



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	3-ago	Terça - Feira	4-ago	Quarta - Feira	5-ago	Quinta - Feira	6-ago	Sexta - Feira	7-ago	Média	%
Lanche Manhã Tarde	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	10-ago	Terça - Feira	11-ago	Quarta - Feira	12-ago	Quinta - Feira	13-ago	Sexta - Feira	14-ago	Média	%
Lanche Manhã Tarde	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	17-ago	Terça - Feira	18-ago	Quarta - Feira	19-ago	Quinta - Feira	20-ago	Sexta - Feira	21-ago	Média	%
Lanche Manhã Tarde	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 <u>Leite morno com cacau em pó e açúcar mascavo</u>		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	24-ago	Terça - Feira	25-ago	Quarta - Feira	26-ago	Quinta - Feira	27-ago	Sexta - Feira	28-ago	Média	%
Lanche Manhã Tarde	Fruta (tangerina)		Fruta (abacaxi)		Fruta (melão)		Fruta (maçã)		Fruta (banana)			
	<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		Bolo de chocolate saudável (adoçado com açúcar mascavo) - feito na escola <u>Leite morno (aquecido com canela em pau POUCO)</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		"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.