

SMEd

Secretaria de Município
da Educação



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

VCT: 1.147,0 kcal Prot.: 40,4 g Lip.: 37,7 g Carb.:169,7 g	VCT: 1.146,2 kcal Prot.: 43,5 g Lip.: 35,8 g Carb.:164,9 g	VCT: 1.140,4 kcal Prot.: 41,7 g Lip.: 35,3 g Carb.: 167,6 g	VCT: 1.168,5 kcal Prot.: 41,4 g Lip.: 32,3 g Carb.:171,4 g	VCT: 1.111,8 kcal Prot.: 37,1 g Lip.: 32,6 g Carb.: 185,8 g
Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz enriquecido - Feijão - Ovo cozido - Sal cenoura/chuchu - Laranja Lanche da tarde - Leite c/cacau - Biscoito salgado	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Feijão - Carne suína com legumes - Sal alface/tomate - Melão Lanche da tarde - Leite - Biscoito doce	Desjejum - Leite c/cacau - Biscoito salgado Almoço - Arroz - Feijão - Frango c/batatas - Sal couve-flor/brócolis - Banana Lanche da tarde - Leite - Biscoito doce	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Macarrão c/carne - Feijão - Sal vagem c/ovos picados - Abacaxi Lanche da tarde - Vitamina banana - Biscoito salgado	Desjejum - Leite c/cacau - Biscoito salgado Almoço - Arroz c/galinha - Feijão - Sal beterraba c/ovos picados - Banana Lanche da tarde - Leite - Bolo cenoura
VCT: 1168,0 kcal Prot.: 43,1 g Lip.: 39,4 g Carb.:161,3 g	VCT: 11672,4 kcal Prot.: 39,5 g Lip.: 35,7 g Carb.: 172,9 g	VCT: 1140,2 kcal Prot.: 41,6 g Lip.: 35,1 g Carb.:168,7 g	VCT: 1128,0 kcal Prot.: 41,5 g Lip.: 31,1 g Carb.:177,4 g	VCT: 1167,0 kcal Prot.: 42,3 g Lip.: 41,1 g Carb.:160,4 g
Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Feijão - Omelete - Sal. tomate - Laranja Lanche da tarde - Vitamina banana - Biscoito salgado	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Risoto de frango - Feijão - Sal brócolis/cenoura - Melancia Lanche tarde - Arroz doce - Biscoito salgado	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz à carreteiro - Feijão - Sal chuchu c/ ovo picado - Manga Lanche da tarde - Leite - Bolo chocolate	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Macarrão c/frango - Feijão - Sal tomate/beterraba - Melão Lanche da tarde - Suco - Pizza c/molho tomate	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Feijão - Carne c/batatas - Sal tomate/beterraba - Salada de fruta Lanche da tarde - Leite - Pão caseiro
VCT: 1.166,9 kcal Prot.: 37,5 g Lip.: 30,6 g Carb.:175,1 g	VCT: 1.129,6 kcal Prot.: 43,2 g Lip.: 33,4 g Carb.: 171,9 g	VCT: 1.146,2 kcal Prot.: 43,5 g Lip.: 35,8 g Carb.:164,9 g	VCT: 1.111,8 kcal Prot.: 37,1 g Lip.: 32,6 g Carb.: 185,8 g	VCT: 1.156,7 kcal Prot.: 42,6 g Lip.: 32,5 g Carb.:177,8 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 Fevereiro/Março de 2026.**

* 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