



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	5-mai	Terça - Feira	6-mai	Quarta - Feira	7-mai	Quinta - Feira	8-mai	Sexta - Feira	9-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	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	12-mai	Terça - Feira	13-mai	Quarta - Feira	14-mai	Quinta - Feira	15-mai	Sexta - Feira	16-mai	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		Aipim cozido		Sopa de frango, legumes (<i>chuchu, cenoura, couve-flor, brócolis, tempero verde</i>) e macarrão tipo aletria		Feijão vermelho cozido		"Cachorro-quente" de frango <i>(Pão francês com molho de frango desfiado)</i>			
	Carne moída <i>refogada com legumes e tempero verde</i>		<i>Opção: Arroz integral cozido</i>				Arroz cozido					
	Carne de Panela		Omelete de espinafre									
	Abóbora refogada e Salada de acelga		Salada de beterraba e salada de repolho				Salada de vagem					
	Fruta (<i>maçã</i>)		Fruta (<i>melancia ou melão</i>)				Fruta (<i>laranja ou tangerina</i>)					
Almoço <i>(11:30h)</i>	Feijão vermelho ou carioca		Feijão Preto		Purê de taiá com cenoura		Polenta cozida		Lentilha cozida			
	Arroz cozido		Arroz cozido		<i>Opção: Arroz integral cozido</i>		<i>Opção: Arroz integral cozido</i>		Arroz cozido			
	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		Bolo de carne moída 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>		Couve refogada com espinafre			
	Salada mista de repolho		Salada de couve-flor		Salada de brócolis		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	19-mai	Terça - Feira	20-mai	Quarta - Feira	21-mai	Quinta - Feira	22-mai	Sexta - Feira	23-mai	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>	Macarrão cozido <i>(penne ou rigattoni)</i> Carne moída refogada com legumes e molho de tomate Salada de acelga Fruta <i>(melancia ou melão)</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>		Polenta cozida Carne de Panela Salada de Beterraba Salada de brócolis e couve-flor Fruta <i>(maçã)</i>		Purê de batata ou batata sauté <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Peixe ensopado com molho de tomate Salada de repolho branco e roxo Fruta <i>(mamão)</i>		Sanduíche de Queijo <i>(Pão de mistura fatiado com manteiga e/ou queijo mussarela)</i> Fruta <i>(banana)</i>			
Almoço <i>(11:30h)</i>	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 <i>(legumes variados; macarrão tipo "alfabeto"; peito de frango)</i> 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 <i>(Carne moída refogada ao molho de tomate feito na escola)</i> 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 - CONTRATURNO

2025

	Segunda - Feira	26-mai	Terça - Feira	27-mai	Quarta - Feira	28-mai	Quinta - Feira	29-mai	Sexta - Feira	30-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 (macarrão tipo "letrinhas", legumes variados (chuchu, cenoura, couve-flor, brócolis, tempero verde) e carne em cubos)	Lentilha cozida	Batata doce cozida	Feijão carioca cozido								
		Arroz cozido	Opção: Arroz integral cozido	Arroz cozido								
		Frango refogado com legumes	Carne de Panela	Omelete de espinafre								
		Abóbora refogada	Salada de acelga	Salada de vagem								
		Salada de repolho	Fruta (maçã)	Fruta (laranja ou tangerina)								
		Fruta (mamão)	Fruta (melancia ou melão)	Fruta (banana)								
Almoço (11:30h)	Polenta cozida	Macarrão integral cozido	Feijão Preto	Aipim cozido	Feijão vermelho ou carioca							
	Opção: Arroz integral cozido	Peito de frango refogado ao molho	Arroz cozido	Opção: Arroz integral cozido	Arroz cozido							
	Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado		Omelete	Frango ao molho	Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado							
	Salada de alface		Abobrinha refogada	Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura)	Salada de brócolis	Farofa de couve						
	Salada de repolho	Salada de beterraba	Salada de couve-flor	Salada de Cenoura	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.