

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%

ALMOÇO - ESCOLA TEMPO INTEGRAL 11:45	2ª FEIRA 09/03/2026	3ª FEIRA 10/03/2026	4ª FEIRA 11/03/2026	5ª FEIRA 12/03/2026	6ª FEIRA 13/03/2026
	• 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 • Maça 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%

ALMOÇO - ESCOLA TEMPO INTEGRAL 11:45	2ª FEIRA 16/03/2026	3ª FEIRA 17/03/2026	4ª FEIRA 18/03/2026	5ª FEIRA 19/03/2026	6ª FEIRA 20/03/2026
	• Salada de repolho • Feijão preto • Arroz branco • Carne suína de panela (refogada) • Mandioca cozida • Maça em pedaços	• Salada de repolho com cenoura • Feijão carioca • Arroz branco • Coxas/ sobrecoxas de frango em pedaços assada • Purê de batatas	• Salada mista colorida • Feijão preto • Arroz branco • Carne bovina em cubos ao molho	• Salada de alface com tomate • Macarrão • Carne moída ao molho • Laranja em fatias	• 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 23/03/2026		3ª FEIRA 24/03/2026		4ª FEIRA 25/03/2026		5ª FEIRA 26/03/2026		6ª FEIRA 27/03/2026	
ALMOÇO - ESCOLA TEMPO INTEGRAL 11:45	● Salada de repolho	● Salada de alface com tomate	● Salada de cenoura e repolho	● Salada de alface com tomate	● Salada mista				
	● Feijão carioca	● Feijão preto	● Polenta Coxas/ sobrecoxas de frango picado ao molho de tomate	● Feijão preto	● Macarrão com peito de frango picado ao molho de tomate				
	● Arroz branco	● Arroz branco	● ½ banana	● Arroz à grega	● Maçã em pedaços				
	● File de peixe assado	● Carne bovina em cubos ao molho		● Carne moída refogada com cheiro verde					
	● Laranja em fatias	● Mandioca cozida		● Batatinha rústica (assada) ou ao molho					
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	

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

	2ª FEIRA 30/03/2026	3ª FEIRA 31/03/2026	4ª FEIRA 01/04/2026	5ª FEIRA 02/04/2026	6ª FEIRA 03/04/2026
ALMOÇO - ESCOLA TEMPO INTEGRAL 11:45	•Salada de repolho com tomate •Macarrão •Carne moída ao molho •Banana caturra	•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 •Maçã em pedaços	•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 rodelas ou cozida • Laranja em fatias
	FERIADO				

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	

FERIADO

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