



Alimentação Escolar

Centro Integrado de Educação - CIE Contraturno

Zona urbana
Faixa etária: 6-10 anos
11-15 anos
30% das necessidades nutricionais diárias - CONTRATURNO

2026

	Segunda - Feira	28-set	Terça - Feira	29-set	Quarta - Feira	30-set	Quinta - Feira	1-out	Sexta - Feira	2-out	Média	%
Lanche Manhã Tarde	Fruta (maçã)		Fruta (laranja)		Fruta (abacaxi)		Fruta (melancia)		Fruta (banana)			
	<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</u> 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		<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>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			

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	5-out	Terça - Feira	6-out	Quarta - Feira	7-out	Quinta - Feira	8-out	Sexta - Feira	9-out	Média	%
Lanche Manhã Tarde	Fruta (melancia)		Fruta (abacaxi)		Fruta (laranja)		Fruta (banana)		Fruta (maçã)			
	<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>Rosquinha de polvilho</u> <u>Leite morno com cacau em pó e açúcar mascavo</u>		"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.		<u>Bolo de chocolate</u> saudável (adoçado com açúcar mascavo) - feito na escola <u>Leite morno</u> (aquecido com canela em pau POUCO)		<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)			

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 - CONTRATURNO

2026

	Segunda - Feira	12-out	Terça - Feira	13-out	Quarta - Feira	14-out	Quinta - Feira	15-out	Sexta - Feira	16-out	Média	%
Lanche Manhã Tarde	FERIADO		Fruta (laranja)		Fruta (melão)		Fruta (maçã)		RECESSO ESCOLAR			
			<u>Hambúrguer saudável feito na escola</u> Carne moída modelada em forma de hambúrguer e chapeada sem adição de gordura, pão tipo minuto em formato redondo, alface e tomate		<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 .					

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	19-out	Terça - Feira	20-out	Quarta - Feira	21-out	Quinta - Feira	22-out	Sexta - Feira	23-out	Média	%
Lanche Manhã Tarde	Fruta (laranja)		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		<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>Rosquinha de polvilho</u> <u>Leite morno com cacau em pó e açúcar mascavo</u>		<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>			

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.