



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	29-jun	Terça - Feira	30-jun	Quarta - Feira	1-jul	Quinta - Feira	2-jul	Sexta - Feira	3-jul	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	Risoto de frango <i>(servido separadamente: arroz cozido e o peito de frango refogado com legumes e tempero verde)</i>	Macarrão integral cozido Carne moída <i>refogada com legumes e molho de tomate</i>	Salada de vagem Salada de Chuchu	Fruta (<i>melancia ou melão</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>)	Mascau <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>)		
Almoço (11:30h)	Macarrão integral cozido Carne moída <i>refogada com molho de tomate</i> Abobrinha refogada	Aipim cozido <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Frango ao molho Salada de acelga Salada de beterraba	Frango ao molho Salada de acelga Salada de beterraba	Feijão vermelho ou carioca Arroz cozido Carne moída <i>refogada ou Bolo de carne moída assado</i> 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	Polenta <i>recheada com carne moída ao molho e gratinada com queijo</i> <i>Opção: Arroz integral cozido; polenta cozida sem molho e carne moída à parte</i> Salada de beterraba Salada de repolho						

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 - CONTRATURNO

2026

	Segunda - Feira	6-jul	Terça - Feira	7-jul	Quarta - Feira	8-jul	Quinta - Feira	9-jul	Sexta - Feira	10-jul	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	Arroz cozido Carne moída refogada com legumes e tempero verde Abóbora refogada e Salada de acelga Fruta (maçã)	Batata doce cozida <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Carne de Panela Salada de beterraba e salada de repolho Fruta (melancia ou melão)	Sopa de frango, legumes (chuchu, cenoura, couve-flor, brócolis, tempero verde) e macarrão tipo aletria Fruta (mamão)	Feijão vermelho cozido Arroz cozido Omelete de espinafre Salada de vagem Fruta (laranja ou tangerina)	"Cachorro-quente" de frango <i>(Pão francês com molho de frango desfiado)</i> Fruta (banana)							
Almoço (11:30h)	Feijão vermelho ou carioca Arroz cozido Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado Farofa de couve Salada mista de repolho	Feijão Preto Arroz cozido Carne em tiras com legumes Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura) Salada de couve-flor	Purê de taiá com cenoura <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Peito de frango refogado ao molho 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 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	13-jul	Terça - Feira	14-jul	Quarta - Feira	15-jul	Quinta - Feira	16-jul	Sexta - Feira	17-jul	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	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)	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)	Polenta cozida Carne de Panela Salada de Beterraba Salada de brócolis e couve-flor Fruta (maçã)	Purê de batata ou batata sauté <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Peixe ensopado com molho de tomate Salada de repolho branco e roxo Fruta (mamão)							
Almoço (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) Torradinhas de pão	Batata cozida c/ tempero verde <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Filé de peixe assado com creme de milho OU Pastelão de peixe assado Salada de cenoura	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 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.

