



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		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 leite com manteiga e/ ou doce de banana)</i>			
	Salada de alface		Salada de Chuchu		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	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			
Energia (kcal)	349,2		316,2		276,2		340,2		288,2		314,0	95,4%
Cho (g)	41,0		49,6		47,7		41,2		49,2		45,7	93,3%
Ptn (g)	10,4		9,6		10,5		10,2		7,5		9,7	96,6%
Lip (g)	17,0		9,9		5,5		15,9		7,3		11,1	101,0%

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.



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 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		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)		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)		Feijão preto Arroz cozido Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada) Salada de vagem Fruta (laranja ou tangerina)			
Almoço (11:30h)			Macarrão integral cozido Molho bolonhesa (Carne moída refogada ao molho de tomate feito na escola) Abóbora refogada ou purê de abóbora Salada de beterraba		Feijão vermelho Arroz cozido Carne de Panela Salada de abobrinha Salada de chuchu		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		Feijão vermelho Arroz cozido Carne de Panela Salada de abobrinha Salada de chuchu			
Energia (kcal)			388,8		304,9		314,7		348,7		336,2	102,2%
Cho (g)			66,6		53,0		51,2		52,2		56,9	116,2%
Ptn (g)			10,4		10,7		9,2		6,6		10,1	101,0%
Lip (g)			9,2		7,4		9,2		13,6		8,6	78,2%

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 (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							
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.