



# Alimentação Escolar

## Centro Integrado de Educação - CIE Contraturno

Zona urbana  
Faixa etária: 6-10 anos  
11-15 anos

30% das necessidades nutricionais diárias - CONTRATURNIO

# 2026

	Segunda - Feira	30-mar	Terça - Feira	31-mar	Quarta - Feira	1-abr	Quinta - Feira	2-abr	Sexta - Feira	3-abr	Média	%
<b>Lanche Manhã Tarde</b>	Fruta (maçã)		Fruta (tangerina)		Fruta (abacaxi)		Fruta (melancia)		FERIADO			
	<u>Pão pizza</u> (pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUENTINHO)		<u>Bolo de laranja saudável</u> (adoçado com açúcar mascavo) - feito na escola		<u>Hambúrguer saudável feito na escola</u>  Carne moída modelada em forma de hambúrguer e chapeada sem adição de gordura, pão tipo minuto em formato redondo, alface e tomate		<u>Waffle Salgado</u>  (massa de pão de queijo com ricota feita na máquina de waffle)			<u>Opção</u> : Rosquinha de polvilho salgada, para os que não comerem waffle		

**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.

	Segunda - Feira	6-abr	Terça - Feira	7-abr	Quarta - Feira	8-abr	Quinta - Feira	9-abr	Sexta - Feira	10-abr	Média	%
<b>Lanche Manhã Tarde</b>	Fruta (tangerina)		Fruta (banana)		Fruta (abacaxi)		Fruta (melancia)		Fruta (maçã)			
	<u>Pão com Doce 100% Frutas</u> (Pão de mistura fatiado com manteiga e/ou doce de fruta 100% fruta)		<u>Sanduíche de Ovo</u> (Pão francês com manteiga e ovo mexido e alface)		<u>Sanduíche de queijo</u>  (Pão integral fatiado com manteiga e/ou queijo muçarela fatiado.  Obs: Oferecer só pão aos alunos que não quiserem recheio.		<u>Bolo de chocolate saudável</u> (adoçado com açúcar mascavo) - feito na escola		<u>Rosquinha de polvilho</u>		<u>Leite morno (aquecido com toque de baunilha)</u>	

**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

## Centro Integrado de Educação - CIE Contraturno

Zona urbana  
Faixa etária: 6-10 anos  
11-15 anos

30% das necessidades nutricionais diárias - CONTRATURNIO

# 2026

	Segunda - Feira	13-abr	Terça - Feira	14-abr	Quarta - Feira	15-abr	Quinta - Feira	16-abr	Sexta - Feira	17-abr	Média	%
<b>Lanche Manhã Tarde</b>	Fruta (banana)		Fruta (tangerina)		Fruta (abacaxi)		Fruta (melão)		Fruta (maçã)			
	<u>Waffle Salgado</u> <i>(massa de pão de queijo com ricota feita na máquina de waffle)</i>  <u>Opção</u> : Rosquinha de polvilho salgada, para os que não comerem waffle		<u>Pão pizza</u> <i>(pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUENTINHO)</i>		<u>Bolo de fubá saudável</u> <i>(adoçado com açúcar mascavo) - feito na escola</i>  <u>Leite morno com cacau em pó e açúcar mascavo</u>		<u>Hambúrguer saudável feito na escola</u>  <i>Carne moída modelada em forma de hambúrguer e chapeada sem adição de gordura, pão tipo minuto em formato redondo, alface e tomate</i>		<u>Pão com Doce 100% Frutas</u>  <i>(Pão de mistura fatiado com manteiga e/ou doce de fruta 100% fruta)</i>  <u>Leite morno (aquecido com toque de baunilha)</u>			

**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.

	Segunda - Feira	20-abr	Terça - Feira	21-abr	Quarta - Feira	22-abr	Quinta - Feira	23-abr	Sexta - Feira	24-abr	Média	%
<b>Lanche Manhã Tarde</b>	RECESSO ESCOLAR		FERIADO		Fruta (banana)		Fruta (maçã)		Fruta (melancia)			
				<u>Sanduíche de Ovo</u> <i>(Pão francês com manteiga e ovo mexido e alface)</i>  <i>Obs: Oferecer só pão com manteiga ou só pão aos alunos que não quiserem recheio .</i>		<u>Sanduíche de queijo</u>  <i>(Pão integral fatiado com manteiga e/ou queijo muçarela fatiado.</i>  <i>Obs: Oferecer só pão aos alunos que não quiserem recheio.</i>		<u>Bolo de chocolate saudável</u> <i>(adoçado com açúcar mascavo) - feito na escola</i>  <u>Leite morno (aquecido com canela em pau POUÇO)</u>				

**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.