

# SMEd

Secretaria de Município  
da Educação



Prefeitura Municipal  
do RIO GRANDE



## CARDÁPIO – REDE E NÍVEIS

70% 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.

### OUTUBRO - 2025

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
- Arroz - Feijão - Omelete - Sal. cenoura/brocolis - Laranja  <b>VCT: 319,0 kcal</b> <b>Prot.: 10,8 g</b> <b>Lip.: 8,5 g</b> <b>Carb.: 53,2 g</b>	- Macarrão c/frango - Feijão carioca - Sal alface/tomate - Abacaxi  <b>VCT: 321,3 kcal</b> <b>Prot.: 12,5 g</b> <b>Lip.: 8,9 g</b> <b>Carb.: 51,7 g</b>	- Arroz à carreteiro - Feijão - Sal brócolis - Abacaxi  <b>VCT: 315,9 Kcal</b> <b>Prot.: 12,4 g</b> <b>Lip.: 9,1 g</b> <b>Carb.: 51,6 g</b>	- Arroz - Feijão - Frango c/batatas - Sal tomate - Laranja  <b>VCT: 346,6 Kcal</b> <b>Prot.: 12,8g</b> <b>Lip.: 10,3 g</b> <b>Carb.: 54,9 g</b>	- Arroz primavera - Feijão - Frango c/molho - Sal repolho - Manga  <b>VCT: 306,6 kcal</b> <b>Prot.: 11,6 g</b> <b>Lip.: 9,2 g</b> <b>Carb.: 51,7 g</b>
- Arroz - Feijão - Sal batata/cenoura/ovo - Sal tomate - Laranja  <b>VCT: 332,2 kcal</b> <b>Prot.: 10,5 g</b> <b>Lip.: 9,3 g</b> <b>Carb.: 54,6 g</b>	- Arroz - Feijão - Frango c/cenoura - Sal brócolis/couve-flor - Abacaxi  <b>VCT: 328,6 kcal</b> <b>Prot.: 12,2 g</b> <b>Lip.: 8,7 g</b> <b>Carb.: 52,2 g</b>	- Macarrão c/carne - Feijão carioca - Sal alface/tomate - Couve refogada - Maçã  <b>VCT: 325,1 cal</b> <b>Prot.: 11,9 g</b> <b>Lip.: 9,1 g</b> <b>Carb.: 50,8 g</b>	- Arroz c/galinha - Feijão - Sal tomate/beterraba - banana  <b>VCT: 317,2 kcal</b> <b>Prot.: 12,7 g</b> <b>Lip.: 9,1 g</b> <b>Carb.: 54,2 g</b>	- Arroz - Feijão - Carne c/cenoura - Sal repolho - Melão  <b>VCT: 335,5 kcal</b> <b>Prot.: 12,0 g</b> <b>Lip.: 8,9 g</b> <b>Carb.: 52,1 g</b>

<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: 319,90 kcal</b>  <b>Prot.: 11,5 g</b>  <b>Lip.: 9,4 g</b>  <b>Carb.: 53,1 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risoto de frango</li> <li>- Feijão</li> <li>- Sal chuchu c/ovo picado</li> <li>- Melão</li> </ul> <p><b>VCT: 308,1 kcal</b>  <b>Prot.: 12,1 g</b>  <b>Lip.: 9,1 g</b>  <b>Carb.: 49,6 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz</li> <li>- Feijão</li> <li>- Carne c/batatas</li> <li>- Sal repolho/cenoura</li> <li>- Manga</li> </ul> <p><b>VCT: 335,3 kcal</b>  <b>Prot.: 11,5 g</b>  <b>Lip.: 9,2 g</b>  <b>Carb.: 50,1 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz</li> <li>- Feijão</li> <li>- Frango c/cenoura</li> <li>- Sal brócolis/couve-flor</li> <li>- Abacaxi</li> </ul> <p><b>VCT: 323,8 kcal</b>  <b>Prot.: 12,1 g</b>  <b>Lip.: 9,7 g</b>  <b>Carb.: 55,0 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz à carreteiro</li> <li>- Feijão</li> <li>- Sal brócolis</li> <li>- Melão</li> </ul> <p><b>VCT.: 315,9 Kcal</b>  <b>Prot.: 12,4 g</b>  <b>Lip.: 9,1 g</b>  <b>Carb.: 51,6 g</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz c/couve</li> <li>- Feijão</li> <li>- Ovo cozido</li> <li>- Laranja</li> </ul> <p><b>VCT: 339,2 kcal</b>  <b>Prot.: 11,7 g</b>  <b>Lip.: 9,7 g</b>  <b>Carb.: 51,9 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz</li> <li>- Feijão</li> <li>- Carne c/batatas</li> <li>- Sal brócolis</li> <li>- Maçã</li> </ul> <p><b>VCT: 317,9 kcal</b>  <b>Prot.: 11,9 g</b>  <b>Lip.: 9,5 g</b>  <b>Carb.: 54,5 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrão c/frango</li> <li>- Feijão</li> <li>- Sal alface/tomate</li> <li>- Abacaxi</li> </ul> <p><b>VCT: 321,3 kcal</b>  <b>Prot.: 12,5 g</b>  <b>Lip.: 8,9 g</b>  <b>Carb.: 51,7 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz</li> <li>- Feijão</li> <li>- Carne c/cenoura</li> <li>- Sal repolho</li> <li>- Manga</li> </ul> <p><b>VCT: 322,7 kcal</b>  <b>Prot.: 11,7 g</b>  <b>Lip.: 9,1 g</b>  <b>Carb.: 54,9 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz c/galinha</li> <li>- Feijão</li> <li>- Sal tomate/beterraba</li> <li>- banana</li> </ul> <p><b>VCT: 317,2 kcal</b>  <b>Prot.: 12,7 g</b>  <b>Lip.: 9,1 g</b>  <b>Carb.: 54,2 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 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**