



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	9-fev	Terça - Feira	10-fev	Quarta - Feira	11-fev	Quinta - Feira	12-fev	Sexta - Feira	13-fev	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; polenta cozida sem molho e carne moída à parte</i>		<i>Opção: Arroz integral cozido</i>		Arroz cozido		<i>Opção: Arroz integral cozido</i>		Carne moída <i>refogada com molho de tomate</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

2026

	Segunda - Feira	16-fev	Terça - Feira	17-fev	Quarta - Feira	18-fev	Quinta - Feira	19-fev	Sexta - Feira	20-fev	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>	Arroz cozido		Aipim 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>			
	Carne moída <i>refogada com legumes e tempero verde</i>		<i>Opção: Arroz integral cozido</i>				Arroz cozido					
	Carne de Panela		Omelete de espinafre									
	Abóbora refogada e Salada de acelga		Salada de vagem									
	Fruta (<i>maçã</i>)		Fruta (<i>melancia ou melão</i>)				Fruta (<i>laranja ou tangerina</i>)					Fruta (<i>banana</i>)
Almoço <i>(11:30h)</i>	Feijão vermelho ou carioca		Feijão Preto		Purê de taiá com cenoura		Polenta cozida		Lentilha cozida			
	Arroz cozido		Arroz cozido		<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>		Carne em tiras com legumes		Peito de frango <i>refogado ao molho</i>		Frango assado		Bolo de carne moída assado			
	Farofa de couve		<i>Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura)</i>		Salada de Acelga		<i>Molho de tomate feito na escola</i>		Couve refogada com espinafre			
	Salada mista de repolho		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 - CONTRATURNO

2026

	Segunda - Feira	23-fev	Terça - Feira	24-fev	Quarta - Feira	25-fev	Quinta - Feira	26-fev	Sexta - Feira	27-fev	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>	Macarrão cozido (penne ou rigattoni)	Carne moída refogada com legumes e molho de tomate	Feijão preto	Arroz cozido	Polenta cozida	Carne de Panela	Purê de batata ou batata sauté	Opção: Arroz integral cozido	Sanduíche de Queijo (Pão de mistura fatiado com manteiga e/ou queijo mussarela)			
	Salada de acelga	Salada de vagem	Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)	Salada de Beterraba	Salada de brócolis e couve-flor	Salada de repolho branco e roxo	Peixe ensopado com molho de tomate	Salada de repolho branco e roxo	Fruta (banana)			
	Fruta (melancia ou melão)	Fruta (laranja ou tangerina)			Fruta (maçã)		Fruta (mamão)					
Almoço (11:30h)	Escondidinho de batata recheada com carne moída ao molho e gratinada com queijo	Opção: Arroz integral cozido; arroz cozido sem molho e carne moída à parte	Feijão vermelho	Arroz cozido	Sopa de legumes	Batata cozida c/ tempero verde	Opção: Arroz integral cozido	Macarrão integral cozido				
	Salada de alface	Salada de abobrinha	Carne de Panela		(legumes variados; macarrão tipo "alfabeto"; peito de frango)	Filé de peixe assado com creme de milho OU Pastelão de peixe assado		Molho bolonhesa (Carne moída refogada ao molho de tomate feito na escola)				
	Salada de Pepino	Salada de chuchu			Torradinhas de pão	Salada de cenoura		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 - CONTRATURNO

2026

	Segunda - Feira	2-mar	Terça - Feira	3-mar	Quarta - Feira	4-mar	Quinta - Feira	5-mar	Sexta - Feira	6-mar	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 <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 (Pão tipo francês com molho de carne moída)			
Almoço (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.