
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	BOLO SIMPLES ABACAXI	MINGAU DE AVEIA BANANA	CARNE SUINA REFOGADA ARROZ BATATA DOCE SALADA DE ALMEIRÃO MELANCIA
	PTN: 40,31g **LIP: 32,00**g **CHO:182,79** g **KCAL: 1175,50**	**PTN: 38,90** g **LIP: 36,93** g **CHO: 186,77**g **KCAL: 1208,92**	**PTN: 36,20** g **LIP: 32,70** g **CHO:186,00** g **KCAL: 1160,40**	**PTN: 43,50** g **LIP:32,27**g **CHO: 185,74** g **KCAL: 1183,51**	**PTN: 10,60 g** **LIP: 11,13 g** **CHO: 52 g** **KCAL: 341,50**

Kelly S. Perscel /Nutricionista

Secretaria de Educação de Quedas do Iguaçu - PR
Merenda Escolar

CARDAPIO ESCOLA INTEGRAL 2026

MÊS: FEVEREIRO E MARÇO	SEMANA 2				
	SEGUNDA	**TERÇA**	**QUARTA**	**QUINTA**	**SEXTA (PARCIAL)**
CAFÉ DA MANHÃ (07:00 HS)	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS NATA	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL OVOS MEXIDOS	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS DOCE DE LEITE	CAFÉ COM LEITE FAROFA DE BIJU (OVOS/ CENOURA/ REPOLHO E MILHO	
LANCHE DA MANHÃ (09:00 HS)	MAÇÃ	MELÃO	SALADA DE FRUTA	BANANA	CARNE SUINA REFOGADA ARROZ MANDIOCA COZIDA SALADA DE COUVE MANTEIGA MELANCIA
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	
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	BOLO DE FUBÁ MANGA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO DOCE MAÇÃ	CARNE SUINA REFOGADA ARROZ MANDIOCA COZIDA SALADA DE COUVE MANTEIGA MELANCIA
	PTN: 36,82 g **LIP: 32,97** g **CHO: 182,75** g **KCAL: 1168,32**	**PTN: 45,39** g **LIP: 29,23** g **CHO: 181,93** g **KCAL: 1144,06**	**PTN: 29,13** g **LIP: 32,56** g **CHO: 186,09** g **KCAL: 1122,71**	**PTN: 41,96** g **LIP: 42,73** g **CHO: 182,72** g **KCAL: 1261,44**	**PTN:** 10,74 g **LIP:** 11,22 g **CHO:** 53,30 g **KCAL:** 348,13

Kelly S. Perscel /Nutricionista

Secretaria de Educação de Quedas do Iguaçu - PR
Merenda Escolar

CARDAPIO ESCOLA INTEGRAL 2026

MÊS: FEVEREIRO E MARÇO	SEMANA 3				
	SEGUNDA	**TERÇA**	**QUARTA**	**QUINTA**	**SEXTA (PARCIAL)**
CAFÉ DA MANHÃ (07:00 HS)	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS NATA	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL OVOS MEXIDOS	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS DOCE DE FRUTA	CAFÉ COM LEITE FAROFA DE BIJU (OVOS/ CENOURA/ REPOLHO E MILHO	
LANCHE DA MANHÃ (09:00 HS)	MAÇÃ	BANANA	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO	QUIRERINHA COM CARNE SUÍNA ARROZ / FEIJÃO REFOGADO DE CENOURA E CHUCHU MELANCIA
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	
LANCHE DA TARDE (15:00 HS)	CARNE MOÍDA REFOGADA ARROZ PURÊ DE CABOTIÁ SALADA DE COUVE MANTEIGA	TORTA DE ARROZ VITAMINA DE 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: 38,61 g **LIP: 32,06** g **CHO: 174,76** g **KCAL: 1138,68**	**PTN: 42,57 g** **LIP: 34,58 g** **CHO: 169,00 g** **KCAL: 1131,49**	**PTN: 36,92** g **LIP: 33,73** g **CHO: 183,79** g **KCAL: 1167,58**	**PTN: 40,14**g **LIP: 35,18** g **CHO: 170,16**g **KCAL: 1143,53**	**PTN:** 12,27 g **LIP:** 11,86 g **CHO:** 53,81 g **KCAL:** 358,69

Kelly S. Perscel /Nutricionista

Secretaria de Educação de Quedas do Iguaçu - PR
Merenda Escolar

CARDAPIO ESCOLA INTEGRAL 2026

MÊS: FEVEREIRO E MARÇO	SEMANA 4				
	SEGUNDA	**TERÇA**	**QUARTA**	**QUINTA**	**SEXTA (PARCIAL)**
CAFÉ DA MANHÃ (07:00 HS)	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS NATA	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL OVOS MEXIDOS	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS DOCE DE LEITE	CAFÉ COM LEITE FAROFA DE BIJU (OVOS/ CENOURA/ REPOLHO E MILHO	
LANCHE MANHÃ (09:00 HS)	MAÇÃ	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	BANANA	FAROFA DE BIJU COM(CARNE SUÍNA/ OVOS/ COUVE) FEIJÃO MELANCIA
ALMOÇO (11:30 HS)	ARROZ + FEIJÃO PICADINHO CARNE BOVINA MACARRÃO SALADA ACELGA COM TOMATE MAMÃO	ARROZ + FEIJÃO PEITO DE FRANGO EM MOLHO 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	
LANCHE DA TARDE (15:00 HS)	ESTROGONOFE DE PEITO DE FRANGO ARROZ COM CENOURA E MILHO SALADA DE ALFACE	BOLO DE CHOCOLATE MANGA	PÃO COM PEITO DE FRANGO DESFIADO CHÁ MAÇÃ	VITAMINA DE BANANA BISCOITO CREAN CRACKER	FAROFA DE BIJU COM(CARNE SUÍNA/ OVOS/ COUVE) FEIJÃO MELANCIA
	PTN: 38,66 g **LIP: 32,65** g **CHO: 184,12**g **KCAL: 1176,17**	**PTN: 36,86**g **LIP: 32,97** g **CHO: 179,88**g **KCAL: 1142,62**	**PTN: 35,73** g **LIP: 33,53** g **CHO: 172,83** g **KCAL: 1117,19**	**PTN: 43,02**g **LIP: 43,44** g **CHO: 184,75** g **KCAL: 1273,14**	**PTN: 11,29 g** **LIP: 12,40 g** **CHO: 51,26 g** **KCAL: 351,81**

Kelly S. Perscel /Nutricionista

Secretaria de Educação de Quedas do Iguaçu - PR
Merenda Escolar

CARDAPIO ESCOLA INTEGRAL 2026

MÊS: ABRIL	SEMANA 1				
	SEGUNDA	**TERÇA**	**QUARTA**	**QUINTA**	**SEXTA (PARCIAL)**
CAFÉ DA MANHÃ (07:00 HS)	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS NATA	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL OVOS MEXIDOS	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS DOCE DE FRUTA	CAFÉ COM LEITE FAROFA DE BIJU (OVOS/ CENOURA/ REPOLHO E MILHO	
LANCHE MANHÃ (09:00 HS)	MAÇÃ	BANANA	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO	CARNE SUÍNA REFOGADA ARROZ BATATA DOCE SALADA DE ALMEIRÃO LARANJA
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	
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	BOLO SIMPLES ABACAXI	MINGAU DE AVEIA BANANA	CARNE SUÍNA REFOGADA ARROZ BATATA DOCE SALADA DE ALMEIRÃO LARANJA
	PTN: 40,31g **LIP: 32,00**g **CHO:182,79** g **KCAL: 1175,50**	**PTN: 38,90** g **LIP: 36,93** g **CHO: 186,77**g **KCAL: 1208,92**	**PTN: 36,20** g **LIP: 32,70** g **CHO:186,00** g **KCAL: 1160,40**	**PTN: 43,50** g **LIP:32,27**g **CHO: 185,74** g **KCAL: 1183,51**	**PTN:** 9,95 g **LIP:** 11,32 g **CHO:** 45,07 g **KCAL:** 315,14

Kelly S. Perscel /Nutricionista

Secretaria de Educação de Quedas do Iguaçu - PR
Merenda Escolar

CARDAPIO ESCOLA INTEGRAL 2026

MÊS: ABRIL	SEMANA 2				
	SEGUNDA	**TERÇA**	**QUARTA**	**QUINTA**	**SEXTA (PARCIAL)**
CAFÉ DA MANHÃ (07:00 HS)	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS NATA	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL OVOS MEXIDOS	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS DOCE DE LEITE	CAFÉ COM LEITE FAROFA DE BIJU (OVOS/ CENOURA/ REPOLHO E MILHO	
LANCHE DA MANHÃ (09:00 HS)	MAÇÃ	MELÃO	SALADA DE FRUTA	BANANA	CARNE SUÍNA REFOGADA ARROZ MANDIOCA COZIDA SALADA DE COUVE MANTEIGA LARANJA
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	
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	BOLO DE FUBÁ MANGA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO DOCE MAÇÃ	CARNE SUÍNA REFOGADA ARROZ MANDIOCA COZIDA SALADA DE COUVE MANTEIGA LARANJA

	PTN: 36,82 g **LIP: 32,97** g **CHO: 182,75** g **KCAL: 1168,32**	**PTN: 45,39** g **LIP: 29,23** g **CHO: 181,93** g **KCAL: 1144,06**	**PTN: 29,13** g **LIP: 32,56** g **CHO: 186,09** g **KCAL: 1122,71**	**PTN: 41,96** g **LIP: 42,73** g **CHO: 182,72** g **KCAL: 1261,44**	**PTN:** 10,10 g **LIP:** 11,41g **CHO:** 46,37 g **KCAL:** 321,78

Kelly S. Perscel /Nutricionista

CARDAPIO ESCOLA INTEGRAL 2026

MÊS: ABRIL	**SEMANA 3**				
	SEGUNDA	**TERÇA**	**QUARTA**	**QUINTA**	**SEXTA (PARCIAL)**
CAFÉ DA MANHÃ (07:00 HS)	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS NATA	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL OVOS MEXIDOS	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS DOCE DE FRUTA	CAFÉ COM LEITE FAROFA DE BIJU (OVOS/ CENOURA/ REPOLHO E MILHO	
LANCHE DA MANHÃ (09:00 HS)	MAÇÃ	BANANA	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO	QUIRERINHA COM CARNE SUÍNA ARROZ/ FEIJÃO REFOGADO DE CENOURA E CHUCHU LARANJA
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	
LANCHE DA TARDE (15:00 HS)	CARNE MOÍDA REFOGADA ARROZ PURÊ DE CABOTIÁ	TORTA DE ARROZ VITAMINA DE BANANA	MACARRÃO COM MOLHO DE COXA E SOBRECOXA ABOBRINHA REFOGADA	CANJICA COM COCO MAÇÃ	QUIRERINHA COM CARNE SUÍNA ARROZ/ FEIJÃO

Secretaria de Educação de Quedas do Iguaçu - PR
Merenda Escolar

	SALADA DE COUVE MANTEIGA		SALADA DE BETERRABA		REFOGADO DE CENOURA E CHUCHU LARANJA
	PTN: 38,61 g **LIP: 32,06** g **CHO: 174,76** g **KCAL: 1138,68**	**PTN: 42,57 g** **LIP: 34,58 g** **CHO: 169,00 g** **KCAL: 1131,49**	**PTN: 36,92** g **LIP: 33,73** g **CHO: 183,79** g **KCAL: 1167,58**	**PTN: 40,14**g **LIP: 35,18** g **CHO: 170,16**g **KCAL: 1143,53**	**PTN:** 11,62 g **LIP:** 12,05 g **CHO:** 46,88g **KCAL:** 332,33

Kelly S. Perscel /Nutricionista

CARDAPIO ESCOLA INTEGRAL 2026

MÊS: ABRIL	**SEMANA 4**				
	SEGUNDA	**TERÇA**	**QUARTA**	**QUINTA**	**SEXTA (PARCIAL)**
CAFÉ DA MANHÃ (07:00 HS)	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS NATA	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL OVOS MEXIDOS	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS DOCE DE LEITE	CAFÉ COM LEITE FAROFA DE BIJU (OVOS/ CENOURA/ REPOLHO E MILHO	
LANCHE MANHÃ (09:00 HS)	MAÇÃ	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	BANANA	FAROFA DE BIJU COM(CARNE SUÍNA/ OVOS/ COUVE) FEIJÃO LARANJA
ALMOÇO (11:30 HS)	ARROZ + FEIJÃO PICADINHO CARNE BOVINA MACARRÃO SALADA ACELGA COM TOMATE MAMÃO	ARROZ + FEIJÃO PEITO DE FRANGO EM MOLHO 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	

Secretaria de Educação de Quedas do Iguaçu - PR
Merenda Escolar

LANCHE DA TARDE (15:00 HS)	ESTROGONOFE DE PEITO DE FRANGO ARROZ COM CENOURA E MILHO SALADA DE ALFACE	BOLO DE CHOCOLATE MANGA	PÃO COM PEITO DE FRANGO DESFIADO CHÁ MAÇÃ	VITAMINA DE BANANA BISCOITO CREAN CRACKER	FAROFA DE BIJU COM(CARNE SUÍNA/ OVOS/ COUVE) FEIJÃO LARANJA
	PTN: 38,66 g **LIP: 32,65** g **CHO: 184,12**g **KCAL: 1176,17**	**PTN: 36,86**g **LIP: 32,97** g **CHO: 179,88**g **KCAL: 1142,62**	**PTN: 35,73** g **LIP: 33,53** g **CHO: 172,83** g **KCAL: 1117,19**	**PTN: 43,02**g **LIP: 43,44** g **CHO: 184,75** g **KCAL: 1273,14**	**PTN:** 10,65 g **LIP:** 12,59 g **CHO:** 45,33 g **KCAL:** 325,45

Kelly S. Perscel /Nutricionista

CARDAPIO ESCOLA INTEGRAL 2026

MÊS: MAIO E JUNHO	**SEMANA 1**				
	SEGUNDA	**TERÇA**	**QUARTA**	**QUINTA**	**SEXTA (PARCIAL)**
CAFÉ DA MANHÃ (07:00 HS)	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS NATA	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL OVOS MEXIDOS	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS DOCE DE FRUTA	CAFÉ COM LEITE FAROFA DE BIJU (OVOS/ CENOURA/ REPOLHO E MILHO	
LANCHE MANHÃ (09:00 HS)	MAÇÃ	BANANA	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO	CARNE SUÍNA REFOGADA ARROZ BATATA DOCE SALADA DE ALMEIRÃO PONKAN

Secretaria de Educação de Quedas do Iguaçu - PR
Merenda Escolar

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	
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	BOLO SIMPLES ABACAXI	MINGAU DE AVEIA BANANA	CARNE SUÍNA REFOGADA ARROZ BATATA DOCE SALADA DE ALMEIRÃO PONKAN
	PTN: 40,31g **LIP: 32,00**g **CHO:182,79** g **KCAL: 1175,50**	**PTN: 38,90** g **LIP: 36,93** g **CHO: 186,77**g **KCAL: 1208,92**	**PTN: 36,20** g **LIP: 32,70** g **CHO:186,00** g **KCAL: 1160,40**	**PTN: 43,50** g **LIP:32,27**g **CHO: 185,74** g **KCAL: 1183,51**	**PTN:** 9,57g **LIP:** 11,23g **CHO:** 45,11g **KCAL:** 312,94

Kelly S. Perscel /Nutricionista

CARDAPIO ESCOLA INTEGRAL 2026

MÊS: MAIO E JUNHO	**SEMANA 2**				
	SEGUNDA	**TERÇA**	**QUARTA**	**QUINTA**	**SEXTA (PARCIAL)**
CAFÉ DA MANHÃ (07:00 HS)	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS NATA	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL OVOS MEXIDOS	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS DOCE DE LEITE	CAFÉ COM LEITE FAROFA DE BIJU (OVOS/ CENOURA/ REPOLHO E MILHO	
LANCHE DA MANHÃ (09:00 HS)	MAÇÃ	MELÃO	SALADA DE FRUTA	BANANA	CARNE SUÍNA REFOGADA ARROZ MANDIOCA COZIDA

Secretaria de Educação de Quedas do Iguaçu - PR
Merenda Escolar

					SALADA DE COUVE MANTEIGA PONKAN
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	
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	BOLO DE FUBÁ MANGA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO DOCE MAÇÃ	CARNE SUÍNA REFOGADA ARROZ MANDIOCA COZIDA SALADA DE COUVE MANTEIGA PONKAN
	PTN: 36,82 g **LIP: 32,97** g **CHO: 182,75** g **KCAL: 1168,32**	**PTN: 45,39** g **LIP: 29,23** g **CHO: 181,93** g **KCAL: 1144,06**	**PTN: 29,13** g **LIP: 32,56** g **CHO: 186,09** g **KCAL: 1122,71**	**PTN: 41,96** g **LIP: 42,73** g **CHO: 182,72** g **KCAL: 1261,44**	**PTN:** 9,72 g **LIP:** 11,33 g **CHO:** 46,40g **KCAL:** 319,58

Kelly S. Perscel /Nutricionista

CARDAPIO ESCOLA INTEGRAL 2026

MÊS: MAIO E JUNHO	**SEMANA 3**				
	SEGUNDA	**TERÇA**	**QUARTA**	**QUINTA**	**SEXTA (PARCIAL)**
CAFÉ DA MANHÃ (07:00 HS)	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS	CAFÉ COM LEITE	

Secretaria de Educação de Quedas do Iguaçu - PR
Merenda Escolar

	NATA	OVOS MEXIDOS	DOCE DE FRUTA	FAROFA DE BIJU (OVOS/ CENOURA/ REPOLHO E MILHO	
LANCHE DA MANHÃ (09:00 HS)	MAÇÃ	BANANA	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO	QUIRERINHA COM CARNE SUÍNA ARROZ/ FEIJÃO REFOGADO DE CENOURA E CHUCHU PONKAN
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	
LANCHE DA TARDE (15:00 HS)	CARNE MOÍDA REFOGADA ARROZ PURÊ DE CABOTIÁ SALADA DE COUVE MANTEIGA	TORTA DE ARROZ VITAMINA DE 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 PONKAN
	PTN: 38,61 g **LIP: 32,06** g **CHO: 174,76** g **KCAL: 1138,68**	**PTN: 42,57 g** **LIP: 34,58 g** **CHO: 169,00 g** **KCAL: 1131,49**	**PTN: 36,92** g **LIP: 33,73** g **CHO: 183,79** g **KCAL: 1167,58**	**PTN: 40,14**g **LIP: 35,18** g **CHO: 170,16**g **KCAL: 1143,53**	**PTN:** 11,24 g **LIP:** 11,96 g **CHO:** 46,92g **KCAL:** 330,14

Kelly S. Perscel /Nutricionista

CARDAPIO ESCOLA INTEGRAL 2026

MÊS: MAIO E JUNHO	**SEMANA 4**				
	SEGUNDA	**TERÇA**	**QUARTA**	**QUINTA**	**SEXTA (PARCIAL)**
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ COM LEITE	CAFÉ COM LEITE	CAFÉ COM LEITE	CAFÉ COM LEITE	

Secretaria de Educação de Quedas do Iguaçu - PR
Merenda Escolar

(07:00 HS)	PÃO FRANCÊS NATA	PÃO INTEGRAL OVOS MEXIDOS	PÃO FRANCÊS DOCE DE LEITE	FAROFA DE BIJU (OVOS/ CENOURA/ REPOLHO E MILHO	
LANCHE MANHÃ (09:00 HS)	MAÇÃ	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	BANANA	FAROFA DE BIJU COM(CARNE SUÍNA/ OVOS/ COUVE) FEIJÃO PONKAN
ALMOÇO (11:30 HS)	ARROZ + FEIJÃO PICADINHO CARNE BOVINA MACARRÃO SALADA ACELGA COM TOMATE MAMÃO	ARROZ + FEIJÃO PEITO DE FRANGO EM MOLHO 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	
LANCHE DA TARDE (15:00 HS)	ESTROGONOFE DE PEITO DE FRANGO ARROZ COM CENOURA E MILHO SALADA DE ALFACE	BOLO DE CHOCOLATE MANGA	PÃO COM PEITO DE FRANGO DESFIADO CHÁ MAÇÃ	VITAMINA DE BANANA BISCOITO CREAN CRACKER	FAROFA DE BIJU COM(CARNE SUÍNA/ OVOS/ COUVE) FEIJÃO PONKAN
	PTN: 38,66 g **LIP: 32,65** g **CHO: 184,12**g **KCAL: 1176,17**	**PTN: 36,86**g **LIP: 32,97** g **CHO: 179,88**g **KCAL: 1142,62**	**PTN: 35,73** g **LIP: 33,53** g **CHO: 172,83** g **KCAL: 1117,19**	**PTN: 43,02**g **LIP: 43,44** g **CHO: 184,75** g **KCAL: 1273,14**	**PTN:** 10,27 g **LIP:** 12,50 g **CHO:** 45,36g **KCAL:** 323,25

Kelly S. Perscel /Nutricionista

CARDAPIO ESCOLA INTEGRAL 2026

Secretaria de Educação de Quedas do Iguaçu - PR
Merenda Escolar

MÊS: JULHO E AGOSTO	SEMANA 1				
	SEGUNDA	**TERÇA**	**QUARTA**	**QUINTA**	**SEXTA (PARCIAL)**
CAFÉ DA MANHÃ (07:00 HS)	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS NATA	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL OVOS MEXIDOS	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS DOCE DE FRUTA	CAFÉ COM LEITE FAROFA DE BIJU (OVOS/ CENOURA/ REPOLHO E MILHO	
LANCHE MANHÃ (09:00 HS)	MAÇÃ	BANANA	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO	CARNE SUÍNA REFOGADA ARROZ BATATA DOCE SALADA DE ALMEIRÃO MORGOT
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	
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	BOLO SIMPLES ABACAXI	MINGAU DE AVEIA BANANA	CARNE SUÍNA REFOGADA ARROZ BATATA DOCE SALADA DE ALMEIRÃO MORGOT
	PTN: 40,31g **LIP: 32,00**g **CHO:182,79** g **KCAL: 1175,50**	**PTN: 38,90** g **LIP: 36,93** g **CHO: 186,77**g **KCAL: 1208,92**	**PTN: 36,20** g **LIP: 32,70** g **CHO:186,00** g **KCAL: 1160,40**	**PTN: 43,50** g **LIP:32,27**g **CHO: 185,74** g **KCAL: 1183,51**	**PTN:** 9,57g **LIP:** 11,23g **CHO:** 45,11g **KCAL:** 312,94

Kelly S. Perscel /Nutricionista

Secretaria de Educação de Quedas do Iguaçu - PR
Merenda Escolar

CARDAPIO ESCOLA INTEGRAL 2026

MÊS: JULHO E AGOSTO	SEMANA 2				
	SEGUNDA	**TERÇA**	**QUARTA**	**QUINTA**	**SEXTA (PARCIAL)**
CAFÉ DA MANHÃ (07:00 HS)	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS NATA	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL OVOS MEXIDOS	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS DOCE DE LEITE	CAFÉ COM LEITE FAROFA DE BIJU (OVOS/ CENOURA/ REPOLHO E MILHO	
LANCHE DA MANHÃ (09:00 HS)	MAÇÃ	MELÃO	SALADA DE FRUTA	BANANA	CARNE SUÍNA REFOGADA ARROZ MANDIOCA COZIDA SALADA DE COUVE MANTEIGA MORGOT
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	
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	BOLO DE FUBÁ MANGA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO DOCE MAÇÃ	CARNE SUÍNA REFOGADA ARROZ MANDIOCA COZIDA SALADA DE COUVE MANTEIGA MORGOT
	PTN: 36,82 g **LIP: 32,97** g **CHO: 182,75** g **KCAL: 1168,32**	**PTN: 45,39** g **LIP: 29,23** g **CHO: 181,93** g **KCAL: 1144,06**	**PTN: 29,13** g **LIP: 32,56** g **CHO: 186,09** g **KCAL: 1122,71**	**PTN: 41,96** g **LIP: 42,73** g **CHO: 182,72** g **KCAL: 1261,44**	**PTN:** 9,72 g **LIP:** 11,33 g **CHO:** 46,40g **KCAL:** 319,58

Kelly S. Perscel /Nutricionista

Secretaria de Educação de Quedas do Iguaçu - PR
Merenda Escolar

CARDAPIO ESCOLA INTEGRAL 2026

MÊS: JULHO E AGOSTO	SEMANA 3				
	SEGUNDA	**TERÇA**	**QUARTA**	**QUINTA**	**SEXTA (PARCIAL)**
CAFÉ DA MANHÃ (07:00 HS)	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS NATA	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL OVOS MEXIDOS	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS DOCE DE FRUTA	CAFÉ COM LEITE FAROFA DE BIJU (OVOS/ CENOURA/ REPOLHO E MILHO	
LANCHE DA MANHÃ (09:00 HS)	MAÇÃ	BANANA	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO	QUIRERINHA COM CARNE SUÍNA ARROZ/ FEIJÃO REFOGADO DE CENOURA E CHUCHU MORGOT
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	
LANCHE DA TARDE (15:00 HS)	CARNE MOÍDA REFOGADA ARROZ PURÊ DE CABOTIÁ SALADA DE COUVE MANTEIGA	TORTA DE ARROZ VITAMINA DE 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: 38,61 g **LIP: 32,06** g **CHO: 174,76** g **KCAL: 1138,68**	**PTN: 42,57 g** **LIP: 34,58 g** **CHO: 169,00 g** **KCAL: 1131,49**	**PTN: 36,92** g **LIP: 33,73** g **CHO: 183,79** g **KCAL: 1167,58**	**PTN: 40,14**g **LIP: 35,18** g **CHO: 170,16**g **KCAL: 1143,53**	**PTN:** 11,24 g **LIP:** 11,96 g **CHO:** 46,92g **KCAL:** 330,14

Kelly S. Perscel /Nutricionista

Secretaria de Educação de Quedas do Iguaçu - PR
Merenda Escolar

CARDAPIO ESCOLA INTEGRAL 2026

MÊS: JULHO E AGOSTO	SEMANA 4				
	SEGUNDA	**TERÇA**	**QUARTA**	**QUINTA**	**SEXTA (PARCIAL)**
CAFÉ DA MANHÃ (07:00 HS)	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS NATA	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL OVOS MEXIDOS	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS DOCE DE LEITE	CAFÉ COM LEITE FAROFA DE BIJU (OVOS/ CENOURA/ REPOLHO E MILHO	
LANCHE MANHÃ (09:00 HS)	MAÇÃ	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	BANANA	FAROFA DE BIJU COM(CARNE SUÍNA/ OVOS/ COUVE) FEIJÃO MORGOT
ALMOÇO (11:30 HS)	ARROZ + FEIJÃO PICADINHO CARNE BOVINA MACARRÃO SALADA ACELGA COM TOMATE MAMÃO	ARROZ + FEIJÃO PEITO DE FRANGO EM MOLHO 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	
LANCHE DA TARDE (15:00 HS)	ESTROGONOFE DE PEITO DE FRANGO ARROZ COM CENOURA E MILHO SALADA DE ALFACE	BOLO DE CHOCOLATE MANGA	PÃO COM PEITO DE FRANGO DESFIADO CHÁ MAÇÃ	VITAMINA DE BANANA BISCOITO CREAN CRACKER	FAROFA DE BIJU COM(CARNE SUÍNA/ OVOS/ COUVE) FEIJÃO MORGOT
	PTN: 38,66 g **LIP: 32,65** g **CHO: 184,12**g **KCAL: 1176,17**	**PTN: 36,86**g **LIP: 32,97** g **CHO: 179,88**g **KCAL: 1142,62**	**PTN: 35,73** g **LIP: 33,53** g **CHO: 172,83** g **KCAL: 1117,19**	**PTN: 43,02**g **LIP: 43,44** g **CHO: 184,75** g **KCAL: 1273,14**	**PTN:** 10,27 g **LIP:** 12,50 g **CHO:** 45,36g **KCAL:** 323,25

Kelly S. Perscel /Nutricionista

Secretaria de Educação de Quedas do Iguaçu - PR
Merenda Escolar

CARDAPIO ESCOLA INTEGRAL 2026

MÊS: SETEMBRO E OUTUBRO	SEMANA 1				
	SEGUNDA	**TERÇA**	**QUARTA**	**QUINTA**	**SEXTA (PARCIAL)**
CAFÉ DA MANHÃ (07:00 HS)	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS NATA	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL OVOS MEXIDOS	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS DOCE DE FRUTA	CAFÉ COM LEITE FAROFA DE BIJU (OVOS/ CENOURA/ REPOLHO E MILHO	
LANCHE MANHÃ (09:00 HS)	MAÇÃ	BANANA	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO	CARNE SUÍNA REFOGADA ARROZ BATATA DOCE SALADA DE ALMEIRÃO LARANJA
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	
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	BOLO SIMPLES ABACAXI	MINGAU DE AVEIA BANANA	CARNE SUÍNA REFOGADA ARROZ BATATA DOCE SALADA DE ALMEIRÃO LARANJA
	PTN: 40,31g **LIP: 32,00**g **CHO:182,79** g	**PTN: 38,90** g **LIP: 36,93** g **CHO: 186,77**g	**PTN: 36,20** g **LIP: 32,70** g **CHO:186,00** g	**PTN: 43,50** g **LIP:32,27**g **CHO: 185,74** g	**PTN:** 9,95 g **LIP:** 11,32 g **CHO:** 45,07 g **KCAL:** 315,14

	KCAL: 1175,50	**KCAL: 1208,92**	**KCAL: 1160,40**	**KCAL: 1183,51**	

Kelly S. Perscel /Nutricionista

CARDAPIO ESCOLA INTEGRAL 2026

MÊS: SETEMBRO E OUTUBRO	**SEMANA 2**				
	SEGUNDA	**TERÇA**	**QUARTA**	**QUINTA**	**SEXTA (PARCIAL)**
CAFÉ DA MANHÃ (07:00 HS)	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS NATA	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL OVOS MEXIDOS	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS DOCE DE LEITE	CAFÉ COM LEITE FAROFA DE BIJU (OVOS/ CENOURA/ REPOLHO E MILHO	
LANCHE DA MANHÃ (09:00 HS)	MAÇÃ	MELÃO	SALADA DE FRUTA	BANANA	CARNE SUÍNA REFOGADA ARROZ MANDIOCA COZIDA SALADA DE COUVE MANTEIGA LARANJA
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	
LANCHE DA TARDE (15:00 HS)	PEITO DE FRANGO EM MOLHO ARROZ	PÃO COM CARNE MOÍDA REFOGADA	BOLO DE FUBÁ MANGA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO DOCE	CARNE SUÍNA REFOGADA ARROZ

Secretaria de Educação de Quedas do Iguaçu - PR
Merenda Escolar

	POLENTA SALADA DE REPOLHO E TOMATE	LIMONADA BANANA		MAÇÃ	MANDIOCA COZIDA SALADA DE COUVE MANTEIGA LARANJA
	PTN: 36,82 g **LIP: 32,97** g **CHO: 182,75** g **KCAL: 1168,32**	**PTN: 45,39** g **LIP: 29,23** g **CHO: 181,93** g **KCAL: 1144,06**	**PTN: 29,13** g **LIP: 32,56** g **CHO: 186,09** g **KCAL: 1122,71**	**PTN: 41,96** g **LIP: 42,73** g **CHO: 182,72** g **KCAL: 1261,44**	**PTN:** 10,10 g **LIP:** 11,41g **CHO:** 46,37 g **KCAL:** 321,78

Kelly S. Perscel /Nutricionista

CARDAPIO ESCOLA INTEGRAL 2026

MÊS: SETEMBRO E OUTUBRO			**SEMANA 3**		
	SEGUNDA	**TERÇA**	**QUARTA**	**QUINTA**	**SEXTA (PARCIAL)**
CAFÉ DA MANHÃ (07:00 HS)	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS NATA	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL OVOS MEXIDOS	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS DOCE DE FRUTA	CAFÉ COM LEITE FAROFA DE BIJU (OVOS/ CENOURA/ REPOLHO E MILHO	
LANCHE DA MANHÃ (09:00 HS)	MAÇÃ	BANANA	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO	QUIRERINHA COM CARNE SUÍNA ARROZ / FEIJÃO REFOGADO DE CENOURA E CHUCHU LARANJA
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	ARROZ + FEIJÃO BIFE GRELHADO CENOURA REFOGADA SALADA DE ALFACE MELÃO	

			MELANCIA		
LANCHE DA TARDE (15:00 HS)	CARNE MOÍDA REFOGADA ARROZ PURÊ DE CABOTIÁ SALADA DE COUVE MANTEIGA	TORTA DE ARROZ VITAMINA DE 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: 38,61 g **LIP: 32,06** g **CHO: 174,76** g **KCAL: 1138,68**	**PTN: 42,57 g** **LIP: 34,58 g** **CHO: 169,00 g** **KCAL: 1131,49**	**PTN: 36,92** g **LIP: 33,73** g **CHO: 183,79** g **KCAL: 1167,58**	**PTN: 40,14**g **LIP: 35,18** g **CHO: 170,16**g **KCAL: 1143,53**	**PTN:** 11,62 g **LIP:** 12,05 g **CHO:** 46,88g **KCAL:** 332,33

Kelly S. Perscel /Nutricionista

CARDAPIO ESCOLA INTEGRAL 2026

MÊS: SETEMBRO E OUTUBRO	**SEMANA 4**				
	SEGUNDA	**TERÇA**	**QUARTA**	**QUINTA**	**SEXTA (PARCIAL)**
CAFÉ DA MANHÃ (07:00 HS)	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS NATA	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL OVOS MEXIDOS	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS DOCE DE LEITE	CAFÉ COM LEITE FAROFA DE BIJU (OVOS/ CENOURA/ REPOLHO E MILHO	
LANCHE MANHÃ (09:00 HS)	MAÇÃ	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	BANANA	FAROFA DE BIJU COM(CARNE SUÍNA/ OVOS/ COUVE) FEIJÃO LARANJA

Secretaria de Educação de Quedas do Iguaçu - PR
Merenda Escolar

ALMOÇO (11:30 HS)	ARROZ + FEIJÃO PICADINHO CARNE BOVINA MACARRÃO SALADA ACELGA COM TOMATE MAMÃO	ARROZ + FEIJÃO PEITO DE FRANGO EM MOLHO 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	
LANCHE DA TARDE (15:00 HS)	ESTROGONOFE DE PEITO DE FRANGO ARROZ COM CENOURA E MILHO SALADA DE ALFACE	BOLO DE CHOCOLATE MANGA	PÃO COM PEITO DE FRANGO DESFIADO CHÁ MAÇÃ	VITAMINA DE BANANA BISCOITO CREAN CRACKER	FAROFA DE BIJU COM(CARNE SUÍNA/ OVOS/ COUVE) FEIJÃO LARANJA
	PTN: 38,66 g **LIP: 32,65** g **CHO: 184,12**g **KCAL: 1176,17**	**PTN: 36,86**g **LIP: 32,97** g **CHO: 179,88**g **KCAL: 1142,62**	**PTN: 35,73** g **LIP: 33,53** g **CHO: 172,83** g **KCAL: 1117,19**	**PTN: 43,02**g **LIP: 43,44** g **CHO: 184,75** g **KCAL: 1273,14**	**PTN:** 10,65 g **LIP:** 12,59 g **CHO:** 45,33 g **KCAL:** 325,45

Kelly S. Perscel /Nutricionista

CARDAPIO ESCOLA INTEGRAL 2026

MÊS: NOVEMBRO E DEZEMBRO	**SEMANA 1**				
	SEGUNDA	**TERÇA**	**QUARTA**	**QUINTA**	**SEXTA (PARCIAL)**
CAFÉ DA MANHÃ (07:00 HS)	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS NATA	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL OVOS MEXIDOS	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS DOCE DE FRUTA	CAFÉ COM LEITE FAROFA DE BIJU (OVOS/ CENOURA/ REPOLHO E MILHO	

Secretaria de Educação de Quedas do Iguaçu - PR
Merenda Escolar

LANCHE MANHÃ (09:00 HS)	MAÇÃ	BANANA	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO	CARNE SUÍNA REFOGADA ARROZ BATATA DOCE SALADA DE ALMEIRÃO MELANCIA
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	
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	BOLO SIMPLES ABACAXI	MINGAU DE AVEIA BANANA	CARNE SUÍNA REFOGADA ARROZ BATATA DOCE SALADA DE ALMEIRÃO MELANCIA
	PTN: 40,31g **LIP: 32,00**g **CHO:182,79** g **KCAL: 1175,50**	**PTN: 38,90** g **LIP: 36,93** g **CHO: 186,77**g **KCAL: 1208,92**	**PTN: 36,20** g **LIP: 32,70** g **CHO:186,00** g **KCAL: 1160,40**	**PTN: 43,50** g **LIP:32,27**g **CHO: 185,74** g **KCAL: 1183,51**	**PTN:** 10,60 g **LIP:** 11,13 g **CHO:** 52 g **KCAL:** 341,50

Kelly S. Perscel /Nutricionista

CARDAPIO ESCOLA INTEGRAL 2026

MÊS: NOVEMBRO E DEZEMBRO		**SEMANA 2**			
	SEGUNDA	**TERÇA**	**QUARTA**	**QUINTA**	**SEXTA (PARCIAL)**
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ COM LEITE	CAFÉ COM LEITE	CAFÉ COM LEITE	CAFÉ COM LEITE	

Secretaria de Educação de Quedas do Iguaçu - PR
Merenda Escolar

(07:00 HS)	PÃO FRANCÊS NATA	PÃO INTEGRAL OVOS MEXIDOS	PÃO FRANCÊS DOCE DE LEITE	FAROFA DE BIJU (OVOS/ CENOURA/ REPOLHO E MILHO	
LANCHE DA MANHÃ (09:00 HS)	MAÇÃ	MELÃO	SALADA DE FRUTA	BANANA	CARNE SUÍNA REFOGADA ARROZ MANDIOCA COZIDA SALADA DE COUVE MANTEIGA MELANCIA
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	
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	BOLO DE FUBÁ MANGA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO DOCE MAÇÃ	CARNE SUÍNA REFOGADA ARROZ MANDIOCA COZIDA SALADA DE COUVE MANTEIGA MELANCIA
	PTN: 36,82 g **LIP: 32,97** g **CHO: 182,75** g **KCAL: 1168,32**	**PTN: 45,39** g **LIP: 29,23** g **CHO: 181,93** g **KCAL: 1144,06**	**PTN: 29,13** g **LIP: 32,56** g **CHO: 186,09** g **KCAL: 1122,71**	**PTN: 41,96** g **LIP: 42,73** g **CHO: 182,72** g **KCAL: 1261,44**	**PTN:** 10,74 g **LIP:** 11,22 g **CHO:** 53,30 g **KCAL:** 348,13

Kelly S. Perscel /Nutricionista

CARDAPIO ESCOLA INTEGRAL 2026

Secretaria de Educação de Quedas do Iguaçu - PR
Merenda Escolar

MÊS: NOVEMBRO E DEZEMBRO	SEMANA 3				
	SEGUNDA	**TERÇA**	**QUARTA**	**QUINTA**	**SEXTA (PARCIAL)**
CAFÉ DA MANHÃ (07:00 HS)	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS NATA	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL OVOS MEXIDOS	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS DOCE DE FRUTA	CAFÉ COM LEITE FAROFA DE BIJU (OVOS/ CENOURA/ REPOLHO E MILHO	
LANCHE DA MANHÃ (09:00 HS)	MAÇÃ	BANANA	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO	QUIRERINHA COM CARNE SUÍNA ARROZ/ FEIJÃO REFOGADO DE CENOURA E CHUCHU MELANCIA
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	
LANCHE DA TARDE (15:00 HS)	CARNE MOÍDA REFOGADA ARROZ PURÊ DE CABOTIÁ SALADA DE COUVE MANTEIGA	TORTA DE ARROZ VITAMINA DE 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: 38,61 g **LIP: 32,06** g **CHO: 174,76** g **KCAL: 1138,68**	**PTN: 42,57 g** **LIP: 34,58 g** **CHO: 169,00 g** **KCAL: 1131,49**	**PTN: 36,92** g **LIP: 33,73** g **CHO: 183,79** g **KCAL: 1167,58**	**PTN: 40,14**g **LIP: 35,18** g **CHO: 170,16**g **KCAL: 1143,53**	**PTN:** 12,27 g **LIP:** 11,86 g **CHO:** 53,81 g **KCAL:** 358,69

Kelly S. Perscel /Nutricionista

CARDAPIO ESCOLA INTEGRAL 2026

Secretaria de Educação de Quedas do Iguaçu - PR
Merenda Escolar

MÊS: NOVEMBRO E DEZEMBRO	SEMANA 4				
	SEGUNDA	**TERÇA**	**QUARTA**	**QUINTA**	**SEXTA (PARCIAL)**
CAFÉ DA MANHÃ (07:00 HS)	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS NATA	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL OVOS MEXIDOS	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS DOCE DE LEITE	CAFÉ COM LEITE FAROFA DE BIJU (OVOS/ CENOURA/ REPOLHO E MILHO	
LANCHE MANHÃ (09:00 HS)	MAÇÃ	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	BANANA	FAROFA DE BIJU COM(CARNE SUÍNA/ OVOS/ COUVE) FEIJÃO MELANCIA
ALMOÇO (11:30 HS)	ARROZ + FEIJÃO PICADINHO CARNE BOVINA MACARRÃO SALADA ACELGA COM TOMATE MAMÃO	ARROZ + FEIJÃO PEITO DE FRANGO EM MOLHO 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	
LANCHE DA TARDE (15:00 HS)	ESTROGONOFE DE PEITO DE FRANGO ARROZ COM CENOURA E MILHO SALADA DE ALFACE	BOLO DE CHOCOLATE MANGA	PÃO COM PEITO DE FRANGO DESFIADO CHÁ MAÇÃ	VITAMINA DE BANANA BISCOITO CREAN CRACKER	FAROFA DE BIJU COM(CARNE SUÍNA/ OVOS/ COUVE) FEIJÃO MELANCIA
	PTN: 38,66 g **LIP: 32,65** g **CHO: 184,12**g **KCAL: 1176,17**	**PTN: 36,86**g **LIP: 32,97** g **CHO: 179,88**g **KCAL: 1142,62**	**PTN: 35,73** g **LIP: 33,53** g **CHO: 172,83** g **KCAL: 1117,19**	**PTN: 43,02**g **LIP: 43,44** g **CHO: 184,75** g **KCAL: 1273,14**	**PTN:** 11,29 g **LIP:** 12,40 g **CHO:** 51,26 g **KCAL:** 351,81

Kelly S. Perscel /Nutricionista