



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	3-ago	Terça - Feira	4-ago	Quarta - Feira	5-ago	Quinta - Feira	6-ago	Sexta - Feira	7-ago	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>	Carne moída refogada com legumes e molho de tomate Salada de vagem Salada de Chuchu Fruta (melancia ou melão)	Macarrão integral cozido Carne moída refogada com legumes e molho de tomate Salada de vagem Salada de Chuchu Fruta (banana)	Feijão Preto cozido Arroz cozido Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada) Salada de brócoli e couve-flor cozido Fruta (laranja ou tangerina)	Polenta cozida Carne de Panela Abobrinha refogada Salada de repolho branco e roxo Fruta (mamão)	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 (maçã)						
Almoço (11:30h)	Macarrão integral cozido Carne moída refogada com molho de tomate Abobrinha refogada	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 (sem creme de leite) Salada de pepino Salada de tomate	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							

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	10-ago	Terça - Feira	11-ago	Quarta - Feira	12-ago	Quinta - Feira	13-ago	Sexta - Feira	14-ago	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	Batata doce cozida	Opção: Arroz integral cozido	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)	Fruta (maçã)														
		Abóbora refogada e Salada de acelga	Carne de Panela	Salada de beterraba e salada de repolho	Fruta (melancia ou melão)				Mascau (Leite com chocolate em pó e açúcar mascavo)	Pão com doce 100% fruta (Pão de mistura com manteiga e/ ou doce de banana)																
		Fruta (maçã)																								
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	Opção: Arroz integral cozido	Peito de frango refogado ao molho	Salada de Acelga	Salada de brócolis	Polenta cozida	Opção: Arroz integral cozido	Frango assado	Molho de tomate feito na escola	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	17-ago	Terça - Feira	18-ago	Quarta - Feira	19-ago	Quinta - Feira	20-ago	Sexta - Feira	21-ago	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)	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)	Suco natural de amora ou morango, adoçado com açúcar mascavo Sanduíche de queijo <i>(Pão integral fatiado com manteiga e/ ou queijo mussarela fatiado)</i> Fruta (banana)							
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 <i>(legumes variados; macarrão tipo "alfabeto"; peito de frango)</i> 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.



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	24-ago	Terça - Feira	25-ago	Quarta - Feira	26-ago	Quinta - Feira	27-ago	Sexta - Feira	28-ago	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 (<i>mamão</i>)	Lentilha cozida Arroz cozido Frango refogado com legumes Abóbora refogada Salada de repolho Fruta (<i>melancia ou melão</i>)	Batata doce cozida <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Carne de Panela Salada de acelga Fruta (<i>banana</i>)	Feijão carioca cozido Arroz cozido Omelete de espinafre Salada de vagem Fruta (<i>maçã</i>)	Burraco Negro <i>(Pão tipo francês com molho de carne moída)</i> Fruta (<i>laranja ou tangerina</i>)							
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 (<i>farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura</i>) 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.