



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	29-set	Terça - Feira	30-set	Quarta - Feira	1-out	Quinta - Feira	2-out	Sexta - Feira	3-out	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 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 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	6-out	Terça - Feira	7-out	Quarta - Feira	8-out	Quinta - Feira	9-out	Sexta - Feira	10-out	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 Carne moída refogada com legumes e tempero verde Abóbora refogada e Salada de acelga Fruta (maçã)		Aipim cozido Opção: Arroz integral cozido Carne de Panela Salada de beterraba e salada de repolho Fruta (melancia ou melão)		Sopa de frango, legumes (chuchu, cenoura, couve-flor, brócolis, tempero verde) e macarrão tipo aletria Fruta (mamão)		Feijão vermelho cozido Arroz cozido Omelete de espinafre Salada de vagem Fruta (laranja ou tangerina)		Suco de uva integral "Cachorro-quente" de frango (Pão francês com molho de frango desfiado) Fruta (banana)			
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 (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura) Salada de couve-flor		Purê de taiá com cenoura Opção: Arroz integral cozido Peito de frango refogado ao molho Salada de Acelga Salada de brócolis		Polenta cozida Opção: Arroz integral cozido Frango assado Molho de tomate feito na escola 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.

Obs.: Este cardápio pode sofrer alterações devido a eventos pré-agendados; sazonalidade de hortifrutos 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	20-out	Terça - Feira	21-out	Quarta - Feira	22-out	Quinta - Feira	23-out	Sexta - Feira	24-out	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 (mamão)	Batata doce cozida Opção: Arroz integral cozido 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 Opção: Arroz integral cozido Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado Salada de alface Salada de repolho	Macarrão 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 Opção: Arroz integral cozido 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.