



# 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	22-jun	Terça - Feira	23-jun	Quarta - Feira	24-jun	Quinta - Feira	25-jun	Sexta - Feira	26-jun	Média	%
<b>Lanche Manhã Tarde</b>	Fruta (maçã)		Fruta (tangerina)		Fruta (abacaxi)		Fruta (melancia)		Fruta (banana)			
	<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>Suco de uva integral 100%</u> Diluído		<u>"Cachorro-quente" de frango</u> (pão mini com molho de salsicha de frango saudável feita da escola e molho de tomate) Obs.: Oferecer só pão aos alunos que não quiserem recheio.		<u>Bolo de fubá saudável</u> (adoçado com açúcar mascavo) - feito na escola  <u>Leite morno com cacau em pó e açúcar mascavo</u>		<u>Pão de queijo</u> saudável feito na escola  Obs.: Fazer a receita de pão de queijo (pág. 54 ou pág. 68 do livro de receitas)		<u>Hambúrguer saudável</u> feito na escola  Carne moída modelada em forma de hambúrguer e chapeada sem adição de gordura, pão tipo minuto em formato redondo, alface e 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.

	Segunda - Feira	29-jun	Terça - Feira	30-jun	Quarta - Feira	1-jul	Quinta - Feira	2-jul	Sexta - Feira	3-jul	Média	%
<b>Lanche Manhã Tarde</b>	Fruta (melancia)		Fruta (abacaxi)		Fruta (tangerina)		Fruta (banana)		Fruta (maçã)			
	<u>Pão pizza</u> (pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUENTINHO)		<u>Sanduíche de Ovo</u> (Pão francês com manteiga e ovo mexido e alface) Obs: Oferecer só pão com manteiga ou só pão aos alunos que não quiserem recheio .		<u>Bolo de chocolate saudável</u> (adoçado com açúcar mascavo) - feito na escola  <u>Leite morno (aquecido com canela em pau POUÇO)</u>		<u>Rosquinha de polvilho</u>  <u>Leite morno com cacau em pó e açúcar mascavo</u>		<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>Suco de uva integral 100%</u> Diluído			

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	6-jul	Terça - Feira	7-jul	Quarta - Feira	8-jul	Quinta - Feira	9-jul	Sexta - Feira	10-jul	Média	%
<b>Lanche Manhã Tarde</b>	Fruta (melancia)		Fruta (tangerina)		Fruta (melão)		Fruta (maçã)		Fruta (banana)			
	"Cachorro-quente" de frango (pão mini com molho de salsicha de frango saudável feita da escola e molho de tomate) Obs.: Oferecer só pão aos alunos que não quiserem recheio.		Bolo de fubá saudável (adoçado com açúcar mascavo) - feito na escola  Leite morno com cacau em pó e açúcar mascavo		Sanduíche de Ovo  (Pão francês com manteiga e ovo mexido e alface)  Obs: Oferecer só pão com manteiga ou só pão aos alunos que não quiserem recheio .		Hambúrguer saudável feito na escola  Carne moída modelada em forma de hambúrguer e chapeada sem adição de gordura, pão tipo minuto em formato redondo, alface e tomate		Pão pizza  (pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUENTINHO)			

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	13-jul	Terça - Feira	14-jul	Quarta - Feira	15-jul	Quinta - Feira	16-jul	Sexta - Feira	17-jul	Média	%
<b>Lanche Manhã Tarde</b>	Fruta (tangerina)		Fruta (abacaxi)		Fruta (melão)		Fruta (maçã)		Fruta (banana)			
	Waffle Salgado  (massa de pão de queijo com ricota feita na máquina de waffle)  Opção: Rosquinha de polvilho salgada, para os que não comerem waffle		Bolo de chocolate saudável (adoçado com açúcar mascavo) - feito na escola  Leite morno (aquecido com canela em pau POUCO)		Rosquinha de polvilho  Leite morno com cacau em pó e açúcar mascavo		Sanduíche de queijo  (Pão integral fatiado com manteiga e/ou queijo muçarela fatiado.  Obs: Oferecer só pão aos alunos que não quiserem recheio.  Suco de uva integral 100% Diluído		"Cachorro-quente" de frango (pão mini com molho de salsicha de frango saudável feita da escola e molho de tomate) Obs.: Oferecer só pão aos alunos que não quiserem recheio.			

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.