



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-mar	Terça - Feira	10-mar	Quarta - Feira	11-mar	Quinta - Feira	12-mar	Sexta - Feira	13-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	Macarrão integral 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 integral 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

2026

	Segunda - Feira	16-mar	Terça - Feira	17-mar	Quarta - Feira	18-mar	Quinta - Feira	19-mar	Sexta - Feira	20-mar	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		Farofa colorida <i>(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-mar	Terça - Feira	24-mar	Quarta - Feira	25-mar	Quinta - Feira	26-mar	Sexta - Feira	27-mar	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 <i>(penne ou rigattonni)</i>		Feijão preto		Polenta cozida		Purê de batata ou batata sauté					
	Carne moída refogada com legumes e molho de tomate		Arroz cozido		Carne de Panela		Opção: Arroz integral cozido		Sanduíche de Queijo			
			Farofa colorida <i>(farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)</i>		Salada de Beterraba		Peixe ensopado com molho de tomate		<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 <i>(melancia ou melão)</i>		Fruta <i>(laranja ou tangerina)</i>		Fruta <i>(maçã)</i>		Fruta <i>(mamão)</i>		Fruta <i>(banana)</i>			
Almoço <i>(11:30h)</i>	Escondidinho de batata recheada com carne moída ao molho e gratinada com queijo		Feijão vermelho				Batata cozida c/ tempero verde		Macarrão integral cozido			
			Arroz cozido		Sopa de legumes		Opção: Arroz integral cozido		Molho bolonhesa			
	Opção: Arroz integral cozido; arroz cozido sem molho e carne moída à parte		Carne de Panela		<i>(legumes variados; macarrão tipo "alfabeto"; peito de frango)</i>		Filé de peixe assado com creme de milho OU Pastelão de peixe assado		<i>(Carne moída refogada ao molho de tomate feito na escola)</i>			
	Salada de alface		Salada de abobrinha						Abóbora refogada ou purê de abóbora			
	Salada de Pepino		Salada de chuchu		Torradinhas de pão		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

2026

	Segunda - Feira	30-mar	Terça - Feira	31-mar	Quarta - Feira	1-abr	Quinta - Feira	2-abr	Sexta - Feira	3-abr	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)		Burraco Negro (Pão tipo francês com molho de carne moída)		FERIADO			
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		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.