



# 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	1-set	Terça - Feira	2-set	Quarta - Feira	3-set	Quinta - Feira	4-set	Sexta - Feira	5-set	Média	%
<b>Lanche da Manhã</b> 2ª - 8:44h e 9:58h 3ª-6ª - 9h e 9:45h  <b>Lanche da Tarde</b> 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> )			
<b>Almoço</b> (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	8-set	Terça - Feira	9-set	Quarta - Feira	10-set	Quinta - Feira	11-set	Sexta - Feira	12-set	Média	%
<b>Lanche da Manhã</b> 2ª - 8:44h e 9:58h 3ª-6ª - 9h e 9:45h  <b>Lanche da Tarde</b> 2ª - 14:29h e 15:06h 3ª-6ª - 14:45h e 15:30h	RECESSO ESCOLAR		Arroz 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>			
<b>Almoço</b> (11:30h)			Carne moída <i>refogada com legumes e tempero verde</i>	Abóbora refogada e Salada de acelga	Fruta ( <i>maçã</i> )	Fruta ( <i>mamão</i> )	Fruta ( <i>laranja ou tangerina</i> )	Fruta ( <i>banana</i> )				
			Feijão Preto	Purê de taiá com cenoura	Polenta cozida	Lentilha cozida						
			Arroz cozido	<i>Opção: Arroz integral cozido</i>	<i>Opção: Arroz integral cozido</i>	Arroz cozido						
			Carne em tiras com legumes	Peito de frango <i>refogado ao molho</i>	Frango assado	Bolo de carne moída assado						
			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 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 - CONTRATURNIO

# 2025

	Segunda - Feira	15-set	Terça - Feira	16-set	Quarta - Feira	17-set	Quinta - Feira	18-set	Sexta - Feira	19-set	Média	%
<b>Lanche da Manhã</b> 2ª - 8:44h e 9:58h 3ª-6ª - 9h e 9:45h  <b>Lanche da Tarde</b> 2ª - 14:29h e 15:06h 3ª-6ª - 14:45h e 15:30h	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 sautéé  <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>							
<b>Almoço</b> (11:30h)	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	Batata cozida <i>c/ tempero verde</i>  <i>Opção: Arroz integral cozido</i>  Filé de peixe assado <i>com creme de milho</i> 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 - CONTRATURNIO

# 2025

	Segunda - Feira	22-set	Terça - Feira	23-set	Quarta - Feira	24-set	Quinta - Feira	25-set	Sexta - Feira	26-set	Média	%
<b>Lanche da Manhã</b> 2ª - 8:44h e 9:58h 3ª-6ª - 9h e 9:45h  <b>Lanche da Tarde</b> 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)	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  <i>(Pão tipo francês com molho de carne moída)</i>  Fruta (laranja ou tangerina)							
<b>Almoço</b> (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.