



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	27-out	Terça - Feira	28-out	Quarta - Feira	29-out	Quinta - Feira	30-out	Sexta - Feira	31-out	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.



Zona rural
Faixa etária: 6-10 anos
11-15 anos
20% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO PARCIAL
30% das necessidades nutricionais diárias - CONTRATURNO

2025

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	10-nov	Terça - Feira	11-nov	Quarta - Feira	12-nov	Quinta - Feira	13-nov	Sexta - Feira	14-nov	Média	%
Lanche da Manhã <i>2ª - 8:44h e 9:58h 3ª-6ª - 9h e 9:45h</i> Lanche da Tarde <i>2ª - 14:29h e 15:06h 3ª-6ª - 14:45h e 15:30h</i>	Risoto de frango <i>(servido separadamente: arroz cozido e o peito de frango refogado com legumes e tempero verde)</i>		Feijão preto Arroz cozido Farofa colorida <i>(farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)</i>		Polenta cozida Carne de Panela Salada de Beterraba		Purê de batata ou batata sauté <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Peixe ensopado com molho de tomate		Sanduíche de Queijo <i>(Pão de mistura fatiado com manteiga e/ou queijo mussarela)</i>			
	Salada de acelga		Salada de vagem		Salada de brócolis e couve-flor		Salada de repolho branco e roxo		Fruta (banana)			
	Fruta (melancia ou melão)		Fruta (laranja ou tangerina)		Fruta (maçã)		Fruta (mamão)					
Almoço <i>(11:30h)</i>	Escondidinho de batata recheada com carne moída ao molho e gratinada com queijo <i>Opção: Arroz integral cozido; arroz cozido sem molho e carne moída à parte</i>		Feijão vermelho Arroz cozido Carne de Panela		Sopa de legumes <i>(legumes variados; macarrão tipo "alfabeto"; peito de frango)</i>		Batata cozida c/ tempero verde <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Filé de peixe assado com creme de milho OU Pastelão de peixe assado		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 alface		Salada de abobrinha		Torradinhas de pão		Salada de cenoura		Salada de beterraba			
	Salada de Pepino		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	17-nov	Terça - Feira	18-nov	Quarta - Feira	19-nov	Quinta - Feira	20-nov	Sexta - Feira	21-nov	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		Lentilha cozida		Feijão carioca cozido		FERIADO		Burraco Negro <i>(Pão tipo francês com molho de carne moída)</i>			
	Carne moída <i>refogada com legumes e molho de tomate</i>		Arroz cozido		Arroz cozido							
			Frango refogado com legumes		Omelete de espinafre							
	Salada de Tomate		Abóbora refogada		Salada de vagem							
	Salada de Chuchu		Salada de repolho		Fruta <i>(maçã)</i>				Fruta <i>(laranja ou tangerina)</i>			
	Fruta <i>(mamão)</i>		Fruta <i>(melancia ou melão)</i>									
Almoço <i>(11:30h)</i>	Polenta cozida		Macarrão integral cozido		Aipim cozido				Feijão vermelho ou carioca			
	<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>		Peito de frango <i>refogado ao molho</i>		Frango ao molho				Carne moída <i>refogada ou Bolo de carne moída assado</i>			
	Salada de alface		Abobrinha refogada		Salada de brócolis				Farofa de couve			
	Salada de repolho		Salada de beterraba		Salada de Cenoura				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.