



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	2-jun	Terça - Feira	3-jun	Quarta - Feira	4-jun	Quinta - Feira	5-jun	Sexta - Feira	6-jun	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	9-jun	Terça - Feira	10-jun	Quarta - Feira	11-jun	Quinta - Feira	12-jun	Sexta - Feira	13-jun	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	Polenta cozida	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	Fruta (<i>mamão</i>)	Feijão vermelho cozido Arroz cozido Omelete de espinafre Salada de vagem	Fruta (<i>laranja ou tangerina</i>)	"Cachorro-quente" de frango <i>(Pão francês com molho de frango desfiado)</i>	Fruta (<i>banana</i>)		
Almoço (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	16-jun	Terça - Feira	17-jun	Quarta - Feira	18-jun	Quinta - Feira	19-jun	Sexta - Feira	20-jun	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 <i>refogada com legumes e molho de tomate</i> 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>	FERIADO			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 <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				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 - CONTRATURNIO

2025

	Segunda - Feira	23-jun	Terça - Feira	24-jun	Quarta - Feira	25-jun	Quinta - Feira	26-jun	Sexta - Feira	27-jun	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)	Polenta cozida 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.