



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	4-ago	Terça - Feira	5-ago	Quarta - Feira	6-ago	Quinta - Feira	7-ago	Sexta - Feira	8-ago	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	11-ago	Terça - Feira	12-ago	Quarta - Feira	13-ago	Quinta - Feira	14-ago	Sexta - Feira	15-ago	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	Arroz cozido		Aipim cozido				Feijão vermelho cozido					
	Carne moída refogada com legumes e tempero verde		Opção: Arroz integral cozido		Sopa de frango, legumes (chuchu, cenoura, couve-flor, brócolis, tempero verde) e macarrão tipo aletria		Arroz cozido		"Cachorro-quente" de frango			
			Carne de Panela				Omelete de espinafre		(Pão francês com molho de frango desfiado)			
	Abóbora refogada e Salada de acelga		Salada de beterraba e salada de repolho				Salada de vagem					
	Fruta (maçã)		Fruta (melancia ou melão)		Fruta (mamão)		Fruta (laranja ou tangerina)		Fruta (banana)			
Almoço (11:30h)	Feijão vermelho ou carioca		Feijão Preto		Purê de taiá com cenoura		Polenta cozida		Lentilha cozida			
	Arroz cozido		Arroz cozido		Opção: Arroz integral cozido		Opção: Arroz integral cozido		Arroz cozido			
	Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado		Carne em tiras com legumes		Peito de frango refogado ao molho		Frango assado		Bolo de carne moída assado			
	Farofa de couve		Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura)		Salada de Acelga		Molho de tomate feito na escola		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	18-ago	Terça - Feira	19-ago	Quarta - Feira	20-ago	Quinta - Feira	21-ago	Sexta - Feira	22-ago	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	25-ago	Terça - Feira	26-ago	Quarta - Feira	27-ago	Quinta - Feira	28-ago	Sexta - Feira	29-ago	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 Arroz cozido 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 (Pão tipo francês com molho de carne moída)			
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.