

# CARDÁPIO DE ALMOÇO PARA ALUNOS DA JORNADA AMPLIADA E REFORÇO



## ALMOÇO ESCOLAR (SEMANA 01) – ENSINO INTEGRAL - ETAPA DE ENSINO/FAIXA ETÁRIA: Ensino fundamental (6 - 10 anos)

PERÍODO: Parcial 30%

	2ª FEIRA 07/07/2025	3ª FEIRA 08/07/2025	4ª FEIRA 09/07/2025	5ª FEIRA 10/07/2025	6ª FEIRA 11/07/2025
ALMOÇO - ESCOLA TEMPO INTEGRAL 11:45	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada de repolho<ul style="list-style-type: none"><li>• Feijão preto</li><li>• Arroz branco</li></ul></li><li>• Carne bovina em cubos ao molho</li><li>• Laranja em fatias</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada de alface com tomate<ul style="list-style-type: none"><li>• Feijão carioca</li><li>• Arroz branco</li></ul></li><li>• Coxa/ sobrecoxa de frango em pedaços assada com batatinha</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada de repolho e cenoura ralada<ul style="list-style-type: none"><li>• Feijão preto</li><li>• Arroz branco</li></ul></li><li>• Carne suína fritinha na panela</li><li>• Farofa de legumes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada de repolho com tomate<ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz branco</li></ul></li><li>• Escondidinho de mandioca com carne</li><li>• Banana caturra ou outra fruta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada de cenoura e beterraba<ul style="list-style-type: none"><li>• Polenta</li></ul></li><li>• Coxa/ sobrecoxa de frango picado ao molho de tomate</li><li>• Maçã em pedaços</li></ul>
	Composição nutricional (média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% do VET	PTN (g) 10 a 15% do VET
		408	g 59 % 57,9	g 18,6 % 18,3	g 10,8 % 23,9

## ALMOÇO ESCOLAR (SEMANA 02) – ENSINO INTEGRAL - ETAPA DE ENSINO/FAIXA ETÁRIA: Ensino fundamental (6 - 10 anos) PERÍODO: Parcial 30%

	2ª FEIRA 28/07/2025	3ª FEIRA 29/07/2025	4ª FEIRA 30/07/2025	5ª FEIRA 31/07/2025	6ª FEIRA 01/08/2025
ALMOÇO - ESCOLA TEMPO INTEGRAL 11:45	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada de repolho</li><li>• Feijão preto</li><li>• Arroz branco</li><li>• Carne suína de panela (refogada)</li><li>• Mandioca cozida</li><li>• Maçã em pedaços</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada de repolho com cenoura<ul style="list-style-type: none"><li>• Feijão carioca</li><li>• Arroz branco</li></ul></li><li>• Coxas/ sobrecoxas de frango em pedaços assada</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada mista colorida<ul style="list-style-type: none"><li>• Feijão preto</li><li>• Arroz branco</li></ul></li><li>• Carne bovina em cubos ao molho</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada de alface com tomate</li><li>• Purê de batatas</li><li>• Arroz branco</li><li>• Strogonoff fake de carne ou frango</li><li>• Laranja em fatias</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada de beterraba<ul style="list-style-type: none"><li>• Polenta</li></ul></li><li>• Coxas/ sobrecoxas de frango picado ao molho de tomate</li><li>• Laranja em fatias</li></ul>
	Composição nutricional (média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% do VET	PTN (g) 10 a 15% do VET
		390	g 55,6 % 57,0	g 19,0 % 19,4	g 10,2 % 23,5

## ALMOÇO ESCOLAR (SEMANA 03) – ENSINO INTEGRAL - ETAPA DE ENSINO/FAIXA ETÁRIA: Ensino fundamental (6 - 10 anos) PERÍODO: Parcial 30%

	2ª FEIRA 04/08/2025	3ª FEIRA 05/08/2025	4ª FEIRA 06/08/2025	5ª FEIRA 07/08/2025	6ª FEIRA 08/08/2025
ALMOÇO - ESCOLA TEMPO INTEGRAL 11:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salada de repolho</li> <li>• Feijão carioca</li> <li>• Arroz branco</li> <li>• File de peixe assado</li> <li>• Laranja em fatias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salada de alface com tomate</li> <li>• Feijão preto</li> <li>• Arroz branco</li> <li>• Carne bovina em cubos ao molho</li> <li>• Mandioca cozida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salada de cenoura e repolho</li> <li>• Polenta Coxas/ sobrecoxas de frango picado ao molho de tomate</li> <li>• ½ banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salada de alface com tomate</li> <li>• Feijão preto</li> <li>• Arroz à grega</li> <li>• Carne moída refogada com cheiro verde</li> <li>• Batatinha rústica (assada) ou ao molho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salada mista</li> <li>• Macarrão com peito de frango picado ao molho de tomate</li> <li>• Maçã em pedaços</li> </ul>
	Composição nutricional (média semanal)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	359	55 a 65% do VET	10 a 15% do VET	15 a 30% do VET	
		g	g	g	
		%	%	%	
		49,1	18,7	9,8	
		54,6	20,8	24,6	

## ALMOÇO ESCOLAR (SEMANA 04) – ENSINO INTEGRAL - ETAPA DE ENSINO/FAIXA ETÁRIA: Ensino fundamental (6 - 10 anos) PERÍODO: Parcial 30%

	2ª FEIRA 11/08/2025	3ª FEIRA 12/08/2025	4ª FEIRA 13/08/2025	5ª FEIRA 14/08/2025	6ª FEIRA 15/08/2025
ALMOÇO - ESCOLA TEMPO INTEGRAL 11:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salada de repolho com tomate</li> <li>• Macarrão</li> <li>• Carne moída ao molho</li> <li>• Banana caturra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salada de alface com tomate</li> <li>• Feijão preto</li> <li>• Arroz branco</li> <li>• Coxas/ sobrecoxas assada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salada de repolho e cenoura ralada</li> <li>• Feijão carioca</li> <li>• Arroz à grega</li> <li>• Carne moída refogada</li> <li>• Maçã em pedaços</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salada mista</li> <li>• Feijão preto</li> <li>• Arroz branco</li> <li>• Carne bovina em cubos ao molho</li> <li>• Mandioca cozida ou torta de mandioca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salada</li> <li>• Feijão preto</li> <li>• Arroz branco</li> <li>• Carne suína de panela (refogada)</li> <li>• Batata doce em assada em rodelas ou cozida</li> <li>• Laranja em fatias</li> </ul>
	Composição nutricional (média semanal)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	405	55 a 65% do VET	10 a 15% do VET	15 a 30% do VET	
		g	g	g	
		%	%	%	
		59,0	18,4	10,5	
		58,3	18,2	23,5	

**OBS: Cardápio prescrito somente poderá ser alterado pela nutricionista, se e quando houver necessidade.**

**As frutas e verduras poderão ser alteradas durante a semana, a depender da disponibilidade e ponto de maturação da fruta.**

**Alimentos como peixe, queijo, leite de coco, deverão ser incluídos no cardápio para variar os preparos e ofertas de alimentos. Sugestões: peixe assado ou em molho com batatas ou com leite de coco, escondidinho de mandioca com carne moída gratinado com queijo, torta de pão com carne e legumes gratinado com queijo, torradas com queijo e orégano (com sobras de pão), saladas coloridas, coxa e sobrecoxa assada com batata inglesa ou batata doce.**

**CARDÁPIOS ELABORADOS PELA NUTRICIONISTA: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606**