



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 <i>2^a - 8:44h e 9:58h</i> <i>3^a-6^a - 9h e 9:45h</i> Lanche da Tarde <i>2^a - 14:29h e 15:06h</i> <i>3^a-6^a - 14:45h e 15:30h</i>	Risoto de frango <i>(servido separadamente: arroz cozido e o peito de frango refogado com legumes e tempero verde)</i>	Feijão Preto cozido Arroz cozido Farofa colorida <i>(farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)</i>	Burraco Negro <i>(Pão tipo francês com molho de carne moída)</i>	Suco natural <i>de amora ou morango, adoçado com açúcar mascavo</i> Sanduíche de queijo <i>(Pão de leite fatiado com manteiga e/ ou queijo mussarela fatiado)</i>	RECESSO ESCOLAR							
	Salada de alface	Salada de brócoli e couve-flor cozido										
	Fruta <i>(melancia ou melão)</i>	Fruta <i>(laranja ou tangerina)</i>	Fruta <i>(laranja ou tangerina)</i>	Fruta <i>(maçã)</i>								
Almoço <i>(11:30h)</i>	Macarrão integral cozido	Feijão vermelho ou carioca	Aipim cozido	Lentilha cozida								
	Carne moída <i>refogada com molho de tomate</i>	Arroz cozido	<i>Opção: Arroz integral cozido</i>	Arroz cozido								
		Carne moída <i>refogada</i> ou <i>Bolo de carne moída assado</i>	Frango ao molho	Bolo de carne moída assado								
	Abobrinha refogada	Farofa de couve	Salada de brócolis	Couve refogada com espinafre								
		Salada mista de cenoura	Salada de Cenoura	Salada de Chuchu								
Energia (kcal)	389,5	359,0	273,5	288,2								
Cho (g)	61,8	54,6	38,7	49,2								
Ptn (g)	11,3	7,2	11,7	7,5								
Lip (g)	10,8	13,7	8,1	7,3								
							327,6	99,6%				
							51,1	104,2%				
							9,4	94,5%				
							10,0	90,6%				

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	FERIADO		Mascau <i>(Leite com chocolate em pó e açúcar mascavo)</i> Pão com doce 100% fruta <i>(Pão de mistura com manteiga e/ ou doce de banana)</i> Fruta <i>(maçã)</i>		Polenta cozida Carne moída <i>refogada</i> ao molho Abobrinha refogada Salada de repolho branco e roxo Fruta <i>(mamão)</i>		Batata doce cozida <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Carne de Panela Salada de beterraba e salada de repolho Fruta <i>(melancia ou melão)</i>		Feijão vermelho cozido Arroz cozido Omelete de espinafre Salada de vagem Fruta <i>(laranja ou tangerina)</i>			
Almoço <i>(11:30h)</i>			Purê de batata <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Estrogonoff de frango saudável <i>(sem creme de leite)</i> Salada de pepino Salada de tomate		Purê de taiá com cenoura <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Peito de frango <i>refogado ao molho</i> Salada de Acelga Salada de brócolis		Feijão Preto Arroz cozido Carne em tiras com legumes Farofa colorida <i>(farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura)</i> Salada mista de repolho		Polenta cozida <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Carne moída <i>refogada</i> ou <i>Bolo de carne moída assado</i> <i>Molho de tomate feito na escola</i> Salada de beterraba			
Energia (kcal)			360,0		349,2		316,2		340,2		341,4	103,8%
Cho (g)			59,7		41,0		49,6		41,2		47,9	97,7%
Ptn (g)			9,5		10,4		9,6		10,2		9,9	99,4%
Lip (g)			9,1		17,0		9,9		15,9		13,0	118,0%

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	9-nov	Terça - Feira	10-nov	Quarta - Feira	11-nov	Quinta - Feira	12-nov	Sexta - Feira	13-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	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)		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 (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	Lentilha cozida		Feijão carioca cozido		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.