



Alimentação Escolar

EM Exp. Servino Mengarda Ensino Fundamental

Zona rural
Faixa etária: 6-10 anos
11-15 anos
20% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO PARCIAL
30% das necessidades nutricionais diárias - CONTRATURNO

2025

	Segunda - Feira	10-mar	Terça - Feira	11-mar	Quarta - Feira	12-mar	Quinta - Feira	13-mar	Sexta - Feira	14-mar	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 Carne moída <i>refogada com legumes e molho de tomate</i> Salada de vagem Salada de Chuchu Fruta (<i>banana</i>)	Feijão Preto cozido Arroz cozido Farofa colorida (<i>farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada</i>) Salada de brócoli e couve-flor cozido Fruta (<i>laranja ou tangerina</i>)	Polenta cozida Peixe ensopado <i>com molho de tomate feito na escola</i> Abobrinha refogada Salada de repolho branco e roxo Fruta (<i>mamão</i>)	Risoto de frango <i>(servido separadamente: arroz cozido e o peito de frango refogado com legumes e tempero verde)</i> Salada de alface Fruta (<i>melancia ou melão</i>)	Mascau <i>(Leite com chocolate em pó e açúcar mascavo)</i> Sanduíche de queijo <i>(Pão integral fatiado com manteiga e/ ou queijo mussarela fatiado)</i> Fruta (<i>maçã</i>)							
Almoço (11:30h)	Polenta <i>recheada com carne moída ao molho e gratinada com queijo</i> <i>Opção: Arroz integral cozido; polenta cozida sem molho e carne moída à parte</i> Salada de beterraba Salada de repolho	Aipim cozido <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Frango ao molho Salada de acelga Salada de beterraba	Feijão vermelho ou carioca Arroz cozido Carne moída <i>refogada ou Bolo de carne moída assado</i> Farofa de couve Salada mista de cenoura	Purê de batata <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Estrogonoff de frango saudável <i>(sem creme de leite)</i> Salada de pepino Salada de tomate	Macarrão integral cozido Carne moída <i>refogada com molho de tomate</i> Abobrinha refogada							

Obs.: Este cardápio pode sofrer alterações devido a eventos pré-agendados; sazonalidade de hortifrutis e/ou atrasos nas entregas pelos fornecedores.
Alunos alérgicos e/ou intolerantes deverão apresentar obrigatoriamente laudo médico/nutricional para adequação do cardápio de acordo com a necessidade.



Alimentação Escolar

EM Exp. Servino Mengarda Ensino Fundamental

Zona rural
Faixa etária: 6-10 anos
11-15 anos
20% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO PARCIAL
30% das necessidades nutricionais diárias - CONTRATURNO

2025

	Segunda - Feira	17-mar	Terça - Feira	18-mar	Quarta - Feira	19-mar	Quinta - Feira	20-mar	Sexta - Feira	21-mar	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 cozido Carne moída <i>refogada com legumes e tempero verde</i>	Aipim cozido <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Carne de Panela Salada de beterraba e salada de repolho	Sopa de frango, legumes (<i>chuchu, cenoura, couve-flor, brócolis, tempero verde</i>) e macarrão tipo aletria	Feijão vermelho cozido Arroz cozido Omelete de espinafre Salada de vagem	"Cachorro-quente" de frango <i>(Pão francês com molho de frango desfiado)</i>	Fruta (<i>maçã</i>)	Fruta (<i>melancia ou melão</i>)	Fruta (<i>mamão</i>)	Fruta (<i>laranja ou tangerina</i>)	Fruta (<i>banana</i>)		
Almoço (11:30h)	Feijão vermelho ou carioca Arroz cozido Carne moída <i>refogada ou Bolo de carne moída assado</i> Farofa de couve Salada mista de repolho	Feijão Preto Arroz cozido Carne em tiras com legumes Farofa colorida (<i>farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura</i>) Salada de couve-flor	Purê de taiá com cenoura <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Peito de frango <i>refogado ao molho</i> Salada de Acelga Salada de brócolis	Polenta cozida <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Frango assado <i>Molho de tomate feito na escola</i> Salada de beterraba	Lentilha cozida Arroz cozido Bolo de carne moída assado Couve refogada com espinafre Salada de Chuchu							

Obs.: Este cardápio pode sofrer alterações devido a eventos pré-agendados; sazonalidade de hortifrutis e/ou atrasos nas entregas pelos fornecedores.
Alunos alérgicos e/ou intolerantes deverão apresentar obrigatoriamente laudo médico/nutricional para adequação do cardápio de acordo com a necessidade.



Alimentação Escolar

EM Exp. Servino Mengarda Ensino Fundamental

Zona rural
Faixa etária: 6-10 anos
11-15 anos
20% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO PARCIAL
30% das necessidades nutricionais diárias - CONTRATURNIO

2025

	Segunda - Feira	24-mar	Terça - Feira	25-mar	Quarta - Feira	26-mar	Quinta - Feira	27-mar	Sexta - Feira	28-mar	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 cozido (penne ou rigattoni) Molho de frango desfiado refogada com legumes e molho de tomate feito na escola Salada de acelga Fruta (melancia ou melão)	Polenta cozida Carne moída refogada com legumes e molho de tomate Salada de Beterraba Salada de brócolis e couve-flor Fruta (maçã)	Feijão preto Arroz cozido Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada) Salada de vagem Fruta (laranja ou tangerina)	Purê de batata ou batata sautéé <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Peixe ensopado com molho de tomate Salada de repolho branco e roxo Fruta (mamão)	Sanduíche de Queijo (Pão de mistura fatiado com manteiga e/ou queijo mussarela) Fruta (banana)							
Almoço (11:30h)	Escondidinho de batata recheada com carne moída ao molho e gratinada com queijo <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 (legumes variados; macarrão tipo "alfabeto"; peito de frango) Torradinhas de pão	Batata cozida c/ tempero verde <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Filé de peixe assado com creme de milho OU Pastelão de peixe assado Salada de cenoura	Macarrão integral cozido Molho bolonhesa (Carne moída refogada ao molho de tomate feito na escola) Abóbora refogada ou purê de abóbora Salada de beterraba							

Obs.: Este cardápio pode sofrer alterações devido a eventos pré-agendados; sazonalidade de hortifrutis e/ou atrasos nas entregas pelos fornecedores.
Alunos alérgicos e/ou intolerantes deverão apresentar obrigatoriamente laudo médico/nutricional para adequação do cardápio de acordo com a necessidade.



Alimentação Escolar

EM Exp. Servino Mengarda Ensino Fundamental

Zona rural
Faixa etária: 6-10 anos
11-15 anos
20% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO PARCIAL
30% das necessidades nutricionais diárias - CONTRATURNIO

2025

	Segunda - Feira	31-mar	Terça - Feira	1-abr	Quarta - Feira	2-abr	Quinta - Feira	3-abr	Sexta - Feira	4-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	Sopa de carne <i>(macarrão tipo "letrinhas", legumes variados (chuchu, cenoura, couve-flor, brócolis, tempero verde) e carne em cubos)</i> Fruta (mamão)	Lentilha cozida Arroz cozido Frango refogado com legumes Abóbora refogada Salada de repolho Fruta (melancia ou melão)	Batata doce cozida <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Carne de Panela Salada de acelga Fruta (banana)	Feijão carioca cozido Arroz cozido Omelete de espinafre Salada de vagem Fruta (maçã)	Burraco Negro <i>(Pão tipo francês com molho de carne moída)</i> Fruta (laranja ou tangerina)							
Almoço (11:30h)	Polenta cozida <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado Salada de alface Salada de repolho	Macarrão integral cozido Peito de frango refogado ao molho Abobrinha refogada Salada de beterraba	Feijão Preto Arroz cozido Omelete Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura) Salada de couve-flor	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 refogada ou Bolo de carne moída assado Farofa de couve Salada mista de Chuchu							

Obs.: Este cardápio pode sofrer alterações devido a eventos pré-agendados; sazonalidade de hortifrutis e/ou atrasos nas entregas pelos fornecedores.
Alunos alérgicos e/ou intolerantes deverão apresentar obrigatoriamente laudo médico/nutricional para adequação do cardápio de acordo com a necessidade.