



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	31-ago	Terça - Feira	1-set	Quarta - Feira	2-set	Quinta - Feira	3-set	Sexta - Feira	4-set	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	(servido separadamente: arroz cozido e o peito de frango refogado com legumes e tempero verde)	Macarrão integral cozido		Feijão Preto cozido		Polenta cozida		Mascau (Leite com chocolate em pó e açúcar mascavo)			
			Carne moída refogada com legumes e molho de tomate		Arroz cozido		Carne de Panela		Pão com doce 100% fruta			
			Salada de vagem		Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)		Abobrinha refogada		(Pão de mistura com manteiga e/ ou doce de banana)			
		Salada de alface	Salada de Chuchu		Salada de brócoli e couve-flor cozido		Salada de repolho branco e roxo					
		Fruta (melancia ou melão)	Fruta (banana)		Fruta (laranja ou tangerina)		Fruta (mamão)		Fruta (maçã)			
Almoço (11:30h)	Macarrão integral cozido		Aipim cozido		Feijão vermelho ou carioca		Purê de batata		Polenta recheada com carne moída ao molho e gratinada com queijo			
	Carne moída refogada com molho de tomate		Opção: Arroz integral cozido		Arroz cozido		Opção: Arroz integral cozido		Opção: Arroz integral cozido; polenta cozida sem molho e carne moída à parte			
			Frango ao molho		Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado		Estrogonoff de frango saudável (sem creme de leite)					
			Salada de acelga		Farofa de couve		Salada de pepino		Salada de beterraba			
		Abobrinha refogada	Salada de beterraba		Salada mista de cenoura		Salada de tomate		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	7-set	Terça - Feira	8-set	Quarta - Feira	9-set	Quinta - Feira	10-set	Sexta - Feira	11-set	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>	FERIADO		Arroz cozido		Sopa de frango, legumes (<i>chuchu, cenoura, couve-flor, brócolis, tempero verde</i>) e macarrão tipo aletria		Feijão vermelho cozido		Suco natural <i>de amora ou morango, adoçado com açúcar mascavo</i>			
			Carne moída <i>refogada com legumes e tempero verde</i>				Arroz cozido		Sanduíche de queijo <i>(Pão de leite fatiado com manteiga e/ ou queijo mussarela fatiado)</i>			
			Abóbora refogada e Salada de acelga				Omelete de espinafre					
			Fruta (<i>maçã</i>)		Fruta (<i>mamão</i>)		Salada de vagem		Fruta (<i>maçã</i>)			
							Fruta (<i>laranja ou tangerina</i>)					
Almoço <i>(11:30h)</i>			Feijão vermelho ou carioca		Purê de taiá com cenoura		Polenta cozida		Lentilha cozida			
			Arroz cozido		<i>Opção: Arroz integral cozido</i>		<i>Opção: Arroz integral cozido</i>		Arroz cozido			
			Carne moída <i>refogada ou Bolo de carne moída assado</i>		Peito de frango <i>refogado ao molho</i>		Frango assado		Bolo de carne moída assado			
			Farofa de couve		Salada de Acelga		<i>Molho de tomate feito na escola</i>		Couve refogada com espinafre			
			Salada mista de repolho		Salada de brócolis		Salada de beterraba		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 - CONTRATURNO

2026

	Segunda - Feira	14-set	Terça - Feira	15-set	Quarta - Feira	16-set	Quinta - Feira	17-set	Sexta - Feira	18-set	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 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 Opção: Arroz integral cozido Peixe ensopado com molho de tomate Salada de repolho branco e roxo Fruta (mamão)		Mascau (Leite com chocolate em pó e açúcar mascavo) Pão com doce 100% fruta (Pão de mistura com manteiga e/ ou doce de banana)			
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 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) Torrinhas de pão		Batata cozida c/ tempero verde Opção: Arroz integral cozido 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 - CONTRATURNO

2026

	Segunda - Feira	21-set	Terça - Feira	22-set	Quarta - Feira	23-set	Quinta - Feira	24-set	Sexta - Feira	25-set	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 Opção: Arroz integral cozido 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 Opção: Arroz integral cozido 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 Opção: Arroz integral cozido 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.