





# CARDÁPIO – ESCOLAS DE TURNO INTEGRAL E ESCOLAS DO CAMPO

70% NECESSIDADES NUTRICIONAIS DIÁRIAS

### **NOVEMBRO/DEZEMBRO - 2025**

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Desjejum	Desjejum	Desjejum	Desjejum	Desjejum
- Leite	- Leite c/cacau	- Leite	- Leite c/cacau	- Leite
- Biscoito doce	- Biscoito salgado	- Biscoito doce	- Biscoito salgado	- Biscoito doce
Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
- Arroz	- Arroz c/galinha	- Macarrão c/carne	- Arroz	- Arroz c/couve
- Feijão	- Feijão	- Feijão	- Lentilha	- Feijão
- Omelete	- Sal beterraba	- Sal vagem c/ovos	- Frango c/batatas	- Carne suína com
- Sal. tomate	c/ovos picados	picados	- Sal couve-flor e	legumes
- Laranja	- Maçã	- Abacaxi	brócolis	- Sal cenoura/repolho
Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde	- Melancia	- Banana
- Vitamina banana	- Leite	- Vitamina banana	Lanche da tarde	Lanche da tarde
- Biscoito salgado	- Bolo cenoura	- Biscoito salgado	- Arroz doce	- Leite c/cacau
		J		- Pão caseiro
VCT: 1.166,9 kcal Prot.: 37,5 g Lip.: 30,6 g Carb.:175,1 g	VCT: 1.167,0 kcal Prot.: 42,3 g Lip.: 41,1 g Carb.:160,4 g	VCT: 1.128,0 kcal Prot.: 41,5 g Lip.: 31,1 g Carb.:177,4 g	VCT: 1.141,8 kcal Prot.: 40,7 g Lip.: 31,2 g Carb.:180,3 g	VCT: 1.140,3 kcal Prot.: 43,8 g Lip.: 33,4 g Carb.: 169,8 g
Curb17 5,1 g	Curb100,7 g	, 0	Cur 5100,5 g	Curb.: 100,0 g
Desjejum	Desjejum	Desjejum	Desjejum	Desjejum
- Leite	- Leite	- Leite c/cacau	- Leite c/cacau	- Leite
- Biscoito doce	- Biscoito doce	- Biscoito salgado	- Biscoito salgado	- Biscoito doce
Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
- Arroz	- Arroz à carreteiro	- Arroz	- Arroz primavera	- Macarrão c/frango
- Feijão				
- Sal	- Sal cenoura/chuchu		- Carne acebolada	- Sal tomate/beterraba
batata/cenoura/ovo	- Melão	- Sal chuchu c/ovo	- Sal vagem c/tomate	- Abacaxi
- Sal alface/tomate	Lanche da tarde	picado	- Melão	Lanche da tarde
- Laranja	- Leite	- Banana	Lanche da tarde	- Suco
Lanche da Tarde	- Bolo chocolate	Lanche tarde	- Vitamina banana	- Pizza c/molho tomate
- Leite c/cacau		- Leite	- Biscoito salgado	
- Biscoito salgado		- Biscoito doce		

VCT: 1.147,0 kcal Prot.: 40,4 g Lip.: 37,7 g	VCT: 1.146,2 kcal Prot.: 43,5 g Lip.: 35,8 g	VCT: 1.140,4 kcal Prot.: 41,7 g Lip.: 35,3 g	VCT: 1.168,5 kcal Prot.: 41,4 g Lip.: 32,3 g	VCT: 1.111,8 kcal Prot.: 37,1 g Lip.: 32,6 g
Carb.:169,7 g	Carb.:164,9 g	Carb.: 167,6 g	Carb.:171,4 g	Carb.: 185,8 g
Desjejum	Desjejum	Desjejum	Desjejum	Desjejum
- Leite	- Leite	- Leite c/cacau	- Leite	- Leite c/cacau
- Biscoito doce	- Biscoito doce	- Biscoito salgado	- Biscoito doce	- Biscoito salgado
Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
- Arroz enriquecido	- Arroz	- Arroz	- Macarrão c/carne	- Arroz c/galinha
- Feijão	- Feijão	- Feijão	- Feijão	- Feijão
- Ovo cozido	- Carne suína com	- Frango c/batatas	- Sal vagem c/ovos	- Sal beterraba c/ovos
- Sal cenoura/chuchu	legumes	- Sal	picados	picados
- Laranja	- Sal alface/tomate	couve-flor/brócolis	- Abacaxi	- Banana
Lanche da tarde	- Melão	- Banana	Lanche da tarde	Lanche da tarde
- Leite c/cacau	Lanche da tarde	Lanche da tarde	- Vitamina banana	- Leite
- Biscoito salgado	- Leite	- Leite	- Biscoito salgado	- Bolo cenoura
	- Biscoito doce	- Biscoito doce		
VCT: 1168,0 kcal	VCT: 11672,4 kcal	VCT: 1140,2 kcal	VCT: 1128,0 kcal	VCT: 1167,0 kcal
Prot.: 43,1 g	<b>Prot.:</b> 39,5 g	Prot.: 41,6 g	<b>Prot.:</b> 41,5 g	<b>Prot.:</b> 42,3 g
Lip.: 39,4 g	Lip.: 35,7 g	Lip.: 35,1 g	Lip.: 31,1 g	Lip.: 41,1 g
Carb.:161,3 g	Carb.: 172,9 g	Carb.:168,7 g	Carb.:177,4 g	Carb.:160,4 g
Desjejum	Desjejum	Desjejum	Desjejum	Desjejum
- Leite	- Leite	- Leite	- Leite	- Leite
- Biscoito doce	- Biscoito doce	- Biscoito doce	- Biscoito doce	- Biscoito doce
Almoço	4.7			Biscoito docc
1 111110 ÇU	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
- Arroz	- Risoto de frango	<b>Almoço</b> - Arroz à carreteiro	I	
- Arroz	- Risoto de frango		Almoço	Almoço - Arroz
,	1	- Arroz à carreteiro	Almoço - Macarrão c/frango	Almoço - Arroz - Feijão
- Arroz - Feijão	- Risoto de frango - Feijão	<ul><li>- Arroz à carreteiro</li><li>- Feijão</li><li>- Sal chuchu c/ ovo</li></ul>	<b>Almoço</b> - Macarrão c/frango - Feijão	Almoço - Arroz - Feijão
- Arroz - Feijão - Omelete - Sal. tomate	<ul><li>Risoto de frango</li><li>Feijão</li><li>Sal</li></ul>	<ul><li>- Arroz à carreteiro</li><li>- Feijão</li><li>- Sal chuchu c/ ovo picado</li></ul>	Almoço - Macarrão c/frango - Feijão - Sal tomate/beterraba	Almoço - Arroz - Feijão - Carne c/batatas
- Arroz - Feijão - Omelete	<ul><li>Risoto de frango</li><li>Feijão</li><li>Sal</li><li>brócolis/cenoura</li></ul>	<ul><li>- Arroz à carreteiro</li><li>- Feijão</li><li>- Sal chuchu c/ ovo</li></ul>	Almoço - Macarrão c/frango - Feijão - Sal tomate/beterraba - Melão Lanche da tarde	Almoço - Arroz - Feijão - Carne c/batatas - Sal tomate/beterraba - Salada de fruta
- Arroz - Feijão - Omelete - Sal. tomate - Laranja <b>Lanche da tarde</b>	<ul> <li>Risoto de frango</li> <li>Feijão</li> <li>Sal</li> <li>brócolis/cenoura</li> <li>Melancia</li> <li>Lanche tarde</li> </ul>	<ul> <li>- Arroz à carreteiro</li> <li>- Feijão</li> <li>- Sal chuchu c/ ovo picado</li> <li>- Manga</li> <li>Lanche da tarde</li> </ul>	Almoço - Macarrão c/frango - Feijão - Sal tomate/beterraba - Melão Lanche da tarde - Suco	Almoço - Arroz - Feijão - Carne c/batatas - Sal tomate/beterraba - Salada de fruta Lanche da tarde
- Arroz - Feijão - Omelete - Sal. tomate - Laranja	<ul><li>Risoto de frango</li><li>Feijão</li><li>Sal</li><li>brócolis/cenoura</li><li>Melancia</li></ul>	<ul><li>- Arroz à carreteiro</li><li>- Feijão</li><li>- Sal chuchu c/ ovo picado</li><li>- Manga</li></ul>	Almoço - Macarrão c/frango - Feijão - Sal tomate/beterraba - Melão Lanche da tarde	Almoço - Arroz - Feijão - Carne c/batatas - Sal tomate/beterraba - Salada de fruta
- Arroz - Feijão - Omelete - Sal. tomate - Laranja <b>Lanche da tarde</b> - Vitamina banana - Biscoito salgado	<ul> <li>Risoto de frango</li> <li>Feijão</li> <li>Sal</li> <li>brócolis/cenoura</li> <li>Melancia</li> <li>Lanche tarde</li> <li>Arroz doce</li> <li>Biscoito salgado</li> </ul>	<ul> <li>- Arroz à carreteiro</li> <li>- Feijão</li> <li>- Sal chuchu c/ ovo picado</li> <li>- Manga</li> <li>Lanche da tarde</li> <li>- Leite</li> <li>- Bolo chocolate</li> </ul>	Almoço - Macarrão c/frango - Feijão - Sal tomate/beterraba - Melão Lanche da tarde - Suco - Pizza c/molho tomate	Almoço - Arroz - Feijão - Carne c/batatas - Sal tomate/beterraba - Salada de fruta Lanche da tarde - Leite - Pão caseiro
- Arroz - Feijão - Omelete - Sal. tomate - Laranja Lanche da tarde - Vitamina banana - Biscoito salgado  VCT: 1.166,9 kcal	<ul> <li>Risoto de frango</li> <li>Feijão</li> <li>Sal</li> <li>brócolis/cenoura</li> <li>Melancia</li> <li>Lanche tarde</li> <li>Arroz doce</li> <li>Biscoito salgado</li> <li>VCT: 1.129,6 kcal</li> </ul>	<ul> <li>- Arroz à carreteiro</li> <li>- Feijão</li> <li>- Sal chuchu c/ ovo picado</li> <li>- Manga</li> <li>Lanche da tarde</li> <li>- Leite</li> <li>- Bolo chocolate</li> </ul> VCT: 1.146,2 kcal	Almoço - Macarrão c/frango - Feijão - Sal tomate/beterraba - Melão Lanche da tarde - Suco - Pizza c/molho tomate  VCT: 1.111,8 kcal	Almoço - Arroz - Feijão - Carne c/batatas - Sal tomate/beterraba - Salada de fruta Lanche da tarde - Leite - Pão caseiro  VCT: 1.156,7 kcal
- Arroz - Feijão - Omelete - Sal. tomate - Laranja <b>Lanche da tarde</b> - Vitamina banana - Biscoito salgado	<ul> <li>Risoto de frango</li> <li>Feijão</li> <li>Sal</li> <li>brócolis/cenoura</li> <li>Melancia</li> <li>Lanche tarde</li> <li>Arroz doce</li> <li>Biscoito salgado</li> </ul>	<ul> <li>- Arroz à carreteiro</li> <li>- Feijão</li> <li>- Sal chuchu c/ ovo picado</li> <li>- Manga</li> <li>Lanche da tarde</li> <li>- Leite</li> <li>- Bolo chocolate</li> </ul>	Almoço - Macarrão c/frango - Feijão - Sal tomate/beterraba - Melão Lanche da tarde - Suco - Pizza c/molho tomate	Almoço - Arroz - Feijão - Carne c/batatas - Sal tomate/beterraba - Salada de fruta Lanche da tarde - Leite - Pão caseiro

## 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 Fevereiro/Março de 2026.

<sup>\*</sup> 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