

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

MATUTINO

SEMANA 1 E 3

ALMOÇO -
11:45

LANCHE

LANCHE

ALMOÇO -
11:45

LANCHE

LANCHE

SEGUNDA-FEIRA

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

SEGUNDA-FEIRA

Leite com frutas e
aveia

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)

SEGUNDA-FEIRA

Salada de frutas e
aveia

SEGUNDA-FEIRA

Lanche da unidade

TERÇA-FEIRA

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

TERÇA-FEIRA

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

TERÇA-FEIRA

Lanche da unidade

TERÇA-FEIRA

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

TERÇA-FEIRA

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

TERÇA-FEIRA

Lanche da unidade

QUARTA-FEIRA

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

QUARTA-FEIRA

Salada de frutas e
aveia

QUARTA-FEIRA

Lanche da unidade

QUARTA-FEIRA

Acelga
Macarrão a bolonhesa
(macarrão espaguete,
(moída, temperos, extrato,
tomate e sal)

QUARTA-FEIRA

Vitamina de frutas (leite
e frutas)
Biscoito doce caseiro

QUARTA-FEIRA

Lanche da unidade

QUINTA-FEIRA

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

QUINTA-FEIRA

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

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)

QUINTA-FEIRA

Leite com frutas e
aveia

QUINTA-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)

SEXTA-FEIRA

Vitamina de frutas (leite
e frutas)
Biscoito doce caseiro

SEXTA-FEIRA

Lanche da unidade

SEXTA-FEIRA

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

SEXTA-FEIRA

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

SEXTA-FEIRA

Lanche da unidade

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

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

Luciana Segato
Nutricionista
CRN10 0711

Ana Paula Harmel
Nutricionista
CRN10 3894



SECRETARIA DA
EDUCAÇÃO



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