



**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

**2026**

	Segunda - Feira <b>Lanche da Manhã</b> 2 <sup>a</sup> - 8:44h e 9:58h 3 <sup>a</sup> -6 <sup>a</sup> - 9h e 9:45h	9-fev Macarrão integral cozido Carne moída refogada com legumes e molho de tomate Salada de vagem	Terça - Feira <b>Lanche da Tarde</b> 2 <sup>a</sup> - 14:29h e 15:06h 3 <sup>a</sup> -6 <sup>a</sup> - 14:45h e 15:30h	10-fev Feijão Preto cozido Arroz cozido Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)	Quarta - Feira 11-fev Polenta cozida Peixe ensopado com molho de tomate feito na escola Abobrinha refogada	Quinta - Feira 12-fev Risoto de frango (servido separadamente: arroz cozido e o peito de frango refogado com legumes e tempero verde)	Sexta - Feira 13-fev Mascau (Leite com chocolate em pó e açúcar mascavo) Sanduíche de queijo (Pão integral fatiado com manteiga e/ou queijo mussarela fatiado)	Média	%
<b>Almoço</b> (11:30h)	Polenta recheada com carne moída ao molho e gratinada com queijo  Opção: Arroz integral cozido; polenta cozida sem molho e carne moída à parte	Aipim cozido  Opção: Arroz integral cozido	Feijão vermelho ou carioca  Arroz cozido	Purê de batata  Opção: Arroz integral cozido	Macarrão integral cozido  Carne moída refogada com molho de tomate				
	Salada de beterraba  Salada de repolho	Frango ao molho  Salada de beterraba	Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado  Farofa de couve	Estrogonoff de frango saudável (sem creme de leite )  Salada de pepino	Abobrinha refogada  Salada de tomate				

**Obs.:** Este cardápio pode sofrer alterações devido a eventos pré-agendados; sazonalidade de hortofrutis 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

# 2026

	Segunda - Feira	16-fev	Terça - Feira	17-fev	Quarta - Feira	18-fev	Quinta - Feira	19-fev	Sexta - Feira	20-fev	Média	%
<b>Lanche da Manhã</b> 2 <sup>a</sup> - 8:44h e 9:58h 3 <sup>a</sup> -6 <sup>a</sup> - 9h e 9:45h	Arroz cozido  Carne moída <i>refogada com legumes e tempero verde</i>		Aipim cozido  <i>Opção: Arroz integral cozido</i>		Sopa de frango, legumes ( <i>chuchu, cenoura, couve-flor, brócolis, tempero verde</i> ) e macarrão tipo aletria		Feijão vermelho cozido  Arroz cozido		"Cachorro-quente" de frango  <i>(Pão francês com molho de frango desfiado)</i>			
<b>Lanche da Tarde</b> 2 <sup>a</sup> - 14:29h e 15:06h 3 <sup>a</sup> -6 <sup>a</sup> - 14:45h e 15:30h	Abóbora refogada e Salada de acelga  Fruta ( <i>maçã</i> )		Carne de Panela  Salada de beterraba e salada de repolho  Fruta ( <i>melancia ou melão</i> )		Fruta ( <i>mamão</i> )		Omelete de espinafre  Salada de vagem  Fruta ( <i>laranja ou tangerina</i> )		Salada de vagem  Fruta ( <i>banana</i> )			
<b>Almoço</b> (11:30h)	Feijão vermelho ou carioca  Arroz cozido  Carne moída <i>refogada ou Bolo de carne moída assado</i>  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 <i>refogado ao molho</i>  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 hortofrutis 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

**2026**

	Segunda - Feira <b>Lanche da Manhã</b> 2 <sup>a</sup> - 8:44h e 9:58h 3 <sup>a</sup> -6 <sup>a</sup> - 9h e 9:45h	23-fev Terça - Feira Carne moída refogada com legumes e molho de tomate	24-fev Arroz cozido Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)	25-fev Polenta cozida Carne de Panela Salada de Beterraba	26-fev Purê de batata ou batata sautéé Opção: Arroz integral cozido Peixe ensopado com molho de tomate	27-fev Sexta - Feira Sanduíche de Queijo (Pão de mistura fatiado com manteiga e/ou queijo mussarela)	Média	%
<b>Lanche da Tarde</b> 2 <sup>a</sup> - 14:29h e 15:06h 3 <sup>a</sup> -6 <sup>a</sup> - 14:45h e 15:30h		Salada de acelga	Salada de vagem	Salada de brócolis e couve-flor	Salada de repolho branco e roxo			
	Fruta (melancia ou melão)	Fruta (laranja ou tangerina)		Fruta (maçã)	Fruta (mamão)	Fruta (banana)		
<b>Almoço</b> (11:30h)	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 (legumes variados; macarrão tipo "alfabeto"; peito de frango)	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 (Carne moída refogada ao molho de tomate feito na escola)	Abóbora refogada ou purê de abóbora Salada de beterraba		
	Salada de alface	Salada de abobrinha	Salada de chuchu	Torradinhas de pão	Salada de cenoura			
	Salada de Pepino							

**Obs.:** Este cardápio pode sofrer alterações devido a eventos pré-agendados; sazonalidade de hortofrutis 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

# 2026

Segunda - Feira	2-mar	Terça - Feira	3-mar	Quarta - Feira	4-mar	Quinta - Feira	5-mar	Sexta - Feira	6-mar	Média	%
<b>Lanche da Manhã</b> <i>2<sup>a</sup> - 8:44h e 9:58h 3<sup>a</sup>-6<sup>a</sup> - 9h e 9:45h</i>	<b>Sopa de carne</b> <i>(macarrão tipo "letrinhas", legumes variados (chuchu, cenoura, couve-flor, brócolis, tempero verde) e carne em cubos)</i>	Lentilha cozida  Arroz cozido  Frango refogado com legumes  Abóbora refogada  Salada de repolho	Batata doce cozida  <i>Opção: Arroz integral cozido</i>  Carne de Panela  Salada de acelga	Feijão carioca cozido  Arroz cozido  Omelete de espinafre  Salada de vagem	Burraco Negro  <i>(Pão tipo francês com molho de carne moída)</i>						
<b>Lanche da Tarde</b> <i>2<sup>a</sup> - 14:29h e 15:06h 3<sup>a</sup>-6<sup>a</sup> - 14:45h e 15:30h</i>	Fruta (mamão)	Fruta (melancia ou melão)	Fruta (banana)	Fruta (maçã)	Fruta (laranja ou tangerina)						
<b>Almoço (11:30h)</b>	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)	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.