



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 - CONTRATURNIO

2026

	Segunda - Feira	4-mai	Terça - Feira	5-mai	Quarta - Feira	6-mai	Quinta - Feira	7-mai	Sexta - Feira	8-mai	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	RECESSO ESCOLAR FORMAÇÃO CONTINUADA		Mascáu <i>(Leite com chocolate em pó e açúcar mascavo)</i> Pão com doce 100% fruta <i>(Pão de mistura com manteiga e/ou doce de banana)</i> Fruta (<i>maçã</i>)		Macarrão integral cozido Carne moída refogada com legumes e molho de tomate 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 Carne de Panela Abobrinha refogada Salada de repolho branco e roxo Fruta (<i>mamão</i>)			
Almoço (11:30h)				Polenta recheada com carne moída ao molho e gratinada com queijo <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 refogada ou Bolo de carne moída assado 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		

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 - CONTRATURNIO

2026

	Segunda - Feira	11-mai	Terça - Feira	12-mai	Quarta - Feira	13-mai	Quinta - Feira	14-mai	Sexta - Feira	15-mai	Média	%
			CONSELHO DE CLASSE NO PERÍODO MATUTINO		CONSELHO DE CLASSE NO PERÍODO VESPERTINO		CONSELHO DE CLASSE NO PERÍODO MATUTINO		CONSELHO DE CLASSE NO PERÍODO VESPERTINO			
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	Arroz cozido		Feijão vermelho cozido		Feijão vermelho cozido							
	Carne moída <i>refogada com legumes e tempero verde</i>		Arroz cozido		Arroz cozido		"Cachorro-quente" de frango <i>(Pão francês com molho de frango desfiado)</i>		"Cachorro-quente" de frango <i>(Pão francês com molho de frango desfiado)</i>			
	Abóbora refogada e Salada de acelga		Omelete de espinafre		Omelete de espinafre							
	Fruta (<i>maçã</i>)		Salada de vagem		Salada de vagem		Fruta (<i>banana</i>)		Fruta (<i>banana</i>)			
Almoço (11:30h)	Feijão vermelho ou carioca		Purê de taiá com cenoura		Macarrão cozido		Polenta cozida		Lentilha cozida			
	Arroz cozido		<i>Opção: Arroz integral cozido</i>		Molho bolonhesa <i>(Carne moída refogada ao molho de tomate feito na escola)</i>		<i>Opção: Arroz integral cozido</i>		Arroz cozido			
	Carne moída <i>refogada ou Bolo de carne moída assado</i>		Peito de frango <i>refogado ao molho</i>		Abóbora refogada ou purê de abóbora		Frango assado		Bolo de carne moída assado			
	Farofa de couve		Salada de Acelga		Salada de beterraba		<i>Molho de tomate feito na escola</i>		Couve refogada com espinafre			
Salada mista de repolho		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 - CONTRATURNIO

2026

	Segunda - Feira	18-mai	Terça - Feira	19-mai	Quarta - Feira	20-mai	Quinta - Feira	21-mai	Sexta - Feira	22-mai	Média	%
							ENTREGA DE BOLETINS NO PERÍODO VESPERTINO		ENTREGA DE BOLETINS NO PERÍODO MATUTINO			
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)	Feijão preto Arroz cozido Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada) Salada de vagem Fruta (laranja ou tangerina)	Polenta cozida Carne de Panela Salada de Beterraba Salada de brócolis e couve-flor Fruta (maçã)	Suco natural de amora ou morango, adoçado com açúcar mascavo Sanduíche de queijo (Pão integral fatiado com manteiga e/ou queijo mussarela fatiado) Fruta (banana)	Suco natural de amora ou morango, adoçado com açúcar mascavo Sanduíche de queijo (Pão integral fatiado com manteiga e/ou queijo mussarela fatiado) Fruta (banana)							
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 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) Torradinhas de pão	Batata cozida c/ tempero verde Opção: Arroz integral cozido Filé de peixe assado com creme de milho OU Pastelão de peixe assado Salada de cenoura	Macarrão 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 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 - CONTRATURNIO

2026

	Segunda - Feira	25-mai	Terça - Feira	26-mai	Quarta - Feira	27-mai	Quinta - Feira	28-mai	Sexta - Feira	29-mai	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 <i>(macarrão tipo "letrinhas", legumes variados (chuchu, cenoura, couve-flor, brócolis, tempero verde) e carne em cubos)</i> Fruta (mamão)	Lentilha cozida Arroz cozido Frango refogado com legumes Abóbora refogada Salada de repolho Fruta (melancia ou melão)	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 <i>(Pão tipo francês com molho de carne moída)</i> Fruta (laranja ou tangerina)							
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.