Secretaria de Educação – Quedas do Iguaçu - PR
Merenda Escolar

CÁRDAPIO PADRÃO ESCOLAS 2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA- FEIRA
SEMANA 1	MACARRONADA COM MOLHO CARNE MOÍDA SALADA DE BETERRABA E CENOURA RALADA **PTN: CHO:** **LIP: KCAL:**	RISOTO DE COXA E SOBRECOXA DE FRANGO FEIJÃO SALADA DE ALFACE MAÇÃ	VACA ATOLADA ARROZ SALADA DE ACELGA COM CENOURA	MINGAU DE AVEIA BANANA	CARNE SUINA REFOGADA ARROZ BATATA DOCE SALADA DE ALMEIRÃO FRUTA
SEMANA 2	PEITO DE FRANGO EM MOLHO ARROZ POLENTA SALADA DE REPOLHO E TOMATE **PTN: CHO:** **LIP: KCAL:**	PÃO COM CARNE MOIDA REFOGADA LIMONADA BANANA	MOLHO DE CARNE BOVINA COM CENOURA ARROZ FEIJÃO SALADA DE ALFACE	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO DOCE (ROSQUINHA) MAÇÃ	CARNE SUINA REFOGADA ARROZ MANDIOCA COZIDA SALADA DE COUVE MANTEIGA FRUTA
SEMANA 3	CARNE MOIDA REFOGADA ARROZ PURÊ CABOTIÁ SALADA DE COUVE MANTEIGA **PTN: CHO:** **LIP: KCAL:**	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 FEIJÃO REFOGADO DE CENOURA E CHUCHU FRUTA
SEMANA 4	ESTROGONOFE DE PEITO DE FRANGO ARROZ COM CENOURA E MILHO SALADA DE ALFACE **PTN:** 12,36 g **CHO:** 53,40 g **LIP:** 9,14 g **KCAL:** 348,64	CARNE MOIDA EM MOLHO ARROZ MANDIOCA COZIDA SALADA DE REPOLHO COM CENOURA **PTN:** 9,04 g **CHO:** 45,97 g **LIP:** 10,84 g **KCAL:** 313,85	PÃO COM PEITO DE FRANGO DESFIADO CHÁ MAÇÃ **PTN:** 10,45 g **CHO:** 51,54 g **LIP:** 10,46 g **KCAL:** 335,03	VITAMINA DE BANANA BISCOITO CREAN CRACKER **PTN:** 9,55 g **CHO:** 51,88 g **LIP:** 10,20 g **KCAL:** 326,71	FAROFA DE BIJU COM (CARNE SUINA/ OVOS/COUVE) FEIJÃO FRUTA

Kelly Perscel/ Nutricionista

Secretaria de Educação – Quedas do Iguaçu - PR
Merenda Escolar

CÁRDAPIO PADRÃO ESCOLAS 2026 — MÊS: FEVEREIRO E MARÇO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA- FEIRA
SEMANA 1	MACARRONADA COM MOLHO CARNE MOÍDA SALADA DE BETERRABA E CENOURA RALADA **PTN:** 11,77g **CHO:** 47,13g **LIP**: 9,31 g **KCAL:** 322,13	RISOTO DE COXA E SOBRECOXA DE FRANGO FEIJÃO SALADA DE ALFACE MAÇÃ **PTN:** 9,42 g **CHO:** 47,97g **LIP:** 11,83 g **KCAL:** 329,20	VACA ATOLADA ARROZ SALADA DE ACELGA COM CENOURA **PTN:** 10,02 g **CHO:** 47,12 g **LIP:** 9,20 g **KCAL: 313,39**	MINGAU DE AVEIA BANANA **PTN:** 10,95 g **CHO:** 53,44 g **LIP:** 9,30 g **KCAL:** 331,66	CARNE SUINA REFOGADA ARROZ BATATA DOCE SALADA DE ALMEIRÃO MELANCIA **PTN:** 10,60 g **CHO:** 52 g **LIP:** 11,13 g **KCAL:** 341,50
SEMANA 2	PEITO DE FRANGO EM MOLHO ARROZ POLENTA SALADA DE REPOLHO E TOMATE **PTN:** 9,16 g **CHO:** 48,31 g **LIP:** 12,86 g **KCAL:** 344,99	PÃO COM CARNE MOIDA REFOGADA LIMONADA BANANA **PTN:** 11,72 g **CHO:** 53,85 g **LIP:** 10,45 g **KCAL:** 347,46	MOLHO DE CARNE BOVINA COM CENOURA ARROZ FEIJÃO SALADA DE ALFACE **PTN:** 12,25 g **CHO:** 47,91 g **LIP:** 10,47 g **KCAL:** 330,69	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO DOCE (ROSQUINHA) MAÇÃ **PTN:** 8,19 g **CHO:** 52,94 g **LIP:** 9,53 g **KCAL:** 325,41	CARNE SUINA REFOGADA ARROZ MANDIOCA COZIDA SALADA DE COUVE MANTEIGA MELANCIA **PTN:** 10,74 g **CHO:** 53,30 g **LIP:** 11,22 g **KCAL:** 348,13
SEMANA 3	CARNE MOIDA REFOGADA ARROZ PURÊ CABOTIÁ SALADA DE COUVE MANTEIGA **PTN:** 10,63 g **CHO:** 46,63 g **LIP:** 9,99 g **KCAL:** 325,76	CARNE BOVINA REFOGADA COM CENOURA E BATATA ARROZ FEIJÃO SALADA DE ALFACE BANANA **PTN:** 10,58 **CHO:** 52,18 g **LIP:** 9,07 g **KCAL:** 323,48	MACARRÃO COM MOLHO DE COXA E SOBRECOXA ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE BETERRABA **PTN:** 11,36 g **CHO:** 48,13 g **LIP:** 12,36 g **KCAL:** 347,27	CANJICA COM COCO MAÇÃ **PTN:** 9,13 g **CHO:** 53,58 g **LIP:** 9,29 g **KCAL:** 319,98	QUIRERINHA COM CARNE SUÍNA ARROZ / FEIJÃO REFOGADO DE CENOURA E CHUCHU MELANCIA **PTN:** 12,27 g **CHO:** 53,81 g **LIP:** 11,86 g **KCAL:** 358,69
SEMANA 4	ESTROGONOFE DE PEITO DE FRANGO ARROZ COM CENOURA E MILHO SALADA DE ALFACE **PTN:** 12,36 g **CHO:** 53,40 g **LIP:** 9,14 g **KCAL:** 348,64	CARNE MOIDA EM MOLHO ARROZ MANDIOCA COZIDA SALADA DE REPOLHO COM CENOURA **PTN:** 9,04 g **CHO:** 45,97 g **LIP:** 10,84 g **KCAL:** 313,85	PÃO COM PEITO DE FRANGO DESFIADO CHÁ MAÇÃ **PTN:** 10,45 g **CHO:** 51,54 g **LIP:** 10,46 g **KCAL:** 335,03	VITAMINA DE BANANA BISCOITO CREAN CRACKER **PTN:** 9,55 g **CHO:** 51,88 g **LIP:** 10,20 g **KCAL:** 326,71	FAROFA DE BIJU COM (CARNE SUINA/ OVOS/COUVE) FEIJÃO MELANCIA **PTN:** 11,29 g **CHO:** 51,26 g **LIP:** 12,40 g **KCAL:** 351,81

Kelly Perscel/ Nutricionista

Secretaria de Educação – Quedas do Iguaçu - PR
Merenda Escolar

CÁRDAPIO PADRÃO ESCOLAS 2026 — MÊS: ABRIL

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA- FEIRA
SEMANA 1	MACARRONADA COM MOLHO CARNE MOÍDA SALADA DE BETERRABA E CENOURA RALADA **PTN:** 11,77g **CHO:** 47,13g **LIP**: 9,31 g **KCAL:** 322,13	RISOTO DE COXA E SOBRECOXA DE FRANGO FEIJÃO SALADA DE ALFACE MAÇÃ **PTN:** 9,42 g **CHO:** 47,97g **LIP:** 11,83 g **KCAL:** 329,20	VACA ATOLADA ARROZ SALADA DE ACELGA COM CENOURA **PTN:** 10,02 g **CHO:** 47,12 g **LIP:** 9,20 g **KCAL: 313,39**	MINGAU DE AVEIA BANANA **PTN:** 10,95 g **CHO:** 53,44 g **LIP:** 9,30 g **KCAL:** 331,66	CARNE SUINA REFOGADA ARROZ BATATA DOCE SALADA DE ALMEIRÃO LARANJA **PTN:** 9,95 g **CHO:** 45,07 g **LIP:** 11,32 g **KCAL:** 315,14
SEMANA 2	PEITO DE FRANGO EM MOLHO ARROZ POLENTA SALADA DE REPOLHO E TOMATE **PTN:** 9,16 g **CHO:** 48,31 g **LIP:** 12,86 g **KCAL:** 344,99	PÃO COM CARNE MOIDA REFOGADA LIMONADA BANANA **PTN:** 11,72 g **CHO:** 53,85 g **LIP:** 10,45 g **KCAL:** 347,46	MOLHO DE CARNE BOVINA COM CENOURA ARROZ FEIJÃO SALADA DE ALFACE **PTN:** 12,25 g **CHO:** 47,91 g **LIP:** 10,47 g **KCAL:** 330,69	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO DOCE (ROSQUINHA) MAÇÃ **PTN:** 8,19 g **CHO:** 52,94 g **LIP:** 9,53 g **KCAL:** 325,41	CARNE SUINA REFOGADA ARROZ MANDIOCA COZIDA SALADA DE COUVE MANTEIGA LARANJA **PTN:** 10,10 g **CHO:** 46,37 g **LIP:** 11,41g **KCAL:** 321,78
SEMANA 3	CARNE MOIDA REFOGADA ARROZ PURÊ CABOTIÁ SALADA DE COUVE MANTEIGA **PTN:** 10,63 g **CHO:** 46,63 g **LIP:** 9,99 g **KCAL:** 325,76	CARNE BOVINA REFOGADA COM CENOURA E BATATA ARROZ FEIJÃO SALADA DE ALFACE BANANA **PTN:** 10,58 **CHO:** 52,18 g **LIP:** 9,07 g **KCAL:** 323,48	MACARRÃO COM MOLHO DE COXA E SOBRECOXA ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE BETERRABA **PTN:** 11,36 g **CHO:** 48,13 g **LIP:** 12,36 g **KCAL:** 347,27	CANJICA COM COCO MAÇÃ **PTN:** 9,13 g **CHO:** 53,58 g **LIP:** 9,29 g **KCAL:** 319,98	QUIRERINHA COM CARNE SUÍNA ARROZ / FEIJÃO REFOGADO DE CENOURA E CHUCHU LARANJA **PTN:** 11,62 g **CHO:** 46,88g **LIP:** 12,05 g **KCAL:** 332,33
SEMANA 4	ESTROGONOFE DE PEITO DE FRANGO ARROZ COM CENOURA E MILHO SALADA DE ALFACE **PTN:** 12,36 g **CHO:** 53,40 g **LIP:** 9,14 g **KCAL:** 348,64	CARNE MOIDA EM MOLHO ARROZ MANDIOCA COZIDA SALADA DE REPOLHO COM CENOURA **PTN:** 9,04 g **CHO:** 45,97 g **LIP:** 10,84 g **KCAL:** 313,85	PÃO COM PEITO DE FRANGO DESFIADO CHÁ MAÇÃ **PTN:** 10,45 g **CHO:** 51,54 g **LIP:** 10,46 g **KCAL:** 335,03	VITAMINA DE BANANA BISCOITO CREAN CRACKER **PTN:** 9,55 g **CHO:** 51,88 g **LIP:** 10,20 g **KCAL:** 326,71	FAROFA DE BIJU COM (CARNE SUINA/ OVOS/COUVE) FEIJÃO LARANJA **PTN:** 10,65 g **CHO:** 45,33 g **LIP:** 12,59 g **KCAL:** 325,45

Kelly Perscel/ Nutricionista

Kelly Perscel/ Nutricionista

Secretaria de Educação – Quedas do Iguaçu - PR
Merenda Escolar

CÁRDAPIO PADRÃO ESCOLAS 2026 MÊS: MAIO E JUNHO
CARDAPIO PADRÃO ESCOLAS 2026 MÊS: JULHO E AGOSTO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA- FEIRA
	MACARRONADA COM MOLHO	RISOTO DE COXA E SOBRECOXA DE	VACA ATOLADA	MINGAU DE AVEIA	CARNE SUINA REFOGADA
SEMANA 1	MACARRONADA COM MOLHO CARNE MOÍDA SALADA DE BETERRABA E CENOURA RALADA **PTN:** 11,77g **CHO:** 47,13g **LIP**: 9,31 g **KCAL:** 322,13	RISOTO DE COXA E SOBRECOXA DE FRANGO FEIJÃO SALADA DE ALFACE MAÇÃ **PTN:** 9,42 g **CHO:** 47,97g **LIP:** 11,83 g **KCAL:** 329,20	VACA ATOLADA ARROZ SALADA DE ACELGA COM CENOURA **PTN:** 10,02 g **CHO:** 47,12 g **LIP:** 9,20 g **KCAL: 313,39**	MINGAU DE AVEIA BANANA **PTN:** 10,95 g **CHO:** 53,44 g **LIP:** 9,30 g **KCAL:** 331,66	CARNE SUINA REFOGADA ARROZ BATATA DOCE SALADA DE ALMEIRÃO MORGOT **PTN:** 9,57g **CHO:** 45,11g **LIP:** 11,23g **KCAL:** 312,94
SEMANA 2	PEITO DE FRANGO EM MOLHO ARROZ POLENTA SALADA DE REPOLHO E TOMATE **PTN:** 9,16 g **CHO:** 48,31 g **LIP:** 12,86 g **KCAL:** 344,99	PÃO COM CARNE MOIDA REFOGADA LIMONADA BANANA **PTN:** 11,72 g **CHO:** 53,85 g **LIP:** 10,45 g **KCAL:** 347,46	MOLHO DE CARNE BOVINA COM CENOURA ARROZ FEIJÃO SALADA DE ALFACE **PTN:** 12,25 g **CHO:** 47,91 g **LIP:** 10,47 g **KCAL:** 330,69	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO DOCE (ROSQUINHA) MAÇÃ **PTN:** 8,19 g **CHO:** 52,94 g **LIP:** 9,53 g **KCAL:** 325,41	CARNE SUINA REFOGADA ARROZ MANDIOCA COZIDA SALADA DE COUVE MANTEIGA MORGOT **PTN:** 9,72 g **CHO:** 46,40g **LIP:** 11,33 g **KCAL:** 319,58
SEMANA 3	CARNE MOIDA REFOGADA ARROZ PURÊ CABOTIÁ SALADA DE COUVE MANTEIGA **PTN:** 10,63 g **CHO:** 46,63 g **LIP:** 9,99 g **KCAL:** 325,76	CARNE BOVINA REFOGADA COM CENOURA E BATATA ARROZ FEIJÃO SALADA DE ALFACE BANANA **PTN:** 10,58 **CHO:** 52,18 g **LIP:** 9,07 g **KCAL:** 323,48	MACARRÃO COM MOLHO DE COXA E SOBRECOXA ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE BETERRABA **PTN:** 11,36 g **CHO:** 48,13 g **LIP:** 12,36 g **KCAL:** 347,27	CANJICA COM COCO MAÇÃ **PTN:** 9,13 g **CHO:** 53,58 g **LIP:** 9,29 g **KCAL:** 319,98	QUIRERINHA COM CARNE SUÍNA ARROZ / FEIJÃO REFOGADO DE CENOURA E CHUCHU MORGOT **PTN:** 11,24 g **CHO:** 46,92g **LIP:** 11,96 g **KCAL:** 330,14
SEMANA 4	ESTROGONOFE DE PEITO DE FRANGO ARROZ COM CENOURA E MILHO SALADA DE ALFACE **PTN:** 12,36 g **CHO:** 53,40 g **LIP:** 9,14 g **KCAL:** 348,64	CARNE MOIDA EM MOLHO ARROZ MANDIOCA COZIDA SALADA DE REPOLHO COM CENOURA **PTN:** 9,04 g **CHO:** 45,97 g **LIP:** 10,84 g **KCAL:** 313,85	PÃO COM PEITO DE FRANGO DESFIADO CHÁ MAÇÃ **PTN:** 10,45 g **CHO:** 51,54 g **LIP:** 10,46 g **KCAL:** 335,03	VITAMINA DE BANANA BISCOITO CREAN CRACKER **PTN:** 9,55 g **CHO:** 51,88 g **LIP:** 10,20 g **KCAL:** 326,71	FAROFA DE BIJU COM (CARNE SUINA/ OVOS/COUVE) FEIJÃO MORGOT **PTN:** 10,27 g **CHO:** 45,36g **LIP:** 12,50 g **KCAL:** 323,25

Kelly Perscel/ Nutricionista

Kelly Perscel/ Nutricionista

CÁRDAPIO PADRÃO ESCOLAS 2026

MÊS: SETEMBRO E OUTUBRO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA- FEIRA
SEMANA 1	MACARRONADA COM MOLHO CARNE MOÍDA SALADA DE BETERRABA E CENOURA RALADA **PTN:** 11,77g **CHO:** 47,13g **LIP**: 9,31 g **KCAL:** 322,13	RISOTO DE COXA E SOBRECOXA DE FRANGO FEIJÃO SALADA DE ALFACE MAÇÃ **PTN:** 9,42 g **CHO:** 47,97g **LIP:** 11,83 g **KCAL:** 329,20	VACA ATOLADA ARROZ SALADA DE ACELGA COM CENOURA **PTN:** 10,02 g **CHO:** 47,12 g **LIP:** 9,20 g **KCAL: 313,39**	MINGAU DE AVEIA BANANA **PTN:** 10,95 g **CHO:** 53,44 g **LIP:** 9,30 g **KCAL:** 331,66	CARNE SUINA REFOGADA ARROZ BATATA DOCE SALADA DE ALMEIRÃO MELANCIA **PTN:** 10,60 g **CHO:** 52 g **LIP:** 11,13 g **KCAL:** 341,50
SEMANA 2	PEITO DE FRANGO EM MOLHO ARROZ POLENTA SALADA DE REPOLHO E TOMATE **PTN:** 9,16 g **CHO:** 48,31 g **LIP:** 12,86 g **KCAL:** 344,99	PÃO COM CARNE MOIDA REFOGADA LIMONADA BANANA **PTN:** 11,72 g **CHO:** 53,85 g **LIP:** 10,45 g **KCAL:** 347,46	MOLHO DE CARNE BOVINA COM CENOURA ARROZ FEIJÃO SALADA DE ALFACE **PTN:** 12,25 g **CHO:** 47,91 g **LIP:** 10,47 g **KCAL:** 330,69	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO DOCE (ROSQUINHA) MAÇÃ **PTN:** 8,19 g **CHO:** 52,94 g **LIP:** 9,53 g **KCAL:** 325,41	CARNE SUINA REFOGADA ARROZ MANDIOCA COZIDA SALADA DE COUVE MANTEIGA MELANCIA **PTN:** 10,74 g **CHO:** 53,30 g **LIP:** 11,22 g **KCAL:** 348,13
SEMANA 3	CARNE MOIDA REFOGADA ARROZ PURÊ CABOTIÁ SALADA DE COUVE MANTEIGA **PTN:** 10,63 g **CHO:** 46,63 g **LIP:** 9,99 g **KCAL:** 325,76	CARNE BOVINA REFOGADA COM CENOURA E BATATA ARROZ FEIJÃO SALADA DE ALFACE BANANA **PTN:** 10,58 **CHO:** 52,18 g **LIP:** 9,07 g **KCAL:** 323,48	MACARRÃO COM MOLHO DE COXA E SOBRECOXA ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE BETERRABA **PTN:** 11,36 g **CHO:** 48,13 g **LIP:** 12,36 g **KCAL:** 347,27	CANJICA COM COCO MAÇÃ **PTN:** 9,13 g **CHO:** 53,58 g **LIP:** 9,29 g **KCAL:** 319,98	QUIRERINHA COM CARNE SUÍNA ARROZ / FEIJÃO REFOGADO DE CENOURA E CHUCHU MELANCIA **PTN:** 12,27 g **CHO:** 53,81 g **LIP:** 11,86 g **KCAL:** 358,69
SEMANA 4	ESTROGONOFE DE PEITO DE FRANGO ARROZ COM CENOURA E MILHO SALADA DE ALFACE **PTN:** 12,36 g **CHO:** 53,40 g **LIP:** 9,14 g **KCAL:** 348,64	CARNE MOIDA EM MOLHO ARROZ MANDIOCA COZIDA SALADA DE REPOLHO COM CENOURA **PTN:** 9,04 g **CHO:** 45,97 g **LIP:** 10,84 g **KCAL:** 313,85	PÃO COM PEITO DE FRANGO DESFIADO CHÁ MAÇÃ **PTN:** 10,45 g **CHO:** 51,54 g **LIP:** 10,46 g **KCAL:** 335,03	VITAMINA DE BANANA BISCOITO CREAN CRACKER **PTN:** 9,55 g **CHO:** 51,88 g **LIP:** 10,20 g **KCAL:** 326,71	FAROFA DE BIJU COM (CARNE SUINA/ OVOS/COUVE) FEIJÃO MELANCIA **PTN:** 11,29 g **CHO:** 51,26 g **LIP:** 12,40 g **KCAL:** 351,81

Kelly Perscel/ Nutricionista