



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	31-ago	Terça - Feira	1-set	Quarta - Feira	2-set	Quinta - Feira	3-set	Sexta - Feira	4-set	Média	%
Lanche Manhã Tarde	Fruta (maçã)		Fruta (laranja)		Fruta (abacaxi)		Fruta (melancia)		Fruta (banana)			
	<u>Bolo de fubá saudável</u> (adoçado com açúcar mascavo) - feito na escola <u>Leite morno com cacau em pó e</u> <u>açúcar mascavo</u>		<u>Pão de queijo</u> saudável feito na escola <i>Obs.: Fazer a receita de pão de queijo (pág. 54 ou pág. 68 do livro de receitas)</i>		<u>Hambúrguer saudável feito na</u> <u>escola</u> <i>Carne moída modelada em forma de hambúrguer e chapeada sem adição de gordura, pão tipo minuto em formato redondo, alface e tomate</i>		<u>Pão pizza</u> <i>(pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUENTINHO)</i>		<u>Sanduíche de Ovo</u> <i>(Pão francês com manteiga e ovo mexido e alface)</i> <i>Obs: Oferecer só pão com manteiga ou só pão aos alunos que não quiserem recheio .</i>			

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	7-set	Terça - Feira	8-set	Quarta - Feira	9-set	Quinta - Feira	10-set	Sexta - Feira	11-set	Média	%
Lanche Manhã Tarde	FERIADO		Fruta (melão)		Fruta (laranja)		Fruta (banana)		Fruta (maçã)			
			<u>Rosquinha de polvilho</u> <u>Leite morno com cacau em pó e</u> <u>açúcar mascavo</u>		<u>Waffle Salgado</u> <i>(massa de pão de queijo com ricota feita na máquina de waffle)</i> <i>Opção : Rosquinha de polvilho salgada, para os que não comerem waffle</i>		<u>Sanduíche de queijo</u> <i>(Pão integral fatiado com manteiga e/ou queijo muçarela fatiado.</i> <i>Obs: Oferecer só pão aos alunos que não quiserem recheio.</i> <u>Suco de uva integral 100%</u> Diluído		<u>"Cachorro-quente" de frango</u> <i>(pão mini com molho de salsicha de frango saudável feita da escola e molho de tomate)</i> <i>Obs.: Oferecer só pão aos alunos que não quiserem recheio.</i>			

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	14-set	Terça - Feira	15-set	Quarta - Feira	16-set	Quinta - Feira	17-set	Sexta - Feira	18-set	Média	%
Lanche Manhã Tarde	Fruta (melancia)		Fruta (laranja)		Fruta (melão)		Fruta (maçã)		Fruta (banana)			
	<u>Bolo de chocolate saudável</u> (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)		<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	21-set	Terça - Feira	22-set	Quarta - Feira	23-set	Quinta - Feira	24-set	Sexta - Feira	25-set	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.