



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	28-set	Terça - Feira	29-set	Quarta - Feira	30-set	Quinta - Feira	1-out	Sexta - Feira	2-out	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 leite 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)								
	Abobrinha refogada	Salada de acelga	Farofa de couve	Salada de pepino	Salada de beterraba							
		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	5-out	Terça - Feira	6-out	Quarta - Feira	7-out	Quinta - Feira	8-out	Sexta - Feira	9-out	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	Arroz cozido Carne moída refogada com legumes e tempero verde Abóbora refogada e Salada de acelga Fruta (maçã)		Batata doce cozida Opção: Arroz integral cozido Carne de Panela Salada de beterraba e salada de repolho Fruta (melancia ou melão)		Sopa de frango, legumes (chuchu, cenoura, couve-flor, brócolis, tempero verde) e macarrão tipo aletria Fruta (mamão)		Feijão vermelho cozido Arroz cozido Omelete de espinafre Salada de vagem Fruta (laranja ou tangerina)		Suco natural de amora ou morango, adoçado com açúcar mascavo Sanduíche de queijo (Pão de leite fatiado com manteiga e/ ou queijo mussarela fatiado) Fruta (maçã)			
Almoço (11:30h)	Feijão vermelho ou carioca Arroz cozido Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado Farofa de couve Salada mista de repolho		Feijão Preto Arroz cozido Carne em tiras com legumes Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura) Salada de couve-flor		Purê de taiá com cenoura Opção: Arroz integral cozido Peito de frango refogado ao molho Salada de Acelga Salada de brócolis		Polenta cozida Opção: Arroz integral cozido Frango assado Molho de tomate feito na escola Salada de beterraba		Lentilha cozida Arroz cozido Bolo de carne moída assado Couve refogada com espinafre 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	12-out	Terça - Feira	13-out	Quarta - Feira	14-out	Quinta - Feira	15-out	Sexta - Feira	16-out	Média	%
Lanche da Manhã 2^a - 8:44h e 9:58h 3^a-6^a - 9h e 9:45h Lanche da Tarde 2^a - 14:29h e 15:06h 3^a-6^a - 14:45h e 15:30h	FERIADO		Mascau <i>(Leite com chocolate em pó e açúcar mascavo)</i>		Polenta cozida		Purê de batata ou batata sauteé		RECESSO ESCOLAR			
			Pão com doce 100% fruta <i>(Pão de mistura com manteiga e/ ou doce de banana)</i>		Carne de Panela		Opção: Arroz integral cozido					
				Salada de Beterraba		Peixe ensopado com molho de tomate						
				Salada de brócolis e couve-flor		Salada de repolho branco e roxo						
			Fruta <i>(banana)</i>		Fruta <i>(maçã)</i>		Fruta <i>(mamão)</i>					
Almoço (11:30h)			Macarrão integral cozido		Feijão vermelho		Batata cozida c/ tempero verde					
			Molho bolonhesa <i>(Carne moída refogada ao molho de tomate feito na escola)</i>		Arroz cozido		Opção: Arroz integral cozido					
			Abóbora refogada ou purê de abóbora		Carne de Panela		Filé de peixe assado com creme de milho OU Pastelão de peixe assado					
			Salada de beterraba		Salada de abobrinha							
					Salada de chuchu		Salada de cenoura					

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	19-out	Terça - Feira	20-out	Quarta - Feira	21-out	Quinta - Feira	22-out	Sexta - Feira	23-out	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 (melancia ou melão)		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.