



# 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                                                                                                                                                                     | 26-out | Terça - Feira                                                                                         | 27-out | Quarta - Feira                                                                                                                                                           | 28-out | Quinta - Feira                                                                                                                                                                                                         | 29-out | Sexta - Feira   | 30-out | Média        | %      |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------|--------|--------------|--------|
| <b>Lanche</b><br><b>Manhã</b><br><b>Tarde</b> | Fruta<br>(laranja)                                                                                                                                                                  |        | Fruta<br>(abacaxi)                                                                                    |        | Fruta<br>(banana)                                                                                                                                                        |        | Fruta<br>(melancia)                                                                                                                                                                                                    |        | RECESSO ESCOLAR |        |              |        |
|                                               | <u>Hambúrguer saudável feito na escola</u><br><br>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><br><br>(pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUENTINHO) |        | <u>Sanduíche de Ovo</u><br><br>(Pão francês com manteiga e ovo mexido e alface)<br><br>Obs: Oferecer só pão com manteiga ou só pão aos alunos que não quiserem recheio . |        | <u>Sanduíche de queijo</u><br><br>(Pão integral fatiado com manteiga e/ou queijo muçarela fatiado.<br><br>Obs: Oferecer só pão aos alunos que não quiserem recheio.<br><br><u>Suco de uva integral 100%</u><br>Diluído |        |                 |        |              |        |
| <b>Energia (kcal)</b>                         | 338,5                                                                                                                                                                               |        | 306,4                                                                                                 |        | 345,3                                                                                                                                                                    |        | 345,3                                                                                                                                                                                                                  |        |                 |        | <b>333,9</b> | 101,5% |
| <b>Cho (g)</b>                                | 35,6                                                                                                                                                                                |        | 40,9                                                                                                  |        | 53,6                                                                                                                                                                     |        | 53,6                                                                                                                                                                                                                   |        |                 |        | <b>45,9</b>  | 93,7%  |
| <b>Ptn (g)</b>                                | 15,6                                                                                                                                                                                |        | 11,4                                                                                                  |        | 12,8                                                                                                                                                                     |        | 12,8                                                                                                                                                                                                                   |        |                 |        | <b>13,2</b>  | 131,8% |
| <b>Lip (g)</b>                                | 14,9                                                                                                                                                                                |        | 11,3                                                                                                  |        | 9,5                                                                                                                                                                      |        | 9,5                                                                                                                                                                                                                    |        |                 |        | <b>11,3</b>  | 102,9% |

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 | 2-nov | Terça - Feira                                                                           | 3-nov | Quarta - Feira                                                                                                                                                                                | 4-nov | Quinta - Feira                                                                                                                                   | 5-nov | Sexta - Feira                                                                                                                         | 6-nov | Média        | %      |
|-----------------------------------------------|-----------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------|--------|
| <b>Lanche</b><br><b>Manhã</b><br><b>Tarde</b> | FERIADO         |       | Fruta<br>(abacaxi)                                                                      |       | Fruta<br>(laranja)                                                                                                                                                                            |       | Fruta<br>(banana)                                                                                                                                |       | Fruta<br>(melancia)                                                                                                                   |       |              |        |
|                                               |                 |       | <u>Rosquinha de polvilho</u><br><br><u>Leite morno com cacau em pó e açúcar mascavo</u> |       | <u>"Cachorro-quente" de frango</u><br>(pão mini com molho de salsicha de frango saudável feita da escola e molho de tomate)<br><br>Obs.: Oferecer só pão aos alunos que não quiserem recheio. |       | <u>Bolo de chocolate saudável</u><br>(adoçado com açúcar mascavo) - feito na escola<br><br><u>Leite morno</u> (aquecido com canela em pau POUCO) |       | <u>Pão de queijo</u> saudável feito na escola<br><br>Obs.: Fazer a receita de pão de queijo (pág. 54 ou pág. 68 do livro de receitas) |       |              |        |
| <b>Energia (kcal)</b>                         |                 |       | 373,4                                                                                   |       | 297,1                                                                                                                                                                                         |       | 430,8                                                                                                                                            |       | 274,1                                                                                                                                 |       | <b>343,8</b> | 104,5% |
| <b>Cho (g)</b>                                |                 |       | 61,2                                                                                    |       | 53,5                                                                                                                                                                                          |       | 63,9                                                                                                                                             |       | 40,3                                                                                                                                  |       | <b>54,8</b>  | 111,7% |
| <b>Ptn (g)</b>                                |                 |       | 6,9                                                                                     |       | 10,2                                                                                                                                                                                          |       | 12,2                                                                                                                                             |       | 5,1                                                                                                                                   |       | <b>8,6</b>   | 86,0%  |
| <b>Lip (g)</b>                                |                 |       | 10,2                                                                                    |       | 5,2                                                                                                                                                                                           |       | 13,9                                                                                                                                             |       | 11,0                                                                                                                                  |       | <b>10,1</b>  | 91,6%  |

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

## 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                                                                                                                                                                     | 9-nov | Terça - Feira                                                                                         | 10-nov | Quarta - Feira                                                                                                                                                           | 11-nov | Quinta - Feira                                                                                                                                                                  | 12-nov | Sexta - Feira                                                                                                                                                                                                          | 13-nov | Média | %      |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|--------|
| Lanche<br>Manhã<br>Tarde | Fruta<br>(laranja)                                                                                                                                                                  |       | Fruta<br>(melão)                                                                                      |        | Fruta<br>(maçã)                                                                                                                                                          |        | Fruta<br>(banana)                                                                                                                                                               |        | Fruta<br>(laranja)                                                                                                                                                                                                     |        |       |        |
|                          | <u>Hambúrguer saudável feito na escola</u><br><br>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><br><br>(pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUENTINHO) |        | <u>Sanduíche de Ovo</u><br><br>(Pão francês com manteiga e ovo mexido e alface)<br><br>Obs: Oferecer só pão com manteiga ou só pão aos alunos que não quiserem recheio . |        | <u>Waffle Salgado</u><br><br>(massa de pão de queijo com ricota feita na máquina de waffle)<br><br><u>Opção</u> : Rosquinha de polvilho salgada, para os que não comerem waffle |        | <u>Sanduíche de queijo</u><br><br>(Pão integral fatiado com manteiga e/ou queijo muçarela fatiado.<br><br>Obs: Oferecer só pão aos alunos que não quiserem recheio.<br><br><u>Suco de uva integral 100%</u><br>Diluído |        |       |        |
| Energia (kcal)           | 338,5                                                                                                                                                                               |       | 306,4                                                                                                 |        | 345,3                                                                                                                                                                    |        | 274,1                                                                                                                                                                           |        | 339,0                                                                                                                                                                                                                  |        | 320,7 | 97,5%  |
| Cho (g)                  | 35,6                                                                                                                                                                                |       | 40,9                                                                                                  |        | 53,6                                                                                                                                                                     |        | 40,3                                                                                                                                                                            |        | 46,9                                                                                                                                                                                                                   |        | 43,5  | 88,7%  |
| Ptn (g)                  | 15,6                                                                                                                                                                                |       | 11,4                                                                                                  |        | 12,8                                                                                                                                                                     |        | 5,1                                                                                                                                                                             |        | 11,4                                                                                                                                                                                                                   |        | 11,3  | 112,8% |
| Lip (g)                  | 14,9                                                                                                                                                                                |       | 11,3                                                                                                  |        | 9,5                                                                                                                                                                      |        | 11,0                                                                                                                                                                            |        | 12,1                                                                                                                                                                                                                   |        | 11,8  | 107,1% |

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                                                                         | 16-nov | Terça - Feira                                                                                                                                                                             | 17-nov | Quarta - Feira                                                                                                                               | 18-nov | Quinta - Feira                                                                                                                        | 19-nov | Sexta - Feira | 20-nov | Média | %      |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------|--------|-------|--------|
| Lanche<br>Manhã<br>Tarde | Fruta<br>(abacaxi)                                                                      |        | Fruta<br>(banana)                                                                                                                                                                         |        | Fruta<br>(melão)                                                                                                                             |        | Fruta<br>(maçã)                                                                                                                       |        | FERIADO       |        |       |        |
|                          | <u>Rosquinha de polvilho</u><br><br><u>Leite morno com cacau em pó e açúcar mascavo</u> |        | <u>"Cachorro-quente" de frango</u><br>(pão mini com molho de salsicha de frango saudável feita da escola e molho de tomate)<br>Obs.: Oferecer só pão aos alunos que não quiserem recheio. |        | <u>Bolo de fubá saudável</u><br>(adoçado com açúcar mascavo) -<br>feito na escola<br><br><u>Leite morno com cacau em pó e açúcar mascavo</u> |        | <u>Pão de queijo saudável feito na escola</u><br><br>Obs.: Fazer a receita de pão de queijo (pág. 54 ou pág. 68 do livro de receitas) |        |               |        |       |        |
| Energia (kcal)           | 373,4                                                                                   |        | 297,1                                                                                                                                                                                     |        | 509,6                                                                                                                                        |        | 274,1                                                                                                                                 |        |               |        | 363,5 | 110,5% |
| Cho (g)                  | 61,2                                                                                    |        | 53,5                                                                                                                                                                                      |        | 90,0                                                                                                                                         |        | 40,3                                                                                                                                  |        |               |        | 61,3  | 125,0% |
| Ptn (g)                  | 6,9                                                                                     |        | 10,2                                                                                                                                                                                      |        | 12,7                                                                                                                                         |        | 5,1                                                                                                                                   |        |               |        | 8,7   | 87,1%  |
| Lip (g)                  | 10,2                                                                                    |        | 5,2                                                                                                                                                                                       |        | 11,4                                                                                                                                         |        | 11,0                                                                                                                                  |        |               |        | 9,5   | 86,0%  |

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.