



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	23-nov	Terça - Feira	24-nov	Quarta - Feira	25-nov	Quinta - Feira	26-nov	Sexta - Feira	27-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	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 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	30-nov	Terça - Feira	1-dez	Quarta - Feira	2-dez	Quinta - Feira	3-dez	Sexta - Feira	4-dez	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	Arroz cozido	Batata doce cozida	Macarrão integral cozido	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>	<i>Opção: Arroz integral cozido</i>	Molho de Frango <i>refogado com legumes e molho de tomate</i>	Arroz cozido	Sanduíche de queijo							
	Carne de Panela		Salada de vagem	Omelete de espinafre	<i>(Pão de leite fatiado com manteiga e/ ou queijo mussarela fatiado)</i>							
	Abóbora refogada e Salada de acelga	Salada de beterraba e salada de repolho	Salada de Chuchu	Salada de vagem								
	Fruta (<i>maçã</i>)	Fruta (<i>melancia ou melão</i>)	Fruta (<i>banana</i>)	Fruta (<i>laranja ou tangerina</i>)	Fruta (<i>maçã</i>)							
Almoço (11:30h)	Feijão vermelho ou carioca	Feijão Preto	Purê de taiá com cenoura	Polenta cozida	Lentilha cozida							
	Arroz cozido	Arroz cozido	<i>Opção: Arroz integral cozido</i>	<i>Opção: Arroz integral cozido</i>	Arroz cozido							
	Carne moída <i>refogada ou Bolo de carne moída assado</i>	Carne em tiras com legumes	Peito de frango <i>refogado ao molho</i>	Frango assado	Bolo de carne moída assado							
	Farofa de couve	Farofa colorida (<i>farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura</i>)	Salada de Acelga	<i>Molho de tomate feito na escola</i>	Couve refogada com espinafre							
	Salada mista de repolho	Salada de couve-flor	Salada de brócolis	Salada de beterraba	Salada de Chuchu							
Energia (kcal)	349,2	316,2	276,2	340,2	288,2	305,2	92,8%					
Cho (g)	41,0	49,6	47,7	41,2	49,2	46,9	95,7%					
Ptn (g)	10,4	9,6	10,5	10,2	7,5	9,5	94,6%					
Lip (g)	17,0	9,9	5,5	15,9	7,3	9,6	87,6%					

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	7-dez	Terça - Feira	8-dez	Quarta - Feira	9-dez	Quinta - Feira	10-dez	Sexta - Feira	11-dez	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 rigatoni) Carne moída refogada com legumes e molho de tomate Salada de acelga Fruta (melancia ou melão)		FERIADO		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				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				304,9		314,7		388,8		335,3	101,9%
Cho (g)	44,6				53,0		51,2		66,6		53,9	109,9%
Ptn (g)	13,9				10,7		9,2		10,4		11,1	110,5%
Lip (g)	11,4				7,4		9,2		9,2		9,3	84,6%

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	14-dez	Terça - Feira	15-dez	Quarta - Feira	16-dez	Quinta - Feira	17-dez	Sexta - Feira	18-dez	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 Frango refogado com legumes Abóbora refogada e Salada de acelga Fruta (mamão)		Macarrão cozido (penne ou rigattoni) Carne moída refogada com legumes e molho de tomate Salada de Repolho e Tomate Fruta (melancia ou melão)		Batata doce cozida Opção: Arroz integral cozido Carne de Panela Salada de alface 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) Fruta (laranja ou tangerina)			
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.