



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	24-nov	Terça - Feira	25-nov	Quarta - Feira	26-nov	Quinta - Feira	27-nov	Sexta - Feira	28-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 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 <i>(11:30h)</i>	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		Abobrinha refogada			
	Salada de repolho		Salada de beterraba		Salada mista de cenoura		Salada de tomate					

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	1-dez	Terça - Feira	2-dez	Quarta - Feira	3-dez	Quinta - Feira	4-dez	Sexta - Feira	5-dez	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>	Polenta cozida Carne moída refogada com legumes e tempero verde Abóbora refogada e Salada de acelga Fruta (maçã)		Aipim cozido <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Carne de Panela Salada de beterraba e salada de repolho Fruta (melancia ou melão)		Macarrão cozido Peito de frango refogado ao molho Salada de tomate e alface Fruta (mamão)		Feijão vermelho cozido Arroz cozido Omelete de espinafre Salada de vagem Fruta (laranja ou tangerina)		"Cachorro-quente" de frango <i>(Pão francês com molho de frango desfiado)</i> Fruta (banana)			
Almoço <i>(11:30h)</i>	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 <i>(farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura)</i> Salada de couve-flor		Purê de taiá com cenoura <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Peito de frango refogado ao molho Salada de Acelga Salada de brócolis		Polenta cozida <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Frango assado <i>Molho de tomate feito na escola</i> 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.



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-dez	Terça - Feira	9-dez	Quarta - Feira	10-dez	Quinta - Feira	11-dez	Sexta - Feira	12-dez	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	FERIADO	Polenta cozida		Feijão preto		Purê de batata ou batata sauté					
		Carne de Panela		Arroz cozido		Opção: Arroz integral cozido		Sanduíche de Queijo			
		Salada de Beterraba		Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)		Peixe ensopado com molho de tomate		(Pão de mistura fatiado com manteiga e/ou queijo mussarela)			
		Salada de brócolis e couve-flor		Salada de vagem		Salada de repolho branco e roxo					
		Fruta (maçã)		Fruta (laranja ou tangerina)		Fruta (mamão)		Fruta (banana)			
Almoço (11:30h)		Escondidinho de batata recheada com carne moída ao molho e gratinada com queijo		Feijão vermelho		Batata cozida c/ tempero verde		Macarrão integral cozido			
		Opção: Arroz integral cozido; arroz cozido sem molho e carne moída à parte		Arroz cozido		Opção: Arroz integral cozido		Molho bolonhesa (Carne moída refogada ao molho de tomate feito na escola)			
		Salada de alface		Carne de Panela		Filé de peixe assado com creme de milho OU Pastelão de peixe assado		Abóbora refogada ou purê de abóbora			
		Salada de Pepino		Salada de abobrinha		Salada de cenoura		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	15-dez	Terça - Feira	16-dez	Quarta - Feira	17-dez	Quinta - Feira	18-dez	Sexta - Feira	19-dez	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 (penne ou rigattoni) Carne moída refogada com legumes e molho de tomate Salada de acelga Fruta (melancia ou melão)		Burraco Negro (Pão tipo francês com molho de carne moída) Fruta (laranja ou tangerina)		RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR			
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 integral cozido Peito de frango refogado ao molho Abobrinha refogada 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.