

**CARDÁPIO ESCOLAS DE ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL APRENDIZES DO FUTURO – NOVEMBRO 2025**

**Mês e dias:** NOVEMBRO - 18 DIAS LETIVOS

**Período:** Integral (70% - três refeições diárias)

**SEMANA 1**

REFEIÇÃO (turnos)	03/11/25	04/11/25	05/11/25	06/11/25	07/11/2025
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Pão francês Doce de leite Chá natural Maçã	Bolacha de fubá iogurte com polpa de fruta Banana	Pão francês Ovos mexidos Café com leite (açúcar cristal) Maçã	Bolacha de fubá Achocolatado (cacau e leite)	Farofa de ovo Chá natural (açúcar cristal) Maçã
<b>ALMOÇO</b>	Polenta Frango cozido ao molho Cenoura ralada Alface	Arroz branco Feijão preto Omelete de legumes (cenoura e brócolis) Alface Laranja	Virado de feijão Carne moída refogada Chicória Beterraba	Polenta Frango cozido ao molho Cenoura ralada Alface	Macarrão Carne moída ao molho Alface Repolho
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Pão francês Doce de leite Chá mate Maçã	Bolacha de fubá iogurte com polpa de fruta Banana	Pão francês Ovos mexidos Café com leite (açúcar cristal) Maçã	Bolacha de fubá Achocolatado (cacau e leite)	Farofa de ovo Chá natural (açúcar cristal) Maçã



MUNICÍPIO DE  
**CORONEL VIVIDA**

PREFEITURA MUNICIPAL DE CORONEL VIVIDA  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



## SEMANA 2

REFEIÇÃO (turnos)	10/11/2025	11/11/2025	12/11/2025	13/11/2025	14/11/2025
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Cuca caseira Chá mate (açúcar cristal) Salada de fruta (mamão, banana, maçã)	Pão francês Doce de leite Café com leite	Virado de feijão Chá natural (açúcar cristal) Bolacha de fubá	Cuca caseira Vitamina de morango (aveia em flocos, leite e morango)	Pão francês Doce de leite Chá natural Salada de fruta (mamão, banana, maçã)
<b>ALMOÇO</b>	Arroz branco Feijão preto Carne moída com batata Almeirão Tomate	Macarrão Carne moída ao molho Alface Beterraba	Polenta cremosa Frango cozido ao molho Cenoura ralada Alface	Arroz branco Feijão preto Carne moída com batata Beterraba Chicória	Macarrão Carne moída ao molho Repolho Tomate
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Cuca caseira Chá natural mate (açúcar cristal) Salada de fruta (mamão, banana, maçã)	Pão francês Doce de leite Café com leite	Virado de feijão Chá mate (açúcar cristal) Bolacha de fubá	Cuca caseira Vitamina de morango (aveia em flocos, leite e morango)	Pão francês Doce de leite Chá natural Salada de fruta (mamão, banana, maçã)



MUNICÍPIO DE  
**CORONEL VIVIDA**

PREFEITURA MUNICIPAL DE CORONEL VIVIDA  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



**SEMANA 3**

REFEIÇÃO (turnos)	17/11/2025	18/11/2025	19/11/2025	20/11/2025	21/11/2025
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Bolacha caseira Achocolatado (cacau e leite)	Panqueca de banana e aveia Café com leite Maçã	Sagu com leite Bolacha caseira Chá natural (açúcar cristal) Maçã	<b>FERIADO ESCOLAR</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>
<b>ALMOÇO</b>	Arroz com brócolis Feijão branco Picadinho de carne bovina Chicória	Macarrão Frango ao molho com cenoura picadinha Alface Tomate	Arroz branco Feijão branco Carne moída refogada Cenoura ralada Chicória	<b>FERIADO ESCOLAR</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Bolacha caseira Achocolatado (cacau e leite)	Panqueca de banana e aveia Café com leite Maçã	Sagu com leite Bolacha caseira Chá natural (açúcar cristal) Maçã	<b>FERIADO ESCOLAR</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>



MUNICÍPIO DE  
**CORONEL VIVIDA**

PREFEITURA MUNICIPAL DE CORONEL VIVIDA  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



#### SEMANA 4

REFEIÇÃO (turnos)	24/11/2025	25/11/2025	26/11/2025	27/11/2025	28/11/2025
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Pão francês Requeijão Chá mate (açúcar cristal) Mamão com aveia	Arroz doce com leite Bolacha caseira Maçã	Cuca caseira Achocolatado (cacau e leite) Banana	Cuca caseira iogurte com polpa de frutas Banana	Cuca caseira Café com leite Salada de frutas (maçã, banana, mamão)
<b>ALMOÇO</b>	Arroz branco Feijão preto Carne moída com cenoura picadinha Almeirão Tomate Laranja	Arroz Branco Feijão branco Frango desfiado ao molho Alface Cenoura ralada	Macarrão Almôndegas ao molho Brócolis Almeirão Laranja	Arroz branco Feijão preto Omelete Cenoura ralada Alface Laranja	Arroz branco Feijão preto Omelete com brócolis Cenoura ralada Alface Laranja
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Pão francês Requeijão Chá natural Mamão com aveia	Arroz doce com leite Bolacha caseira Maçã	Cuca caseira Achocolatado (cacau e leite) Banana	Cuca Chá natural (açúcar cristal) Salada de fruta (mamão, banana, maçã)	Cuca caseira Café com leite Salada de frutas (maçã, banana, mamão)

## ORIENTAÇÕES GERAIS DO CARDÁPIO

**Esse cardápio foi estabelecido com base na resolução no 06 de 08 de maio de 2020-FNDE.**

- É proibido realizar trocas do cardápio por preparações que não constem nas semanas listadas. E por eventualidade qualquer alteração do dia das preparações deve ser comunicada a Nutricionista RT do PNAE.
- Evitar os excessos, utilize açúcar, sal e óleo com moderação. Nas preparações servidas como salada, utilizar limão e sal para temperar, somente.
- Ficar sempre atentos à data de validade dos produtos, utilizando-os no tempo correto (ou devolvendo-os para redistribuição), evitando assim desperdícios e mantendo a qualidade das refeições.
- Higienizar as mãos corretamente e com frequência: ao chegar e ao sair, antes do preparo dos alimentos, após tossir, espirrar ou assoar o nariz, depois de usar o banheiro, manipular lixo ou restos de alimentos, manusear dinheiro ou outros objetos, fumar ou sempre que houver mudança de atividade.
- Fazer a correta higienização e armazenamento dos alimentos. **Diluição: 1 colher de sopa (10 ml) de água sanitária para cada 1 litro de água** (ou conforme rótulo do produto, se a concentração for diferente) com tempo de imersão de 10 a 15 minutos. Enxaguar muito bem, posteriormente.
- NÃO USAR acessórios como joias, bijuterias, relógios, etc. Manter os cabelos totalmente presos e cobertos com rede ou touca.
- Vestir roupas ou uniformes sempre limpos e utilizar calçado fechado. É proibido o uso de chinelos, sandálias rasteiras ou sapatos abertos.

**O seu trabalho faz muita diferença na manutenção de hábitos alimentares saudáveis na escola e na oferta de alimentos seguros!**

Maria Eduarda Holzer Duda  
Nutricionista Responsável Técnica PNAE | CRN8-146/28

# ORIENTAÇÕES PARA CARDÁPIO

## Intolerância à lactose

### Substituições e preparações

- Utilizar **LEITE SEM LACTOSE** em todas as preparações que contenham leite, inclusive em receitas doces, molhos e bebidas.
- O **BISCOITO TIPO MAISENA** não contém lactose; contudo, verificar as informações no rótulo do produto no momento do recebimento.
- O pão francês não contém lactose.
- Utilizar **IOGURTE SEM LACTOSE**

### Cuidados no preparo

- Utilizar utensílios, panelas e recipientes exclusivos para as preparações sem lactose.
- Caso não seja possível o uso de utensílios separados, realizar higienização completa com detergente e água corrente antes do preparo.
- Evitar o uso da mesma colher, concha ou espátula para manipular alimentos com e sem lactose.
- Identificar claramente os alimentos “sem lactose” com etiquetas, plaquinhas ou outro sistema de sinalização visível.

### Armazenamento e distribuição

- Manter o alimento do aluno **identificado individualmente** e **armazenado separado** dos demais alimentos, garantindo a integridade e a segurança alimentar.

Maria Eduarda Holzer Duda  
Nutricionista Responsável Técnica PNAE | CRN8-146/28