

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 27/10/2025	3ª FEIRA 28/10/2025	4ª FEIRA 29/10/2025	5ª FEIRA 30/10/2025	6ª FEIRA 31/10/2025			
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	
		g	59	g	18,6	g	10,8	
	408	%	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 03/11/2025	3ª FEIRA 04/11/2025	4ª FEIRA 05/11/2025	5ª FEIRA 06/11/2025	6ª FEIRA 07/11/2025
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 ●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 10/11/2025		3ª FEIRA 11/11/2025		4ª FEIRA 12/11/2025		5ª FEIRA 13/11/2025		6ª FEIRA 14/11/2025	
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	● Feijão preto	● Macarrão com peito de frango picado ao				
	● Arroz branco	● Arroz branco	frango picado ao	● Arroz à grega	molho de tomate				
	● File de peixe assado	● Carne bovina em cubos ao molho	molho de tomate	● Carne moída refogada com	● Maçã em pedaços				
	● Laranja em fatias	● Mandioca cozida	● ½ banana	● 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		
			g	49,1	g	18,7	g	9,8	
		359	%	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 17/11/2025	3ª FEIRA 18/11/2025	4ª FEIRA 19/11/2025	5ª FEIRA 20/11/2025	6ª FEIRA 21/11/2025
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	RECESSO			

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