



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	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>		Macarrão integral cozido Carne moída <i>refogada com legumes e molho de tomate</i> Salada de vagem Salada de Chuchu Fruta <i>(banana)</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 <i>(11:30h)</i>	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		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	10-ago	Terça - Feira	11-ago	Quarta - Feira	12-ago	Quinta - Feira	13-ago	Sexta - Feira	14-ago	Média	%
Lanche da Manhã <i>2ª - 8:44h e 9:58h</i> <i>3ª-6ª - 9h e 9:45h</i> Lanche da Tarde <i>2ª - 14:29h e 15:06h</i> <i>3ª-6ª - 14:45h e 15:30h</i>	Arroz cozido	Carne moída refogada com legumes e tempero verde	Batata doce cozida <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Carne de Panela		Sopa de frango, legumes (<i>chuchu, cenoura, couve-flor, brócolis, tempero verde</i>) e macarrão tipo aletria		Feijão vermelho cozido Arroz cozido Omelete de espinafre Salada de vagem		Suco natural <i>de amora ou morango, adoçado com açúcar mascavo</i> Sanduíche de queijo <i>(Pão de leite fatiado com manteiga e/ ou queijo mussarela fatiado)</i>			
		Abóbora refogada e Salada de acelga	Salada de beterraba e salada de repolho				Fruta (<i>laranja ou tangerina</i>)		Fruta (<i>maçã</i>)			
		Fruta (<i>maçã</i>)	Fruta (<i>melancia ou melão</i>)		Fruta (<i>mamão</i>)							
Almoço <i>(11:30h)</i>	Feijão vermelho ou carioca	Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado	Feijão Preto		Purê de taiá com cenoura <i>Opção: Arroz integral cozido</i>		Polenta cozida <i>Opção: Arroz integral cozido</i>		Lentilha cozida Arroz cozido			
	Arroz cozido		Arroz cozido				Frango assado		Bolo de carne moída assado			
	Carne moida refogada ou Bolo de carne moida assado		Carne em tiras com legumes		Peito de frango refogado ao molho				Couve refogada com espinafre			
	Farofa de couve		Farofa colorida <i>(farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura)</i>		Salada de Acelga		<i>Molho de tomate feito na escola</i>		Salada de Chuchu			
	Salada mista de repolho		Salada de couve-flor		Salada de brócolis		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 - CONTRATURNO

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 <i>2ª - 8:44h e 9:58h</i> <i>3ª-6ª - 9h e 9:45h</i> Lanche da Tarde <i>2ª - 14:29h e 15:06h</i> <i>3ª-6ª - 14:45h e 15:30h</i>	Macarrão cozido (penne ou rigattoni)	Carne moída refogada com legumes e molho de tomate	Feijão preto	Arroz cozido	Polenta cozida	Carne de Panela	Purê de batata ou batata sautéé	Opção: Arroz integral cozido	Mascau (Leite com chocolate em pó e açúcar mascavo)	Pão com doce 100% fruta (Pão de mistura com manteiga e/ ou doce de banana)		
	Salada de acelga	Salada de vagem	Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)	Salada de brócolis e couve-flor	Salada de Beterraba	Salada de repolho branco e roxo	Fruta (mamão)	Fruta (banana)				
	Fruta (melancia ou melão)	Fruta (laranja ou tangerina)										
Almoço (11:30h)	Escondidinho de batata recheada com carne moída ao molho e gratinada com queijo	Opção: Arroz integral cozido; arroz cozido sem molho e carne moída à parte	Feijão vermelho	Arroz cozido	Sopa de legumes	Batata cozida c/ tempero verde	Opção: Arroz integral cozido	Macarrão integral cozido				
	Salada de alface	Salada de abobrinha	Carne de Panela	Carne de Panela	(legumes variados; macarrão tipo "alfabeto"; peito de frango)	Filé de peixe assado com creme de milho OU Pastelão de peixe assado		Molho bolonhesa (Carne moída refogada ao molho de tomate feito na escola)				
	Salada de Pepino	Salada de chuchu			Torrinhas de pão	Salada de cenoura		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 - CONTRATURNO

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 (macarrão tipo "letrinhas", legumes variados (chuchu, cenoura, couve-flor, brócolis, tempero verde) e carne em cubos)		Lentilha cozida Arroz cozido Frango refogado com legumes Abóbora refogada Salada de repolho Fruta (mamão)		Batata doce cozida <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Carne de Panela Salada de acelga Fruta (banana)		Feijão carioca cozido Arroz cozido Omelete de espinafre Salada de vagem Fruta (maçã)		Burraco Negro (Pão tipo francês com molho de carne moída)			
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 (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura) 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.