



Alimentação Escolar

EMEF Exp. Servino Mengarda

Ensino Fundamental

2024

20% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO PARCIAL

30% das necessidades nutricionais diárias - CONTRATURNO

	Segunda - Feira	8-abr	Terça - Feira	9-abr	Quarta - Feira	10-abr	Quinta - Feira	11-abr	Sexta - Feira	12-abr	Média	%	
Lanche da Manhã 2ª - 8:44h e 9:58h 3ª-6ª - 9h e 9:45h Lanche da Tarde 2ª - 14:29h e 15:06h 3ª-6ª - 14:45h e 15:30h	Macarrão integral cozido	Macarrão integral cozido	Feijão Preto cozido	Polenta cozida	Risoto integral de frango <i>(servir separadamente o arroz integral cozido e o peito de frango refogado com legumes e tempero verde)</i>	"Cachorro-quente" de frango Pão francês com molho de frango desfiado	Carne moída refogada com legumes e molho de tomate	Arroz cozido	Peixe ensopado com molho de tomate feito na escola	Abobrinha refogada	Salada de repolho branco e roxo	Fruta (melancia ou melão)	Fruta (maçã)
	Salada de vagem	Salada de Chuchu	Farofa colorida <i>(farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)</i>	Fruta (laranja ou tangerina)	Salada de brócoli e couve-flor cozido	Fruta (mamão)	Fruta (melancia ou melão)	Fruta (maçã)	Salada de alface	Fruta (melancia ou melão)	Fruta (maçã)		
Almoço (11:30h)	Polenta recheada com carne moída ao molho e gratinada com queijo	Aipim cozido	Aipim cozido	Feijão vermelho ou carioca	Purê de batata	Macarrão integral cozido	Opção: Arroz integral cozido	Arroz cozido	Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado	Estrogonoff de frango saudável <i>(sem creme de leite)</i>	Salada de pepino	Salada de tomate	Carne moída refogada com molho de tomate
	Opção: Arroz integral cozido; polenta cozida sem molho e carne moída à parte	Salada de beterraba	Salada de acelga	Salada de beterraba	Salada mista de cenoura	Salada de repolho	Abobrinha refogada						
	Segunda - Feira	15-abr	Terça - Feira	16-abr	Quarta - Feira	17-abr	Quinta - Feira	18-abr	Sexta - Feira	19-abr	Média	%	
Lanche da Manhã 2ª - 8:44h e 9:58h 3ª-6ª - 9h e 9:45h Lanche da Tarde 2ª - 14:29h e 15:06h 3ª-6ª - 14:45h e 15:30h	Arroz integral cozido	Arroz integral cozido	Aipim cozido	Aipim cozido	Sopa de lentilha com carne desfiada, legumes e batatinha	Feijão preto	Feijão preto	Mascau <i>(Leite com chocolate em pó e açúcar mascavo)</i>	Arroz cozido	Omelete de espinafre	Sanduíche Natural <i>(Pão integral fatiado com patê de ricota, frango desfiado cenoura ralada e orégano)</i>	Fruta (banana)	
	Carne moída refogada com legumes e tempero verde	Abóbora refogada e Salada de acelga	Fruta (maçã)	Salada de beterraba e salada de repolho	Fruta (melancia ou melão)	Fruta (mamão)	Fruta (laranja ou tangerina)	Fruta (banana)	Salada de vagem	Fruta (laranja ou tangerina)	Fruta (banana)		
Almoço (11:30h)	Feijão vermelho ou carioca	Arroz cozido	Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado	Carne em tiras com legumes	Peito de frango refogado ao molho	Polenta cozida	Polenta cozida	Lentilha cozida	Arroz cozido	Bolo de carne moída assado	Couve refogada com espinafre	Salada de Chuchu	
	Farofa de couve	Salada mista de repolho	Salada de couve-flor	Farofa colorida <i>(farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura)</i>	Salada de Acelga	Salada de brócolis	Molho de tomate feito na escola	Salada de beterraba	Salada de beterraba	Salada de beterraba	Salada de Chuchu		

*Este cardápio poderá sofrer alterações devido a eventos pré-agendados; sazonalidade de hortifrutis e/ou atrasos nas entregas pelos fornecedores.



Alimentação Escolar

EMEF Exp. Servino Mengarda

Ensino Fundamental

2024

20% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO PARCIAL

30% das necessidades nutricionais diárias - CONTRATURNO

	Segunda - Feira	22-abr	Terça - Feira	23-abr	Quarta - Feira	24-abr	Quinta - Feira	25-abr	Sexta - Feira	26-abr	Média	%
Lanche da Manhã 2ª - 8:44h e 9:58h 3ª-6ª - 9h e 9:45h Lanche da Tarde 2ª - 14:29h e 15:06h 3ª-6ª - 14:45h e 15:30h	Macarrão integral cozido Molho de frango desfiado <i>refogada com legumes e molho de tomate feito na escola</i> Salada de acelga Fruta (<i>melancia ou melão</i>)	Polenta cozida Carne moída <i>refogada com legumes e molho de tomate</i> Salada de Beterraba Salada de brócolis e couve-flor Fruta (<i>maçã</i>)	Feijão preto Arroz cozido Farofa colorida (<i>farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada</i>) Salada de vagem Fruta (<i>laranja ou tangerina</i>)	Purê de batata ou batata sautéé <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Peixe ensopado <i>com molho de tomate</i> Salada de repolho branco e roxo Fruta (<i>mamão</i>)	Sanduíche de Queijo <i>(Pão de mistura fatiado com requeijão saudável e/ou queijo mussarela)</i> OU Sanduíche de OVO <i>(Pão de mistura com manteiga e/ou ovo mexido)</i> Fruta (<i>banana</i>)							
Almoço (11:30h)	Escondidinho de batata <i>recheada com carne moída ao molho e gratinada com queijo</i> <i>Opção: Arroz integral cozido; arroz cozido sem molho e carne moída à parte</i> Salada de alface Salada de Pepino	Feijão vermelho Arroz cozido Carne de Panela Salada de abobrinha Salada de chuchu	Sopa de legumes <i>(legumes variados; macarrão tipo "alfabeto"; peito de frango)</i> Torradinhas de pão	Batata cozida <i>c/ tempero verde</i> <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Filé de peixe assado <i>com creme de milho</i> OU Pastelão de peixe assado Salada de cenoura	Macarrão integral cozido Molho bolonhesa: <i>Carne moída refogada ao molho</i> Abóbora refogada ou purê de abóbora Salada de beterraba							
	Segunda - Feira	29-abr	Terça - Feira	30-abr	Quarta - Feira	1-mai	Quinta - Feira	2-mai	Sexta - Feira	3-mai	Média	%
Lanche da Manhã 2ª - 8:44h e 9:58h 3ª-6ª - 9h e 9:45h Lanche da Tarde 2ª - 14:29h e 15:06h 3ª-6ª - 14:45h e 15:30h	Arroz integral Frango refogado com legumes Abóbora refogada Salada de repolho Fruta (<i>mamão</i>)	Sopa de legumes <i>(macarrão tipo "letrinhas", legumes variados e frango)</i> Fruta (<i>melancia ou melão</i>)	Macarrão integral cozido Peito de frango <i>refogado ao molho</i> Abobrinha refogada Salada de beterraba	FERIADO	Feijão vermelho ou carioca Arroz cozido Omelete de espinafre Salada de vagem Fruta (<i>maçã</i>)	Burraco Negro <i>(Pão tipo francês com molho de carne moída)</i> Fruta (<i>laranja ou tangerina</i>)						
Almoço (11:30h)	Polenta cozida <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Carne moída <i>refogada ou Bolo de carne moída assado</i> Salada de alface Salada de repolho	Macarrão integral cozido Peito de frango <i>refogado ao molho</i> Abobrinha refogada Salada de beterraba	Macarrão integral cozido Peito de frango <i>refogado ao molho</i> Abobrinha refogada Salada de beterraba	FERIADO	Aipim cozido <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Frango ao molho Salada de brócolis Salada de Cenoura	Feijão vermelho ou carioca Arroz cozido Carne moída <i>refogada ou Bolo de carne moída assado</i> Farofa de couve Salada mista de Chuchu						

*Este cardápio poderá sofrer alterações devido a eventos pré-agendados; sazonalidade de hortifrutis e/ou atrasos nas entregas pelos fornecedores.