



Secretaria de Município  
da Educação



Prefeitura Municipal  
do RIO GRANDE



## CARDÁPIO PATOLOGIAS – REDE E NÍVEIS EMEFs

20% NECESSIDADES NUTRICIONAIS DIÁRIAS

### OBSERVAÇÃO:

CELÍACOS (Intolerantes ao Glúten): SUBSTITUIR AS PREPARAÇÕES COM MACARRÃO POR ARROZ.

DIABÉTICOS E INTOLERANTES A LACTOSE E OU APLV: PODEM UTILIZAR O MESMO CARDÁPIO DA REDE (COM MACARRÃO) POIS NÃO CONTÉM PREPARAÇÕES COM LEITE E TEM PREPARAÇÕES REDUZIDAS DE CARBOIDRATOS.

AGOSTO - 2025

| Segunda-feira                                                                                                                                           | Terça-feira                                                                                                                                                      | Quarta-feira                                                                                                                                               | Quinta-feira                                                                                                                                                      | Sexta-feira                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - Arroz<br>- Feijão<br>- Sal batata/cenoura e ovos<br>- Sal tomate<br>- Laranja<br><br>VCT: 320,8 kcal<br>Prot.: 11,7 g<br>Lip.: 9,7 g<br>Carb.: 55,9 g | - Arroz c/galinha<br>- Feijão<br>- Aipim cozido<br>- Sal beterraba/ovo picado<br>- Maça<br><br>VCT: 326,3 kcal<br>Prot.: 11,6 g<br>Lip.: 10,5 g<br>Carb.: 52,8 g | - Arroz<br>- Feijão<br>- Carne c/molho<br>- Sal tomate<br>- Couve refogada<br><br>VCT: 323,4 kcal<br>Prot.: 12,8 g<br>Lip.: 9,2 g<br>Carb.: 54,7 g         | - Macarrão primavera<br>- Feijão<br>- Frango c/molho<br>- Batata doce assada<br>- Abacaxi<br><br>VCT: 319,0 kcal<br>Prot.: 10,3 g<br>Lip.: 9,2 g<br>Carb.: 54,1 g | - Arroz<br>- Feijão<br>- Jardineira de legumes<br>- Sal brocolis<br>- Bergamota<br><br>VCT: 344,6 kcal<br>Prot.: 11,0 g<br>Lip.: 10,8 g<br>Carb.: 53,3 g |
| - Arroz<br>- Feijão<br>- Omelete de forno<br>- Sal tomate<br>- Laranja<br><br>VCT: 325,0 kcal<br>Prot.: 10,1 g<br>Lip.: 9,3 g<br>Carb.: 54,9 g          | - Arroz á carreteiro<br>- Feijão<br>- Sal<br>cenoura/repolho<br>- Banana<br><br>VCT: 328,3 kcal<br>Prot.: 11,3 g<br>Lip.: 9,0 g<br>Carb.: 56,6 g                 | - Macarrão c/frango<br>- Feijão<br>- Couve refogada<br>- Sal tomate<br>- Bergamota<br><br>VCT: 330,9 kcal<br>Prot.: 11,9 g<br>Lip.: 9,4 g<br>Carb.: 49,2 g | - Sopa de feijão branco<br>- Banana<br><br>VCT: 304,0 kcal<br>Prot.: 12,5 g<br>Lip.: 9,2 g<br>Carb.: 49,3 g                                                       | - Arroz<br>- Feijão<br>- Frango c/batata e milho<br>- Bergamota<br><br>VCT: 337,0 kcal<br>Prot.: 12,1 g<br>Lip.: 10,9 g<br>Carb.: 52,7 g                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrão c/molho</li> <li>- Feijão</li> <li>- Sal couve-flor</li> <li>- Laranja</li> </ul> <p><b>VCT: 313,7 kcal</b><br/> <b>Prot.: 12,0 g</b><br/> <b>Lip.: 9,7 g</b><br/> <b>Carb.: 55,8 g</b></p>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz</li> <li>- Feijão</li> <li>- Carne c/abóbora e ervilha</li> <li>- Sal brócolis</li> </ul> <p><b>VCT: 318,6 kcal</b><br/> <b>Prot.: 11,5 g</b><br/> <b>Lip.: 10,1 g</b><br/> <b>Carb.: 55,2 g</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz c/galinha</li> <li>- Feijão</li> <li>- Aipim cozido</li> <li>- Sal beterraba/tomate</li> <li>- Maça</li> </ul> <p><b>VCT: 332,7 kcal</b><br/> <b>Prot.: 11,3 g</b><br/> <b>Lip.: 9,4 g</b><br/> <b>Carb.: 51,4 g</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa legumes c/carne</li> <li>- Banana</li> </ul> <p><b>VCT: 325,9 kcal</b><br/> <b>Prot.: 11,2 g</b><br/> <b>Lip.: 8,9 g</b><br/> <b>Carb.: 55,1 g</b></p>                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz</li> <li>- Feijão</li> <li>- Sal batata c/frango</li> <li>- Sal tomate</li> <li>- Abacaxi</li> </ul> <p><b>VCT: 330,0 kcal</b><br/> <b>Prot.: 11,6 g</b><br/> <b>Lip.: 9,7 g</b><br/> <b>Carb.: 54,0 g</b></p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz</li> <li>- Feijão</li> <li>- Ovo cozido</li> <li>- Couve refogada</li> <li>- Laranja</li> </ul> <p><b>VCT: 332,0 kcal</b><br/> <b>Prot.: 11,4 g</b><br/> <b>Lip.: 9,1 g</b><br/> <b>Carb.: 54,5 g</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrão frango</li> <li>- Feijão</li> <li>- Sal tomate</li> <li>- Bergamota</li> </ul> <p><b>VCT: 322,6 kcal</b><br/> <b>Prot.: 10,4 g</b><br/> <b>Lip.: 8,9 g</b><br/> <b>Carb.: 50,85 g</b></p>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz à carreteiro</li> <li>- Feijão</li> <li>- Sal cenoura/repolho</li> <li>- Banana</li> </ul> <p><b>VCT: 338,1 kcal</b><br/> <b>Prot.: 11,4 g</b><br/> <b>Lip.: 9,1 g</b><br/> <b>Carb.: 53,2 g</b></p>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz</li> <li>- Feijão</li> <li>- Frango c/cenoura</li> <li>- Sal alface/tomate</li> <li>- Bergamota</li> </ul> <p><b>VCT: 323,4 kcal</b><br/> <b>Prot.: 10,5 g</b><br/> <b>Lip.: 9,7 g</b><br/> <b>Carb.: 52,8 g</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopão de legumes com carne</li> <li>- Banana</li> <li>- Suco de uva</li> </ul> <p><b>VCT: 324,8 kcal</b><br/> <b>Prot.: 11,8 g</b><br/> <b>Lip.: 8,5 g</b><br/> <b>Carb.: 53,6 g</b></p>                             |

#### 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 Agosto/2025.**

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

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

**Equipe Técnica de Alimentação Escolar**