

# 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 06/04/2026	3ª FEIRA 07/04/2026	4ª FEIRA 08/04/2026	5ª FEIRA 09/04/2026	6ª FEIRA 10/04/2026
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 bovina em cubos ao molho</li> <li>• Laranja em fatias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salada de repolho e cenoura ralada</li> <li>• Feijão preto</li> <li>• Arroz branco</li> <li>• Carne suína fritinha na panela</li> <li>• Farofa de legumes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salada de alface com tomate</li> <li>• Feijão carioca</li> <li>• Arroz branco</li> <li>• Coxa/ sobrecoxa de frango em pedaços assada com batatinha</li> <li>• Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salada de cenoura e beterraba</li> <li>• Polenta cremosa</li> <li>• Peixe assado</li> <li>• Laranja em pedaços</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salada de repolho com tomate</li> <li>• Arroz branco</li> <li>• Escondidinho de mandioca com carne</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	LPD (g) 15 a 30% 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 13/04/2026	3ª FEIRA 14/04/2026	4ª FEIRA 15/04/2026	5ª FEIRA 16/04/2026	6ª FEIRA 17/04/2026
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</li> <li>• Feijão carioca</li> <li>• Arroz branco</li> <li>• Coxas/ sobrecoxas de frango em pedaços assada</li> <li>• Purê de batatas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salada mista colorida</li> <li>• Feijão preto</li> <li>• Arroz branco</li> <li>• Carne bovina em cubos ao molho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salada de alface com tomate</li> <li>• Macarrão ao molho vermelho</li> <li>• Quibe assado</li> <li>• Laranja em fatias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salada de beterraba</li> <li>• Polenta</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	LPD (g) 15 a 30% 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 20/04/2026	3ª FEIRA 21/04/2026	4ª FEIRA 22/04/2026	5ª FEIRA 23/04/2026	6ª FEIRA 24/04/2026	
<b>ALMOÇO - ESCOLA TEMPO INTEGRAL 11:45</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salada de repolho</li> <li>• Feijão carioca</li> <li>• Arroz branco</li> <li>• Filé 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 mista</li> <li>• Macarrão com peito de frango picado ao molho de tomate</li> <li>• Maçã em pedaços</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>	
	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	<b>FERIADO</b>				
<b>Composição nutricional (média semanal)</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>		<b>PTN (g)</b>		<b>LPD (g)</b>
		55 a 65% do VET		10 a 15% do VET		15 a 30% do VET
	359	g	49,1	g	18,7	g
		%	54,6	%	20,8	%
					9,8	
					24,6	

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

	2ª FEIRA 27/04/2026	3ª FEIRA 28/04/2026	4ª FEIRA 29/04/2026	5ª FEIRA 30/04/2026	6ª FEIRA 01/05/2026	
<b>ALMOÇO - ESCOLA TEMPO INTEGRAL 11:45</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salada de repolho com tomate</li> <li>• Escondidinho de mandioca recheado com frango desfiado</li> <li>• Arroz branco</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> </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 rodela ou cozida</li> <li>• Laranja em fatias</li> </ul>	
			<b>FERIADO</b>			
<b>Composição nutricional (média semanal)</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>		<b>PTN (g)</b>		<b>LPD (g)</b>
		55 a 65% do VET		10 a 15% do VET		15 a 30% do VET
	405	g	59,0	g	18,4	g
		%	58,3	%	18,2	%
					10,5	
					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**