



**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-mar Terça - Feira Carne moída refogada com legumes e molho de tomate Salada de vagem	10-mar Feijão Preto cozido Arroz cozido Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)	11-mar Polenta cozida Peixe ensopado com molho de tomate feito na escola Abobrinha refogada Salada de repolho branco e roxo	12-mar Risoto de frango (servido separadamente: arroz cozido e o peito de frango refogado com legumes e tempero verde) Salada de alface	13-mar Mascau (Leite com chocolate em pó e açúcar mascavo) Sanduíche de queijo (Pão integral fatiado com manteiga e/ou queijo mussarela fatiado)	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 Chuchu Fruta (banana)	Salada de brócoli e couve-flor cozido Fruta (laranja ou tangerina)	Salada de repolho branco e roxo	Fruta (mamão)	Fruta (melancia ou melão)	Fruta (maçã)		
<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 Salada de beterraba Salada de repolho	Aipim cozido Opção: Arroz integral cozido Frango ao molho Salada de beterraba	Feijão vermelho ou carioca Arroz cozido Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado Salada de acelga	Purê de batata Opção: Arroz integral cozido Estrogonoff de frango saudável (sem creme de leite ) Farofa de couve Salada mista de cenoura	Macarrão integral cozido Carne moída refogada com molho de tomate Salada de pepino Salada de tomate	Abobrinha refogada		

**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	16-mar Arroz cozido Carne moída <i>refogada com legumes e tempero verde</i>	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	17-mar Aipim cozido <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Carne de Panela	Quarta - Feira 18-mar Sopa de frango, legumes ( <i>chuchu, cenoura, couve-flor, brócolis, tempero verde</i> ) e macarrão tipo aletria	Quinta - Feira 19-mar Feijão vermelho cozido Arroz cozido Omelete de espinafre	Sexta - Feira 20-mar "Cachorro-quente" de frango ( <i>Pão francês com molho de frango desfiado</i> ) Salada de vagem Fruta ( <i>laranja ou tangerina</i> ) Fruta ( <i>banana</i> )	Média	%
<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-mar Terça - Feira Carne moída refogada com legumes e molho de tomate	24-mar Arroz cozido Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)	25-mar Quarta - Feira Feijão preto Polenta cozida Carne de Panela Salada de Beterraba	26-mar Quinta - Feira Purê de batata ou batata sauteé Opção: Arroz integral cozido Peixe ensopado com molho de tomate	27-mar 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>	Salada de alface Salada de Pepino	Feijão vermelho Arroz cozido Carne de Panela Salada de abobrinha Salada de chuchu	Sopa de legumes (legumes variados; macarrão tipo "alfabeto"; peito de frango)	Batata cozida c/ tempero verde Opção: Arroz integral cozido 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		

**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	30-mar	Terça - Feira	31-mar	Quarta - Feira	1-abr	Quinta - Feira	2-abr	Sexta - Feira	3-abr	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>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>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>	<b>Sopa de carne</b> <i>(macarrão tipo "letrinhas", legumes variados (chuchu, cenoura, couve-flor, brócolis, tempero verde) e carne em cubos)</i>	<b>Lentilha cozida</b> <b>Arroz cozido</b> <b>Frango refogado com legumes</b> <b>Abóbora refogada</b> <b>Salada de repolho</b>	<b>Batata doce cozida</b> <i>Opção: Arroz integral cozido</i> <b>Carne de Panela</b> <b>Salada de acelga</b> <b>Fruta (banana)</b>	<b>Burraco Negro</b> <i>(Pão tipo francês com molho de carne moída)</i>					
			<b>Fruta (mamão)</b>	<b>Fruta (melancia ou melão)</b>		<b>Fruta (banana)</b>	<b>Fruta (laranja ou tangerina)</b>		<b>FERIADO</b>		
<b>Almoço</b> <i>(11:30h)</i>	<b>Polenta cozida</b> <i>Opção: Arroz integral cozido</i> <b>Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado</b> <b>Salada de alface</b> <b>Salada de repolho</b>	<b>Macarrão integral cozido</b> <b>Peito de frango refogado ao molho</b> <b>Abobrinha refogada</b> <b>Salada de beterraba</b>	<b>Feijão Preto</b> <b>Arroz cozido</b> <b>Omelete</b> <b>Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura)</b>	<b>Feijão vermelho ou carioca</b> <b>Arroz cozido</b> <b>Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado</b> <b>Farofa de couve</b> <b>Salada mista de Chuchu</b>							

**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.