

# SMEd

Secretaria de Município  
da Educação



## CARDÁPIO – REDE E NÍVEIS EMEFs (TURNO PARCIAL)

20% NECESSIDADES NUTRICIONAIS DIÁRIAS

AGOSTO - 2025

| Segunda-feira                                                                                                                                                                                                                                              | Terça-feira                                                                                                                                                                                                                                                         | Quarta-feira                                                                                                                                                                                                                                                   | Quinta-feira                                                                                                                                                                                                                                                         | Sexta-feira                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Arroz</li><li>- Feijão</li><li>- Sal batata/cenoura e ovos</li><li>- Sal tomate</li><li>- Laranja</li></ul> <p><b>VCT: 320,8 kcal</b><br/><b>Prot.: 11,7 g</b><br/><b>Lip.: 9,7 g</b><br/><b>Carb.: 55,9 g</b></p> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Arroz c/galinha</li><li>- Feijão</li><li>- Aipim cozido</li><li>- Sal beterraba/ovo picado</li><li>- Maçã</li></ul> <p><b>VCT: 326,3 kcal</b><br/><b>Prot.: 11,6 g</b><br/><b>Lip.: 10,5 g</b><br/><b>Carb.: 52,8 g</b></p> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Arroz</li><li>- Feijão</li><li>- Carne c/molho</li><li>- Sal tomate</li><li>- Couve refogada</li></ul> <p><b>VCT: 323,4 kcal</b><br/><b>Prot.: 12,8 g</b><br/><b>Lip.: 9,2 g</b><br/><b>Carb.: 54,7 g</b></p>          | <ul style="list-style-type: none"><li>- Macarrão primavera</li><li>- Feijão</li><li>- Frango c/molho</li><li>- Batata doce assada</li><li>- Abacaxi</li></ul> <p><b>VCT: 319,0 kcal</b><br/><b>Prot.: 10,3 g</b><br/><b>Lip.: 9,2 g</b><br/><b>Carb.: 54,1 g</b></p> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Arroz</li><li>- Feijão</li><li>- Jardineira de legumes</li><li>- Sal brocolis</li><li>- Bergamota</li></ul> <p><b>VCT: 344,6 kcal</b><br/><b>Prot.: 11,0 g</b><br/><b>Lip.: 10,8 g</b><br/><b>Carb.: 53,3 g</b></p> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Arroz</li><li>- Feijão</li><li>- Omelete de forno</li><li>- Sal tomate</li><li>- Laranja</li></ul> <p><b>VCT: 325,0 kcal</b><br/><b>Prot.: 10,1 g</b><br/><b>Lip.: 9,3 g</b><br/><b>Carb.: 54,9 g</b></p>          | <ul style="list-style-type: none"><li>- Arroz á carreteiro</li><li>- Feijão</li><li>- Sal cenoura/repolho</li><li>- Banana</li></ul> <p><b>VCT: 328,3 kcal</b><br/><b>Prot.: 11,3 g</b><br/><b>Lip.: 9,0 g</b><br/><b>Carb.: 56,6 g</b></p>                         | <ul style="list-style-type: none"><li>- Macarrão c/frango</li><li>- Feijão</li><li>- Couve refogada</li><li>- Sal tomate</li><li>- Bergamota</li></ul> <p><b>VCT: 330,9 kcal</b><br/><b>Prot.: 11,9 g</b><br/><b>Lip.: 9,4 g</b><br/><b>Carb.: 49,2 g</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Sopa de feijão branco</li><li>- Banana</li></ul> <p><b>VCT: 304,0 kcal</b><br/><b>Prot.: 12,5 g</b><br/><b>Lip.: 9,2 g</b><br/><b>Carb.: 49,3 g</b></p>                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>- Arroz</li><li>- Feijão</li><li>- Frango c/batata e milho</li><li>- Bergamota</li></ul> <p><b>VCT: 337,0 kcal</b><br/><b>Prot.: 12,1 g</b><br/><b>Lip.: 10,9 g</b><br/><b>Carb.: 52,7 g</b></p>                      |
| <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>- Maçã</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>- Bergamaota</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 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**