



Secretaria de Município
da Educação



Prefeitura Municipal
do RIO GRANDE



CARDÁPIO – ESCOLAS DE TURNO INTEGRAL E ESCOLAS DO CAMPO

70% NECESSIDADES NUTRICIONAIS DIÁRIAS

OUTUBRO - 2025

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Feijão - Omelete - Sal. cenoura/brócolis - Laranja Lanche da tarde - Mingau de aveia - Biscoito salgado VCT: 1158,0 kcal Prot.: 43,2 g Lip.: 39,3 g Carb.:159,3 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Macarrão c/frango - Feijão carioca - Sal alface/tomate - Abacaxi Lanche da tarde - Leite caramelizado - Biscoito salgado VCT: 1141,2 kcal Prot.: 41,6 g Lip.: 36,9 g Carb.:162,4 g	Desjejum - Leite c/cacau - Biscoito salgado Almoço - Arroz à carreteiro - Feijão - Sal brócolis/cenoura - Melão Lanche da tarde - Leite - Bolo branco VCT: 1136,1 kcal Prot.: 41,5 g Lip.: 38,4 g Carb.:160,3 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Feijão - Frango c/batatas - Sal tomate - Laranja Lanche da tarde - Vitamina banana - Biscoito salgado VCT: 1150,6 kcal Prot.: 36,2 g Lip.: 28,5 g Carb.:176,8 g	Desjejum - Leite c/cacau - Biscoito doce Almoço - Arroz primavera - Feijão - Frango c/molho - Sal repolho - Manga Lanche da tarde - Suco - Bolo aveia/banana VCT: 1128,4 kcal Prot.: 38,9 g Lip.: 32,0 g Carb.: 177,8 g
Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Feijão - Sal batata/cenoura/ovo - Sal tomate - Laranja Lanche da Tarde - Vitamina maçã - Biscoito salgado VCT: 1138,7 kcal Prot.: 35,7 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Feijão - Frango c/cenoura - Sal brócolis/couve-flor - Abacaxi Lanche da tarde - Leite caramelizado - Biscoito salgado VCT: 1134,0 kcal Prot.: 40,0 g	Desjejum - Leite caramelizado - Biscoito salgado Almoço - Macarrão c/carne - Feijão carioca - Sal alface/tomate - Couve refogada - Maçã Lanche tarde - Leite - Bolo chocolate (cacau) VCT: 1155,4 cal Prot.: 43,2 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz c/galinha - Feijão - Sal tomate/beterraba - banana Lanche da tarde - Arroz doc3 - Biscoito salgado VCT: 1148,0 kcal Prot.: 42,1 g Lip.: 29,2 g Carb.:184,7 g	Desjejum - Leite c/cacau - Biscoito salgado Almoço - Arroz - Feijão - Carne c/cenoura - Sal repolho - Melão Lanche da tarde - Suco - Torta biscoito salgado e frango VCT: 1147,6 kcal Prot.: 35,1 g

Lip.: 31,3 g Carb.:183,9 g	Lip.: 35,3 g Carb.:166,5 g	Lip.: 36,5 g Carb.: 166,3 g		Lip.: 29,8 g Carb.: 188,0 g
Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Macarrão c/molho - Feijão - Sal couve-flor - Laranja Lanche da tarde - Leite caramelizado - Biscoito salgado VCT: 1149,0 kcal Prot.: 40,3 g Lip.: 36,4 g Carb.:169,0 g	Desjejum - Vitamina banana - Biscoito doce Almoço - Risoto de frango - Feijão - Sal chuchu c/ovo picado - Melão Lanche da tarde - Leite caramelizado - Biscoito salgado VCT: 1167,4 kcal Prot.: 41,3 g Lip.: 30,3 g Carb.: 172,2 g	Desjejum - Leite c/cacau - Biscoito salgado Almoço - Arroz - Feijão - Carne c/batatas - Sal repolho/cenoura - Manga Lanche da tarde - Leite - Biscoito doce VCT: 1139,2 kcal Prot.: 41,0 g Lip.: 35,5 g Carb.:167,4 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Feijão - Frango c/cenoura - Sal brócolis/couve-flor - Abacaxi Lanche da tarde - Leite caramelizado - Biscoito salgado VCT: 1134,0 kcal Prot.: 40,0 g Lip.: 35,3 g Carb.:166,5 g	Desjejum - Leite c/cacau - Biscoito salgado Almoço - Arroz à carreteiro - Feijão - Sal brócolis/cenoura - Melão Lanche da tarde - Leite - Bolo branco VCT: 1136,1 kcal Prot.: 41,5 g Lip.: 38,4 g Carb.:160,3 g
Desjejum - Leite - Biscoito doce - Maçã Almoço - Arroz c/couve - Feijão - Ovo cozido - Laranja Lanche da tarde - Vitamina maçã - Bisc salgado VCT: 1166,5 kcal Prot.: 39,3 g Lip.: 34,4 g Carb.:180,0 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Feijão - Carne c/batatas - Sal brócolis - Maçã Lanche tarde - Leite caramelizado - Biscoito salgado VCT: 1165,4 cal Prot.: 41,6 g Lip.: 36,0 g Carb.: 171,4 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Macarrão c/frango - Feijão - Sal alface/tomate - Abacaxi Lanche da tarde - Leite caramelizado - Biscoito salgado VCT: 1141,2 kcal Prot.: 41,6 g Lip.: 36,9 g Carb.:162,4 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Feijão - Carne c/cenoura - Sal repolho - Manga Lanche tarde - Leite - Biscoito salgado VCT: 1139,2 kcal Prot.: 41,0 g Lip.: 35,5 g Carb.:167,4 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz c/galinha - Feijão - Sal tomate/beterraba - banana Lanche da tarde - Arroz doc3 - Biscoito salgado VCT: 1148,0 kcal Prot.: 42,1 g Lip.: 29,2 g Carb.:184,7 g

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 Novembro/2025.**

* Receitas através de Fichas Técnicas de Preparação no site da SMed – Núcleo de Alimentação Escolar.

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

Equipe Técnica de Alimentação Escolar

Suelen Dias

Nutricionista Responsável Técnica