



# 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-fev	Terça - Feira	11-fev	Quarta - Feira	12-fev	Quinta - Feira	13-fev	Sexta - Feira	14-fev	Média	%
<b>Lanche da Manhã</b> 2ª - 8:44h e 9:58h 3ª-6ª - 9h e 9:45h  <b>Lanche da Tarde</b> 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> )							
<b>Almoço</b> (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-fev	Terça - Feira	18-fev	Quarta - Feira	19-fev	Quinta - Feira	20-fev	Sexta - Feira	21-fev	Média	%
<b>Lanche da Manhã</b> 2ª - 8:44h e 9:58h 3ª-6ª - 9h e 9:45h  <b>Lanche da Tarde</b> 2ª - 14:29h e 15:06h 3ª-6ª - 14:45h e 15:30h	Arroz cozido  Carne moída refogada com legumes e tempero verde	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> )		
<b>Almoço</b> (11:30h)	Feijão vermelho ou carioca  Arroz cozido  Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado  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 refogado ao molho  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-fev	Terça - Feira	25-fev	Quarta - Feira	26-fev	Quinta - Feira	27-fev	Sexta - Feira	28-fev	Média	%
<b>Lanche da Manhã</b> 2ª - 8:44h e 9:58h 3ª-6ª - 9h e 9:45h  <b>Lanche da Tarde</b> 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 sauté  Opção: Arroz integral cozido  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)							
<b>Almoço</b> (11:30h)	Escondidinho de batata recheada com carne moída ao molho e gratinada com queijo  Opção: Arroz integral cozido; arroz cozido sem molho e carne moída à parte  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  Opção: Arroz integral cozido  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	3-mar	Terça - Feira	4-mar	Quarta - Feira	5-mar	Quinta - Feira	6-mar	Sexta - Feira	7-mar	Média	%
<b>Lanche da Manhã</b> 2ª - 8:44h e 9:58h 3ª-6ª - 9h e 9:45h  <b>Lanche da Tarde</b> 2ª - 14:29h e 15:06h 3ª-6ª - 14:45h e 15:30h	Lentilha cozida  Arroz cozido  Farofa colorida  Abóbora refogada  Salada de repolho  Fruta ( <i>mamão</i> )		Sanduíche de Queijo  <i>(Pão de leite fatiado com manteiga e/ou queijo mussarela)</i>		Batata doce cozida  <i>Opção: Arroz integral cozido</i>  Carne de Panela  Salada de acelga  Fruta ( <i>banana</i> )		Feijão carioca cozido  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> )			
<b>Almoço</b> (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 ( <i>farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura</i> )  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.