



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 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	Risoto de frango	Macarrão integral cozido	Feijão Preto cozido	Polenta cozida	Mascau <i>(Leite com chocolate em pó e açúcar mascavo)</i>							
	<i>(servido separadamente: arroz cozido e o peito de frango refogado com legumes e tempero verde)</i>	Carne moída <i>refogada com legumes e molho de tomate</i>	Arroz cozido	Carne de Panela	Pão com doce 100% fruta							
	Salada de vagem	Farofa colorida <i>(farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)</i>	Abobrinha refogada	<i>(Pão de mistura com manteiga e/ ou doce de banana)</i>								
	Salada de alface	Salada de brócoli e couve-flor cozido	Salada de repolho branco e roxo									
	Fruta <i>(melancia ou melão)</i>	Fruta <i>(banana)</i>	Fruta <i>(laranja ou tangerina)</i>	Fruta <i>(mamão)</i>	Fruta <i>(maçã)</i>							
Almoço <i>(11:30h)</i>	Macarrão integral cozido	Aipim cozido	Feijão vermelho ou carioca	Purê de batata	Polenta <i>recheada com carne moída ao molho e gratinada com queijo</i>							
	Carne moída <i>refogada com molho de tomate</i>	<i>Opção: Arroz integral cozido</i>	Arroz cozido	<i>Opção: Arroz integral cozido</i>	<i>Opção: Arroz integral cozido; polenta cozida sem molho e carne moída à parte</i>							
	Frango ao molho	Carne moída <i>refogada ou Bolo de carne moída assado</i>	Estrogonoff de frango saudável <i>(sem creme de leite)</i>									
	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							
Energia (kcal)	389,5	335,8	359,0	337,6	360,0	356,4	108,3%					
Cho (g)	61,8	53,2	54,6	51,9	59,7	56,3	114,8%					
Ptn (g)	11,3	13,4	7,2	12,6	9,5	10,8	108,2%					
Lip (g)	10,8	9,3	13,7	10,6	9,1	10,7	97,3%					

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 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	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 de <i>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 (11:30h)			Feijão vermelho ou carioca		Purê de taiá com cenoura <i>Opção: Arroz integral cozido</i>		Polenta cozida <i>Opção: Arroz integral cozido</i>		Lentilha cozida 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			
Energia (kcal)			349,2		276,2		340,2		288,2		313,4	95,3%
Cho (g)			41,0		47,7		41,2		49,2		44,7	91,3%
Ptn (g)			10,4		10,5		10,2		7,5		9,7	96,8%
Lip (g)			17,0		5,5		15,9		7,3		11,4	103,8%

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 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	Macarrão cozido (penne ou rigattonni) 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) Fruta (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) Torradinhas 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			
Energia (kcal)	332,6		348,7		304,9		314,7		388,8		338,0	102,7%
Cho (g)	44,6		52,2		53,0		51,2		66,6		53,5	109,2%
Ptn (g)	13,9		6,6		10,7		9,2		10,4		10,2	101,5%
Lip (g)	11,4		13,6		7,4		9,2		9,2		10,2	92,4%

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 <i>(macarrão tipo "letrinhas", legumes variados (chuchu, cenoura, couve-flor, brócolis, tempero verde) e carne em cubos)</i>	Lentilha cozida	Batata doce cozida	Feijão carioca cozido	Burraco Negro <i>(Pão tipo francês com molho de carne moída)</i>							
		Arroz cozido	<i>Opção: Arroz integral cozido</i>	Arroz cozido								
		Frango refogado com legumes	Carne de Panela	Omelete de espinafre								
		Abóbora refogada	Salada de acelga	Salada de vagem								
		Salada de repolho	Fruta (banana)	Fruta (maçã)		Fruta (laranja ou tangerina)						
		Fruta (mamão)	Fruta (melancia ou melão)									
Almoço <i>(11:30h)</i>	Polenta cozida	Macarrão integral cozido	Feijão Preto	Aipim cozido	Feijão vermelho ou carioca							
	<i>Opção: Arroz integral cozido</i>	Peito de frango refogado ao molho	Arroz cozido	<i>Opção: Arroz integral cozido</i>	Arroz cozido							
	Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado		Omelete	Frango ao molho	Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado							
	Salada de alface		Abobrinha refogada	Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura)	Salada de brócolis		Farofa de couve					
	Salada de repolho	Salada de beterraba	Salada de couve-flor	Salada de Cenoura	Salada mista de Chuchu							
Energia (kcal)	372,7	397,6	327,1	355,4	273,5	345,2	104,9%					
Cho (g)	50,9	57,4	53,6	46,2	38,7	49,4	100,7%					
Ptn (g)	13,1	13,8	8,7	9,7	11,7	11,4	114,0%					
Lip (g)	13,8	14,4	9,9	15,8	8,1	12,4	112,7%					

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.