



## CARDÁPIO BIMESTRAL ENSINO INFANTIL E FUNDAMENTAL - junho e julho 2026

| Datas/Mês    | Datas/Mês    | Horário        | Preparação                                          | Kcal        | P(g)        | L(g)        | C(g)        |
|--------------|--------------|----------------|-----------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Junho        | Julho        |                |                                                     |             |             |             |             |
| 01/06        | 01/07        | 9:30           | Macarrão com carne e molho                          | 410         | 19          | 11          | 56          |
| 02/06        | 02/07        | 9:30           | Arroz, feijão, frango cozido com legumes e salada   | 430         | 28          | 10          | 55          |
| 03/06        | 03/07        | 9:30           | Arroz, feijão, omelete de legumes e salada          | 395         | 16          | 12          | 55          |
| <b>Datas</b> | <b>Datas</b> | <b>Horário</b> | <b>Preparação</b>                                   | <b>Kcal</b> | <b>P(g)</b> | <b>L(g)</b> | <b>C(g)</b> |
| 08/06        | 06/07        | 9:30           | Macarrão com ovo cozido e cenoura                   | 390         | 15          | 11          | 56          |
| 09/06        | 07/07        | 9:30           | Arroz, feijão, carne com batata e salada            | 445         | 22          | 12          | 58          |
| 10/06        | 08/07        | 9:30           | Arroz, feijão, ovo cozido, batata e salada          | 410         | 15          | 11          | 62          |
| 11/06        | ---//---     | 9:30           | Arroz, feijão, frango cozido e legumes refogados    | 430         | 28          | 10          | 54          |
| 12/06        | 10/07        | 9:30           | Macarrão com frango desfiado e salada               | 415         | 24          | 9           | 56          |
| <b>Datas</b> | <b>Datas</b> | <b>Horário</b> | <b>Preparação</b>                                   | <b>Kcal</b> | <b>P(g)</b> | <b>L(g)</b> | <b>C(g)</b> |
| 15/06        | 27/07        | 9:30           | Arroz, feijão, omelete simples e salada             | 390         | 15          | 12          | 54          |
| 16/06        | 28/07        | 9:30           | Arroz, feijão, frango ensopado com legumes e salada | 435         | 28          | 10          | 56          |
| 17/06        | 29/07        | 9:30           | Arroz, polenta com frango ao molho                  | 450         | 27          | 11          | 60          |
| 18/06        | 30/07        | 9:30           | Arroz, feijão, farofa de ovos e salada              | 430         | 14          | 13          | 63          |
| 19/06        | 31/07        | 9:30           | Macarrão com carne moída ao molho                   | 420         | 20          | 11          | 57          |
| <b>Datas</b> | <b>Datas</b> | <b>Horário</b> | <b>Preparação</b>                                   | <b>Kcal</b> | <b>P(g)</b> | <b>L(g)</b> | <b>C(g)</b> |
| 22/06        | ---//---     | 9:30           | Polenta com molho bolonhesa                         | 425         | 18          | 12          | 58          |
| 23/06        | ---//---     | 9:30           | Arroz, feijão, ovos cozidos, batata e salada        | 415         | 15          | 11          | 63          |
| 24/06        | ---//---     | 9:30           | Macarrão com frango desfiado e cenoura              | 420         | 24          | 9           | 58          |
| 25/06        | ---//---     | 9:30           | Arroz, feijão, frango cozido e salada               | 425         | 28          | 9           | 54          |
| 26/06        | ---//---     | 9:30           | Arroz, feijão, farofa de ovos e salada              | 430         | 14          | 13          | 63          |
| <b>Datas</b> | <b>Datas</b> | <b>Horário</b> | <b>Preparação</b>                                   | <b>Kcal</b> | <b>P(g)</b> | <b>L(g)</b> | <b>C(g)</b> |
| 29/06        | ---//---     | 9:30           | Arroz, feijão, ovos mexidos e legumes               | 400         | 15          | 12          | 56          |
| 30/06        | ---//---     | 9:30           | Macarrão com carne e molho                          | 410         | 19          | 11          | 56          |