

# 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 06/07/2026	3ª FEIRA 07/07/2026	4ª FEIRA 08/07/2026	5ª FEIRA 09/07/2026	6ª FEIRA 10/07/2026
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)	PTN (g)	LPD (g)
	408	55 a 65% do VET	10 a 15% do VET	15 a 30% do VET	
		g	g	g	
		%	%	%	
		59	18,6	10,8	
		57,9	18,3	23,9	

### RECESSO ESCOLAR DE 13/07 A 24/07

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

	2ª FEIRA 27/07/2026	3ª FEIRA 28/07/2026	4ª FEIRA 29/07/2026	5ª FEIRA 30/07/2026	6ª FEIRA 31/07/2026
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)	PTN (g)	LPD (g)
	390	55 a 65% do VET	10 a 15% do VET	15 a 30% do VET	
		g	g	g	
		%	%	%	
		55,6	19,0	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 03/08/2026	3ª FEIRA 04/08/2026	4ª FEIRA 05/08/2026	5ª FEIRA 06/08/2026	6ª FEIRA 07/08/2026
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>● 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>Composição nutricional (média semanal)</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b> 55 a 65% do VET	<b>PTN (g)</b> 10 a 15% do VET	<b>LPD (g)</b> 15 a 30% do VET
	359	g 49,1 % 54,6	g 18,7 % 20,8	g 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 10/08/2026	3ª FEIRA 11/08/2026	4ª FEIRA 12/08/2026	5ª FEIRA 13/08/2026	6ª FEIRA 14/08/2026
ALMOÇO - ESCOLA TEMPO INTEGRAL 11:45	<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 rodelas ou cozida</li> <li>● Laranja em fatias</li> </ul>
	<b>Composição nutricional (média semanal)</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b> 55 a 65% do VET	<b>PTN (g)</b> 10 a 15% do VET	<b>LPD (g)</b> 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, 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**