



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	30-jun	Terça - Feira	1-jul	Quarta - Feira	2-jul	Quinta - Feira	3-jul	Sexta - Feira	4-jul	Média	%
Lanche da Manhã 2^a - 8:44h e 9:58h 3^a-6^a - 9h e 9:45h Lanche da Tarde 2^a - 14:29h e 15:06h 3^a-6^a - 14:45h e 15:30h	Macarrão integral cozido		Feijão Preto cozido		Polenta cozida		Risoto de frango		Mascau <i>(Leite com chocolate em pó e açúcar mascavo)</i>			
	Carne moída <i>refogada com legumes e molho de tomate</i>		Arroz cozido		Peixe ensopado <i>com molho de tomate feito na escola</i>		<i>(servido separadamente: arroz cozido e o peito de frango refogado com legumes e tempero verde)</i>		Sanduíche de queijo			
	Salada de vagem		Farofa colorida <i>(farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)</i>		Abobrinha refogada			<i>(Pão integral fatiado com manteiga e/ ou queijo mussarela fatiado)</i>				
	Salada de Chuchu		Salada de brócoli e couve-flor cozido		Salada de repolho branco e roxo			Salada de alface				
	Fruta <i>(banana)</i>		Fruta <i>(laranja ou tangerina)</i>		Fruta <i>(mamão)</i>		Fruta <i>(melancia ou melão)</i>		Fruta <i>(maçã)</i>			
Almoço (11:30h)	Polenta <i>recheada com carne moída ao molho e gratinada com queijo</i>		Aipim cozido		Feijão vermelho ou carioca		Purê de batata		Macarrão integral cozido			
			<i>Opção: Arroz integral cozido</i>		Arroz cozido		<i>Opção: Arroz integral cozido</i>		Carne moída <i>refogada com molho de tomate</i>			
	<i>Opção: Arroz integral cozido; polenta cozida sem molho e carne moída à parte</i>		Frango ao molho		Carne moída <i>refogada ou Bolo de carne moída assado</i>		Estrogonoff de frango saudável <i>(sem creme de leite)</i>					
	Salada de beterraba		Salada de acelga		Farofa de couve		Salada de pepino					
	Salada de repolho		Salada de beterraba		Salada mista de cenoura		Salada de tomate		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	7-jul	Terça - Feira	8-jul	Quarta - Feira	9-jul	Quinta - Feira	10-jul	Sexta - Feira	11-jul	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	<i>Opção: Arroz integral cozido</i>		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>	Carne de Panela				Arroz cozido						
	Abóbora refogada e Salada de acelga	Salada de beterraba e salada de repolho	Omelete de espinafre									
	Fruta (<i>maçã</i>)	Fruta (<i>melancia ou melão</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		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	14-jul	Terça - Feira	15-jul	Quarta - Feira	16-jul	Quinta - Feira	17-jul	Sexta - Feira	18-jul	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 (penne ou rigattoni)	Carne moída refogada com legumes e molho de tomate	Feijão preto	Arroz cozido	Polenta cozida	Carne de Panela	Purê de batata ou batata sauté	Opção: Arroz integral cozido	Sanduíche de Queijo	(Pão de mistura fatiado com manteiga e/ou queijo mussarela)		
	Salada de acelga	Salada de vagem	Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)	Salada de Beterraba	Salada de brócolis e couve-flor	Salada de repolho branco e roxo	Peixe ensopado com molho de tomate	Fruta (mamão)	Fruta (banana)			
	Fruta (melancia ou melão)	Fruta (laranja ou tangerina)										
Almoço (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	Feijão vermelho	Arroz cozido	Sopa de legumes	Batata cozida c/ tempero verde	Opção: Arroz integral cozido	Macarrão integral cozido				
	Salada de alface	Salada de abobrinha	Carne de Panela	Carne de Panela	(legumes variados; macarrão tipo "alfabeto"; peito de frango)	Filé de peixe assado com creme de milho OU Pastelão de peixe assado		Molho bolonhesa (Carne moída refogada ao molho de tomate feito na escola)				
	Salada de Pepino	Salada de chuchu			Torradinhas de pão	Salada de cenoura		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	21-jul	Terça - Feira	22-jul	Quarta - Feira	23-jul	Quinta - Feira	24-jul	Sexta - Feira	25-jul	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	RECESSO ESCOLAR											
Almoço (11:30h)												

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.