



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	26-out	Terça - Feira	27-out	Quarta - Feira	28-out	Quinta - Feira	29-out	Sexta - Feira	30-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	Risoto de frango	<i>(servido separadamente: arroz cozido e o peito de frango refogado com legumes e tempero verde)</i>	Macarrão integral cozido	<i>Carne moída refogada com legumes e molho de tomate</i>	Feijão Preto cozido	<i>Arroz cozido</i>	Mascau <i>(Leite com chocolate em pó e açúcar mascavo)</i>	<i>Pão com doce 100% fruta</i> <i>(Pão de mistura com manteiga e/ ou doce de banana)</i>	RECESSO ESCOLAR			
			Salada de vagem		Farofa colorida <i>(farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)</i>							
	Salada de alface		Salada de Chuchu		Salada de brócoli e couve-flor cozido							
	Fruta <i>(melancia ou melão)</i>		Fruta <i>(banana)</i>		Fruta <i>(laranja ou tangerina)</i>		Fruta <i>(maçã)</i>					
Almoço <i>(11:30h)</i>	Macarrão integral cozido	Aipim cozido	Feijão vermelho ou carioca	Purê de batata								
	<i>Carne moída refogada com molho de tomate</i>	<i>Opção: Arroz integral cozido</i>	Arroz cozido	<i>Opção: Arroz integral cozido</i>								
		Frango ao molho	<i>Carne moída 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								
		Abobrinha refogada	Salada de beterraba	Salada mista de cenoura	Salada de tomate							
Energia (kcal)	389,5	335,8	359,0	360,0						361,1	109,8%	
Cho (g)	61,8	53,2	54,6	59,7						57,3	117,0%	
Ptn (g)	11,3	13,4	7,2	9,5						10,4	103,8%	
Lip (g)	10,8	9,3	13,7	9,1						10,7	97,6%	

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		2-nov	Terça - Feira	3-nov	Quarta - Feira	4-nov	Quinta - Feira	5-nov	Sexta - Feira	6-nov	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			Feijão vermelho cozido		Polenta cozida		Batata doce cozida		Suco natural de amora ou morango, adoçado com açúcar mascavo			
			Arroz cozido		Carne moída refogada ao molho		Opção: Arroz integral cozido		Sanduíche de queijo			
			Omelete de espinafre		Abobrinha refogada		Carne de Panela		(Pão de leite fatiado com manteiga e/ ou queijo mussarela fatiado)			
			Salada de vagem		Salada de repolho branco e roxo		Salada de beterraba e salada de repolho		Fruta (maçã)			
			Fruta (laranja ou tangerina)		Fruta (mamão)		Fruta (melancia ou melão)					
Almoço (11:30h)	FERIADO		Polenta cozida		Purê de taiá com cenoura		Feijão Preto		Lentilha cozida			
			Opção: Arroz integral cozido		Opção: Arroz integral cozido		Arroz cozido		Arroz cozido			
			Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado		Peito de frango refogado ao molho		Carne em tiras com legumes		Bolo de carne moída assado			
			Molho de tomate feito na escola		Salada de Acelga		Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura)		Couve refogada com espinafre			
			Salada de beterraba		Salada de brócolis		Salada mista de repolho		Salada de Chuchu			
Energia (kcal)			340,2		349,2		316,2		288,2		323,4	98,3%
Cho (g)			41,2		41,0		49,6		49,2		45,2	92,3%
Ptn (g)			10,2		10,4		9,6		7,5		9,4	94,4%
Lip (g)			15,9		17,0		9,9		7,3		12,5	113,8%

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	9-nov	Terça - Feira	10-nov	Quarta - Feira	11-nov	Quinta - Feira	12-nov	Sexta - Feira	13-nov	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	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 sautéé 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	16-nov	Terça - Feira	17-nov	Quarta - Feira	18-nov	Quinta - Feira	19-nov	Sexta - Feira	20-nov	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	Feijão carioca cozido		Lentilha cozida		Batata doce cozida							
	Arroz cozido		Arroz cozido		Opção: Arroz integral cozido							
	Omelete de espinafre		Frango refogado com legumes		Carne de Panela		Burraco Negro					
	Salada de vagem		Abóbora refogada		Salada de acelga		(Pão tipo francês com molho de carne moída)					
	Fruta (maçã)		Fruta (melancia ou melão)		Fruta (banana)		Fruta (laranja ou tangerina)					
Almoço (11:30h)	Polenta cozida		Macarrão integral cozido		Feijão Preto		Aipim cozido					
	Opção: Arroz integral cozido				Arroz cozido		Opção: Arroz integral cozido					
	Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado		Peito de frango refogado ao molho		Omelete		Frango ao molho					
	Salada de alface		Abobrinha refogada		Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura)		Salada de brócolis					
	Salada de repolho		Salada de beterraba		Salada de couve-flor		Salada de Cenoura					
Energia (kcal)	372,7		397,6		327,1		273,5				342,7	104,2%
Cho (g)	50,9		57,4		53,6		38,7				50,1	102,3%
Ptn (g)	13,1		13,8		8,7		11,7				11,8	118,4%
Lip (g)	13,8		14,4		9,9		8,1				11,5	105,0%

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.