

SMEd

Secretaria de Município
da Educação



Prefeitura Municipal
do RIO GRANDE



CARDÁPIO – ESCOLAS DE TURNO INTEGRAL E ESCOLAS DO CAMPO

70% NECESSIDADES NUTRICIONAIS DIÁRIAS

AGOSTO - 2025

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Desjejum - Leite - Biscoito doce - Banana Almoço - Arroz - Feijão - Sal bat/cen/ovo - Sal tomate - Laranja Lanche da tarde - Leite c/cacau - Biscoito salgado VCT: 1144,0 kcal Prot.: 40,5 g Lip.: 32,3 g Carb.:177,6 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz c/galinha - Feijão - Sal beterraba/ovo picado - aipim cozido - Maçã Lanche da tarde - Leite caramelizado - Biscoito salgado VCT: 1123,2 kcal Prot.: 41,4 g Lip.: 35,8 g Carb.:160,0 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Feijão - Carne c/molho - Couve refogada - Sal tomate Lanche da tarde - Leite - Bolo chocolate (cacau) VCT: 1149,0 kcal Prot.: 40,2 g Lip.: 33,0 g Carb.:170,7 g	Desjejum - Leite caramelizado - Biscoito salgado Almoço - Macarrão primavera - Feijão - Frango c/molho - Batata doce assada - Abacaxi Lanche da tarde - Vitamina maçã - Biscoito salgado VCT: 1143,1 kcal Prot.: 37,4 g Lip.: 32,3 g Carb.:186,6 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Feijão - Jardineira de legumes - Sal brócolis - Bergamota Lanche da tarde - Suco - Pizza c/molho VCT: 1129,9 kcal Prot.: 36,2 g Lip.: 33,1 g Carb.: 185,1 g
Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Feijão - Omelete - Sal tomate - Laranja Lanche da Tarde - Leite caramelizado - Biscoito salgado VCT: 1151,4 kcal Prot.: 40,7 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz à carreteiro - Feijão - Sal cenoura/repolho - Banana Lanche da tarde - Vitamina maçã - Biscoito salgado VCT: 1150,9 kcal Prot.: 38,3 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Macarrão c/frango - Feijão - Couve refogada - Sal alface/tomate - Bergamota Lanche tarde - Leite caramelizado - Biscoito salgado VCT: 1181,8 cal Prot.: 41,6 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Sopa feijão branco - Laranja Lanche da tarde - Arroz doce VCT: 1125,5 kcal Prot.: 35,7 g Lip.: 32,8 g Carb.:186,6 g	Desjejum - Leite caramelizado - Biscoito salgado Almoço - Arroz - Feijão - Frango c/ batata e milho - Bergamota Lanche da tarde - Leite - Pão caseiro VCT: 1169,3 kcal Prot.: 39,9 g

<i>Lip.: 33,1 g</i> <i>Carb.:175,9 g</i>	<i>Lip.: 31,4 g</i> <i>Carb.:181,1 g</i>	<i>Lip.: 37,8 g</i> <i>Carb.: 166,9 g</i>		<i>Lip.: 33,3 g</i> <i>Carb.: 177,0 g</i>
Desjejum - Vitamina maçã - Biscoito salgado Almoço - Macarrão c/molho - Feijão - Sal couve-flor - Laranja Lanche da tarde - Leite - Biscoito doce <i>VCT: 1131,1 kcal</i> <i>Prot.: 36,9 g</i> <i>Lip.: 32,3 g</i> <i>Carb.:184,6 g</i>	Desjejum - Leite c/cacau - Biscoito salgado Almoço - Arroz - Feijão - Carne c/abóbora e ervilha - Sal brócolis - Banana Lanche da tarde - Leite - Bolo branco <i>VCT: 1156,3 kcal</i> <i>Prot.: 41,0 g</i> <i>Lip.: 36,1 g</i> <i>Carb.: 170,0 g</i>	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz c/galinha - Feijão - Sal beterraba/ovo picado - aipim cozido - Bergamota Lanche da tarde - Leite caramelizado - Biscoito salgado <i>VCT: 1123,2 kcal</i> <i>Prot.: 41,4 g</i> <i>Lip.: 35,8 g</i> <i>Carb.:160,0 g</i>	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Sopão legumes e carne - Suco uva - Banana Lanche da tarde - Vitamina maçã - Biscoito salgado <i>VCT: 1125,5 kcal</i> <i>Prot.: 38,1 g</i> <i>Lip.: 32,9 g</i> <i>Carb.:183,3 g</i>	Desjejum - Leite c/cacau - Biscoito salgado Almoço - Arroz - Feijão - Sal batata, cenoura e frango - Sal tomate - Abacaxi Lanche da tarde - Arroz doce <i>VCT: 1125,3 kcal</i> <i>Prot.: 36,4 g</i> <i>Lip.: 35,1 g</i> <i>Carb.:188,5 g</i>
Desjejum - Leite - Biscoito doce - Maçã Almoço - Arroz - Feijão - Ovo cozido - Couve refogada - Laranja Lanche da tarde - Leite - Bisc salgado c/doce <i>VCT: 1138,3 kcal</i> <i>Prot.: 42,2 g</i> <i>Lip.: 33,6 g</i> <i>Carb.:170,3 g</i>	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Macarrão c/frango - Feijão - Sal alface/tomate - Batata doce assada - Bergamota Lanche tarde - Leite caramelizado - Biscoito salgado <i>VCT: 1181,8 cal</i> <i>Prot.: 41,6 g</i> <i>Lip.: 37,8 g</i> <i>Carb.: 166,9 g</i>	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz à carreteiro - Feijão - Sal cenoura/repolho - Banana Lanche da tarde - Vitamina maçã - Biscoito salgado <i>VCT: 1150,9 kcal</i> <i>Prot.: 38,3 g</i> <i>Lip.: 31,4 g</i> <i>Carb.:181,1 g</i>	Desjejum - Leite caramelizado - Biscoito salgado Almoço - Arroz - Feijão branco - Frango c/cenoura - Sal alface/tomate - Bergamota Lanche tarde - Leite - Biscoito doce <i>VCT: 1136,0 kcal</i> <i>Prot.: 42,0 g</i> <i>Lip.: 33,1 g</i> <i>Carb.:169,3 g</i>	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Sopão de legumes c/carne - Abacaxi - Suco uva Lanche da tarde - Leite - Bolo chocolate (cacau) <i>VCT: 1168,5 kcal</i> <i>Prot.: 42,8 g</i> <i>Lip.: 34,3 g</i> <i>Carb.: 164,5 g</i>

OBSERVAÇÕES:

Os cardápios devem ser impressos e fixados na área de preparo de alimentos.

Salientamos que as preparações descritas no cardápio devem ser executadas pela escola, pois são calculadas conforme as necessidades nutricionais dos alunos. Em caso de substituição, esta deverá ser feita por outra semelhante descrita em outro dia.

* **Esse cardápio tem validade até a chegada do roteiro de Setembro/2025.**

* Receitas no site da SMEd – Núcleo de Alimentação Escolar.

* **Arroz com couve ou arroz e couve refogada separados.**

Equipe Técnica de Alimentação Escolar