

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 08/06/2026	3ª FEIRA 09/06/2026	4ª FEIRA 10/06/2026	5ª FEIRA 11/06/2026	6ª FEIRA 12/06/2026		
ALMOÇO - ESCOLA TEMPO INTEGRAL 11:45	<ul style="list-style-type: none"> ● Salada de repolho ● Feijão preto ● Arroz branco ● Carne bovina em cubos ao molho ● Laranja em fatias 	<ul style="list-style-type: none"> ● Salada de repolho e cenoura ralada ● Feijão preto ● Arroz branco ● Carne suína fritinha na panela ● Farofa de legumes 	<ul style="list-style-type: none"> ● Salada de alface com tomate ● Feijão carioca ● Arroz branco ● Coxa/ sobrecoxa de frango em pedaços assada com batatinha ● Banana 	<ul style="list-style-type: none"> ● Salada de cenoura e beterraba ● Polenta cremosa ● Peixe assado ● Laranja em pedaços 	<ul style="list-style-type: none"> ● Salada de repolho com tomate ● Arroz branco ● Escondidinho de mandioca com carne ● 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 15/06/2026	3ª FEIRA 16/06/2026	4ª FEIRA 17/06/2026	5ª FEIRA 18/06/2026	6ª FEIRA 19/06/2026		
ALMOÇO - ESCOLA TEMPO INTEGRAL 11:45	<ul style="list-style-type: none"> ● Salada de repolho ● Feijão preto ● Arroz branco ● Carne suína de panela (refogada) ● Mandioca cozida ● Maçã em pedaços 	<ul style="list-style-type: none"> ● Salada de repolho com cenoura ● Feijão carioca ● Arroz branco ● Coxas/ sobrecoxas de frango em pedaços assada ● Purê de batatas 	<ul style="list-style-type: none"> ● Salada mista colorida ● Feijão preto ● Arroz branco ● Carne bovina em cubos ao molho 	<ul style="list-style-type: none"> ● Salada de alface com tomate ● Macarrão ao molho vermelho ● Quibe assado ● Laranja em fatias 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 22/06/2026	3ª FEIRA 23/06/2026	4ª FEIRA 24/06/2026	5ª FEIRA 25/06/2026	6ª FEIRA 26/06/2026		
ALMOÇO - ESCOLA TEMPO INTEGRAL 11:45	<ul style="list-style-type: none"> ● Salada de repolho ● Feijão carioca ● Arroz branco ● Filé de peixe assado ● Laranja em fatias 	<ul style="list-style-type: none"> ● Salada de alface com tomate ● Feijão preto ● Arroz branco ● Carne bovina em cubos ao molho ● Mandioca cozida 	<ul style="list-style-type: none"> ● Salada de cenoura e repolho ● Polenta Coxas/ sobrecoxas de frango picado ao molho de tomate ● ½ banana 	<ul style="list-style-type: none"> ● Salada mista ● Macarrão com peito de frango picado ao molho de tomate ● Maçã em pedaços 	<ul style="list-style-type: none"> ● Salada de alface com tomate ● Feijão preto ● Arroz à grega ● Carne moída refogada com cheiro verde ● 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	
	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 29/06/2026	3ª FEIRA 30/06/2026	4ª FEIRA 01/07/2026	5ª FEIRA 02/07/2026	6ª FEIRA 03/07/2026		
ALMOÇO - ESCOLA TEMPO INTEGRAL 11:45	<ul style="list-style-type: none"> ● Salada de repolho com tomate ● Escondidinho de mandioca recheado com frango desfiado ● Arroz branco ● Banana caturra 	<ul style="list-style-type: none"> ● Salada de alface com tomate ● Feijão preto ● Arroz branco ● Coxas/ sobrecoxas assada 	<ul style="list-style-type: none"> ● Salada de repolho e cenoura ralada ● Feijão carioca ● Arroz à grega ● Carne moída refogada ● Maçã em pedaços 	<ul style="list-style-type: none"> ● Salada mista ● Feijão preto ● Arroz branco ● Carne bovina em cubos ao molho 	<ul style="list-style-type: none"> ● Salada ● Feijão preto ● Arroz branco ● Carne suína de panela (refogada) ● Batata doce em assada em rodelas 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	
		g	59,0	g	18,4	g	10,5
		%		%		%	

	405	%	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