



# Alimentação Escolar

## Centro Integrado de Educação - CIE Contraturno

Zona urbana  
Faixa etária: 6-10 anos  
11-15 anos

30% das necessidades nutricionais diárias - CONTRATURN0

# 2026

|                                   | Segunda - Feira                                                                                                                       | 26-out | Terça - Feira                                                                                                                                                                       | 27-out | Quarta - Feira                                                                                        | 28-out | Quinta - Feira                                                                                                                                                           | 29-out | Sexta - Feira          | 30-out | Média | % |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------|--------|-------|---|
| <b>Lanche<br/>Manhã<br/>Tarde</b> | Fruta<br>(maçã)                                                                                                                       |        | Fruta<br>(laranja)                                                                                                                                                                  |        | Fruta<br>(abacaxi)                                                                                    |        | Fruta<br>(melancia)                                                                                                                                                      |        | <b>RECESSO ESCOLAR</b> |        |       |   |
|                                   | <u>Pão de queijo</u> saudável feito na escola<br><br>Obs.: Fazer a receita de pão de queijo (pág. 54 ou pág. 68 do livro de receitas) |        | <u>Hambúrguer</u> saudável feito na escola<br><br>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><br><br>(pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUINTINHO) |        | <u>Sanduíche de Ovo</u><br><br>(Pão francês com manteiga e ovo mexido e alface)<br><br>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 | 2-nov | Terça - Feira                                                                                                                                                                                                          | 3-nov | Quarta - Feira                                                                          | 4-nov | Quinta - Feira                                                                                                                                                                     | 5-nov | Sexta - Feira                                                                                                                                               | 6-nov | Média | % |
|-----------------------------------|-----------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|---|
| <b>Lanche<br/>Manhã<br/>Tarde</b> | <b>FERIADO</b>  |       | Fruta<br>(melancia)                                                                                                                                                                                                    |       | Fruta<br>(abacaxi)                                                                      |       | Fruta<br>(laranja)                                                                                                                                                                 |       | Fruta<br>(banana)                                                                                                                                           |       |       |   |
|                                   |                 |       | <u>Sanduíche de queijo</u><br><br>(Pão integral fatiado com manteiga e/ou queijo muçarela fatiado.<br><br>Obs: Oferecer só pão aos alunos que não quiserem recheio.<br><br><u>Suco de uva integral 100%</u><br>Diluído |       | <u>Rosquinha de polvilho</u><br><br><u>Leite morno com cacau em pó e açúcar mascavo</u> |       | "Cachorro-quente" de frango<br>(pão mini com molho de salsicha de frango saudável feita da escola e molho de tomate)<br>Obs.: Oferecer só pão aos alunos que não quiserem recheio. |       | <u>Bolo de chocolate</u> saudável<br>(adoçado com açúcar mascavo) -<br>feito na escola<br><br><u>Leite morno</u> (aquecido com canela em pau <b>POUCO</b> ) |       |       |   |

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                                                                                                                       | 9-nov | Terça - Feira                                                                                                                                                                       | 10-nov | Quarta - Feira                                                                                        | 11-nov | Quinta - Feira                                                                                                                                                           | 12-nov | Sexta - Feira                                                                                                                                                                   | 13-nov | Média | % |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|---|
| Lanche<br>Manhã<br>Tarde | Fruta<br>(abacaxi)                                                                                                                    |       | Fruta<br>(laranja)                                                                                                                                                                  |        | Fruta<br>(melão)                                                                                      |        | Fruta<br>(maçã)                                                                                                                                                          |        | Fruta<br>(banana)                                                                                                                                                               |        |       |   |
|                          | <u>Pão de queijo</u> saudável feito na escola<br><br>Obs.: Fazer a receita de pão de queijo (pág. 54 ou pág. 68 do livro de receitas) |       | <u>Hambúrguer</u> saudável feito na escola<br><br>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><br><br>(pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUINTINHO) |        | <u>Sanduíche de Ovo</u><br><br>(Pão francês com manteiga e ovo mexido e alface)<br><br>Obs: Oferecer só pão com manteiga ou só pão aos alunos que não quiserem recheio . |        | <u>Waffle Salgado</u><br><br>(massa de pão de queijo com ricota feita na máquina de waffle)<br><br><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                                                                                                                                                                                                        | 16-nov | Terça - Feira                                                                                                                                                                             | 17-nov | Quarta - Feira                                                                                                                                         | 18-nov | Quinta - Feira                                                                                                                        | 19-nov | Sexta - Feira | 20-nov | Média | % |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------|--------|-------|---|
| Lanche<br>Manhã<br>Tarde | Fruta<br>(laranja)                                                                                                                                                                                                     |        | Fruta<br>(abacaxi)                                                                                                                                                                        |        | Fruta<br>(melão)                                                                                                                                       |        | Fruta<br>(maçã)                                                                                                                       |        | FERIADO       |        |       |   |
|                          | <u>Sanduíche de queijo</u><br><br>(Pão integral fatiado com manteiga e/ou queijo muçarela fatiado.<br><br>Obs: Oferecer só pão aos alunos que não quiserem recheio.<br><br><u>Suco de uva integral 100%</u><br>Diluído |        | <u>"Cachorro-quente"</u> de frango<br>(pão mini com molho de salsicha de frango saudável feita da escola e molho de tomate)<br>Obs.: Oferecer só pão aos alunos que não quiserem recheio. |        | <u>Bolo de fubá</u> saudável<br>(adoçado com açúcar mascavo) -<br>feito na escola<br><br><u>Leite morno com cacau em pó e</u><br><u>açúcar mascavo</u> |        | <u>Pão de queijo</u> saudável feito na escola<br><br>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.