

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 29/09/2025	3ª FEIRA 30/09/2025	4ª FEIRA 01/10/2025	5ª FEIRA 02/10/2025	6ª FEIRA 03/10/2025			
ALMOÇO - ESCOLA TEMPO INTEGRAL 11:45	●Salada de repolho ● Feijão preto ●Arroz branco ●Carne bovina em cubos ao molho ●Laranja em fatias	●Salada de alface com tomate ●Feijão carioca ●Arroz branco ●Coxa/ sobrecoxa de frango em pedaços assada com batatinha	●Salada de repolho e cenoura ralada ●Feijão preto ●Arroz branco ●Carne suína fritinha na panela ●Farofa de legumes	●Salada de repolho com tomate ●Arroz branco ●Escondidinho de mandioca com carne ●Banana caturra ou outra fruta	●Salada de cenoura e beterraba ●Polenta ●Coxa/ sobrecoxa de frango picado ao molho de tomate ●Maçã em pedaços			
	Composição nutricional (média semanal)	Energia (kcal)	CHO (g)		PTN (g)		LPD (g)	
			55 a 65% do VET		10 a 15% do VET		15 a 30% do VET	
		408	g	59	g	18,6	g	10,8
		%	57,9	%	18,3	%	23,9	

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

	2ª FEIRA 06/10/2025	3ª FEIRA 07/10/2025	4ª FEIRA 08/10/2025	5ª FEIRA 09/10/2025	6ª FEIRA 10/10/2025		
ALMOÇO - ESCOLA TEMPO INTEGRAL 11:45	●Salada de repolho Feijão preto ●Arroz branco ●Carne suína de panela (refogada) ●Mandioca cozida ●Maçã em pedaços	●Salada de repolho com cenoura ●Feijão carioca ●Arroz branco ●FAROFA DE LEGUMES COM CARNE	●Salada mista colorida ●Feijão preto ●Arroz branco ●Carne bovina em cubos ao molho ● ½ banana	●Salada de alface com tomate ●ARROZ ●Coxas/ sobrecoxas de frango em pedaços assada ●Purê de batatas	●Salada de beterraba ●Polenta ●Coxas/ sobrecoxas de frango picado ao molho de tomate ●Laranja em fatias		
Composição nutricional média semanal)	Energia (kcal)	CHO (g)		PTN (g)		LPD (g)	
		55 a 65% do VET		10 a 15% do VET		15 a 30% do VET	
	390	g	55,6	g	19,0	g	10,2
		%	57,0	%	19,4	%	23,5

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

	2ª FEIRA 13/10/2025	3ª FEIRA 14/10/2025	4ª FEIRA 15/10/2025	5ª FEIRA 16/10/2025	6ª FEIRA 17/10/2025			
ALMOÇO - ESCOLA TEMPO INTEGRAL 11:45	● Salada de repolho ● Feijão carioca ● Arroz branco ● File de peixe assado ● Laranja em fatias	● Salada de alface com tomate ● Feijão preto ● Arroz branco ● estrogonofe fake com iscas bovina ● ½ banana	● Salada de cenoura e repolho ● Polenta Coxas/ sobrecoxas de frango picado ao molho de tomate ● ½ banana FERIADO DIA DO PROFESSOR	● Salada de alface com tomate ● Feijão preto ● Arroz à grega ● Carne moída refogada com cheiro verde ● Batatinha rústica (assada)	● Salada mista ● ESCONDIDINHO de mandioca com frango ● arroz BRANCO ● Maçã em pedaços			
Composição nutricional (média semanal)	Energia (kcal)		CHO (g)		PTN (g)		LPD (g)	
			55 a 65% do VET		10 a 15% do VET		15 a 30% do VET	
		359	g	49,1	g	18,7	g	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 20/10/2025	3ª FEIRA 21/10/2025	4ª FEIRA 22/10/2025	5ª FEIRA 23/10/2025	6ª FEIRA 24/10/2025			
ALMOÇO - ESCOLA TEMPO INTEGRAL 11:45	● Salada de repolho com tomate ● Macarrão ao alho e óleo ● Carne moída refogadinha ● maçã em pedaços	● Salada de alface com tomate ● Feijão preto ● Arroz branco ● Coxas/ sobrecoxas assada	● Salada de repolho e cenoura ralada ● Feijão carioca ● Arroz à grega ● Carne moída refogada ● ½ banana	● Salada mista ● Feijão preto ● Arroz branco ● Carne bovina em cubos ao molho ● Mandioca cozida ou torta de mandioca	● Salada ● Feijão preto ● Arroz branco ● Carne suína de panela (refogada) ● Batata doce em assada em rodela s ou cozida ● Laranja em fatias			
Composição nutricional (média semanal)	Energia (kcal)		CHO (g)		PTN (g)		LPD (g)	
			55 a 65% do VET		10 a 15% do VET		15 a 30% do VET	
		405	g	59,0	g	18,4	g	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, torradinhas 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