

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL
ZONA URBANA - 6- 14 ANOS ESCOLA EM TEMPO INTEGRAL
FEVEREIRO A DEZEMBRO 2026
CEM IVO SILVEIRA

VESPERTINO

SEMANA 1 E 3
LANCHE

ALMOÇO -
11:45

SEGUNDA-FEIRA
Lanche da unidade

SEGUNDA-FEIRA
Abóbora assada

Arroz (arroz, sal) e Feijão carioca (feijão, temperos, óleo e sal), Peixe ensopado (tilápia, extrato, tomate, temperos e sal)

TERÇA-FEIRA
Lanche da unidade

TERÇA-FEIRA
Chuchu cozido

Polenta (farinha de milho e sal) e carne ensopada (iscas, temperos, extrato, tomate e sal)

QUARTA-FEIRA
Lanche da unidade

QUARTA-FEIRA
Couve-flor

Arroz (arroz e sal)
Feijão Vermelho (feijão, temperos, óleo e sal)
Frango ensopado (sassami, batata, temperos, extrato, tomate e sal)

QUINTA-FEIRA
Lanche da unidade

QUINTA-FEIRA

Mix de folhas verdes
Macarrão a bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, temperos, extrato, tomate e sal)

SEXTA-FEIRA
Lanche da unidade

SEXTA-FEIRA

Repolho roxo
Arroz (arroz e sal)
Feijão Preto (feijão, temperos, óleo e sal)
Ovos mexidos (ovos, óleo e sal)

LANCHE

SEGUNDA-FEIRA
Leite com frutas e aveia

TERÇA-FEIRA
Suco de uva (suco e água)
Bolo de chocolate (farinha de trigo, açúcar, cacau, ovos, óleo e fermento)

QUARTA-FEIRA
Salada de frutas e aveia

QUINTA-FEIRA
Leite com cacau (leite, cacau e açúcar)
Bolo de laranja (farinha de trigo, açúcar, laranja, ovos, óleo e fermento)

SEXTA-FEIRA
Vitamina de frutas (leite e frutas)
Biscoito doce caseiro



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média Semanal)	ENERGIA (Kcal) 1031	CHO (g) 164g (64%)	PTN (g) 46g (18%)	LPD (g) 21g (18%)
---	---------------------------	-----------------------	----------------------	----------------------

SEMANA 2 E 4
LANCHE

ALMOÇO -
11:45

SEGUNDA-FEIRA
Lanche da unidade

SEGUNDA-FEIRA

Arroz (arroz e sal)
Feijão Carioca (feijão, temperos, óleo e sal)
Farofa de cenoura (farinha de mandioca, cenoura, óleo, temperos e sal)

TERÇA-FEIRA
Lanche da unidade

TERÇA-FEIRA
Pepino

Arroz (arroz e sal)
Lentilha (lentilha, temperos, óleo e sal)
Ovos mexidos (ovos, óleo e sal)

QUARTA-FEIRA
Lanche da unidade

QUARTA-FEIRA
Acelga

Macarrão com frango ensopado (macarrão parafuso, sassami, temperos, extrato, tomate e sal)

QUINTA-FEIRA
Lanche da unidade

QUINTA-FEIRA

Repolho verde
Arroz (arroz e sal)
Feijão Preto (feijão, temperos, óleo e sal)
Carne suína ensopada (pernil suíno, temperos, extrato, tomate e sal)

SEXTA-FEIRA
Lanche da unidade

SEXTA-FEIRA

Couve-flor
Galinhada (arroz, sobrecoxa, milho, tomate, extrato, temperos, óleo e sal)

LANCHE

SEGUNDA-FEIRA
Salada de frutas e aveia

TERÇA-FEIRA
Leite com cacau (leite, cacau e açúcar)
Bolo de laranja (farinha de trigo, açúcar, laranja, ovos, óleo e fermento)

QUARTA-FEIRA
Vitamina de frutas (leite e frutas)
Biscoito doce caseiro

QUINTA-FEIRA
Leite com frutas e aveia

SEXTA-FEIRA
Suco de uva (suco e água)
Bolo de chocolate (farinha de trigo, açúcar, cacau, ovos, óleo e fermento)

Luciana Segato
Nutricionista
CRN10 0711

Ana Paula Harmel
Nutricionista
CRN10 3894



SECRETARIA DA
EDUCAÇÃO



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL
(Média Semanal)

ENERGIA (Kcal) 1124	CHO (g) 180g (64%)	PTN (g) 48g (18%)	LPD (g) 27g (21%)
---------------------------	-----------------------	----------------------	----------------------

ALTERAÇÕES NO CARDÁPIO DEVERÃO SER COMUNICADAS AO SETOR DE NUTRIÇÃO COM 24H DE ANTECEDÊNCIA, CONFORME LEI Nº3.896 DE 2016.