



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	7-abr	Terça - Feira	8-abr	Quarta - Feira	9-abr	Quinta - Feira	10-abr	Sexta - Feira	11-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 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	14-abr	Terça - Feira	15-abr	Quarta - Feira	16-abr	Quinta - Feira	17-abr	Sexta - Feira	18-abr	Média	%		
Lanche da Manhã <i>2ª - 8:44h e 9:58h</i> <i>3ª-6ª - 9h e 9:45h</i> Lanche da Tarde <i>2ª - 14:29h e 15:06h</i> <i>3ª-6ª - 14:45h e 15:30h</i>	Arroz cozido		Sopa de frango, legumes (<i>chuchu, cenoura, couve-flor, brócolis, tempero verde</i>) e macarrão tipo aletria		Feijão vermelho cozido		Sanduíche de Queijo <i>(Pão de mistura fatiado com manteiga e/ou queijo mussarela)</i>		FERIADO					
	Carne moída <i>refogada com legumes e tempero verde</i>				Arroz cozido									
	Abóbora refogada e Salada de acelga				Omelete de espinafre									
	Fruta (<i>maçã</i>)				Salada de vagem									
				Fruta (<i>laranja ou tangerina</i>)		Fruta (<i>banana</i>)								
Almoço <i>(11:30h)</i>	Feijão vermelho ou carioca		Feijão Preto		Purê de taiá com cenoura		Polenta cozida							
	Arroz cozido		Arroz cozido		<i>Opção: Arroz integral cozido</i>		<i>Opção: Arroz integral cozido</i>							
	Carne moída <i>refogada ou Bolo de carne moída assado</i>		Carne em tiras com legumes		Peito de frango <i>refogado ao molho</i>		Frango assado							
	Farofa de couve		Farofa colorida <i>(farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura)</i>		Salada de Acelga		<i>Molho de tomate feito na escola</i>							
	Salada mista de repolho		Salada de couve-flor		Salada de brócolis		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 - CONTRATURNO

2025

Segunda - Feira	21-abr	Terça - Feira	22-abr	Quarta - Feira	23-abr	Quinta - Feira	24-abr	Sexta - Feira	25-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	FERIADO	Polenta cozida	Macarrão cozido (penne ou rigattonni)	Feijão preto	"Cachorro-quente" de frango (Pão francês com molho de frango desfiado)						
		Peixe ensopado com molho de tomate	Carne moída refogada com legumes e molho de tomate	Arroz cozido							
		Salada de repolho branco e roxo	Salada de Beterraba	Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)							
		Fruta (mamão)	Salada de brócolis e couve-flor	Salada de vagem							
			Fruta (maçã)	Fruta (laranja ou tangerina)							
Almoço (11:30h)		Batata cozida c/ tempero verde	Feijão vermelho	Sopa de legumes	Macarrão cozido						
		Opção: Arroz integral cozido	Arroz cozido	(legumes variados; macarrão tipo "alfabeto"; peito de frango)	Molho bolonhesa (Carne moída refogada ao molho de tomate feito na escola)						
		Filé de peixe assado com creme de milho OU Pastelão de peixe assado	Carne de Panela	Abóbora refogada ou purê de abóbora							
		Salada de cenoura	Salada de abobrinha	Torradinhas de pão	Salada de beterraba						
			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 - CONTRATURNO

2025

	Segunda - Feira	28-abr	Terça - Feira	29-abr	Quarta - Feira	30-abr	Quinta - Feira	1-mai	Sexta - Feira	2-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		Sopa de carne <i>(macarrão tipo "letrinhas", legumes variados (chuchu, cenoura, couve-flor, brócolis, tempero verde) e carne em cubos)</i>	Lentilha cozida Arroz cozido Frango refogado com legumes Abóbora refogada Salada de repolho Fruta (mamão)		Polenta cozida Carne de Panela Salada de acelga Fruta (banana)		FERIADO		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				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.