

SMEd

Secretaria de Município
da Educação



CARDÁPIO PATOLOGIAS – DIABETES MELLITUS 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 s/ açúcar - Biscoito salgado Almoço - Arroz - Feijão - Omelete - Sal, tomate - Laranja Lanche da tarde - Vitamina banana s/ açúcar - Biscoito polvilho VCT: 1.152,2 kcal Prot.: 40,8 g Lip.: 41,2 g Carb.: 160,4 g	Desjejum - Leite c/cacau s/ açúcar - Biscoito salgado Almoço - Arroz c/galinha - Feijão - Sal beterraba c/ovos picados - Banana Lanche da tarde - Leite s/ açúcar - Bolo de banana com aveia s/ açúcar VCT: 1.152,1 kcal Prot.: 45,8 g Lip.: 36,6 g Carb.: 167 g	Desjejum - Leite s/ açúcar - Biscoito salgado Almoço - Macarrão c/carne - Feijão - Sal vagem c/ovos picados - Abacaxi Lanche da tarde - Vitamina banana s/ açúcar - Biscoito doce mix de fruta s/ açúcar VCT: 1.153,1 kcal Prot.: 43,5 g Lip.: 35,9 g Carb.: 171,9 g	Desjejum - Leite c/cacau s/ açúcar - Biscoito salgado Almoço - Arroz - Lentilha - Frango c/batatas - Sal couve-flor e brócolis - Melancia Lanche da tarde - Mingau com cacau s/ açúcar - Biscoito de polvilho VCT: 1.150,4 kcal Prot.: 43,3 g Lip.: 38,2 g Carb.: 164 g	Desjejum - Leite s/ açúcar - Biscoito doce mix de frutas s/ açúcar Almoço - Arroz c/couve - Feijão - Carne suína com legumes - Sal cenoura/repolho - Banana Lanche da tarde - Leite c/cacau s/ açúcar - Pão caseiro VCT: 1.154,4 kcal Prot.: 40 g Lip.: 32,3 g Carb.: 181,3 g
Desjejum - Leite s/ açúcar - Biscoito polvilho Almoço - Arroz - Feijão - Sal batata/cenoura/ovo - Sal alface/tomate - Laranja Lanche da Tarde - Leite c/cacau s/ açúcar - Biscoito salgado	Desjejum - Leite s/ açúcar - Biscoito salgado Almoço - Arroz à carreteiro - Feijão - Sal cenoura/chuchu - Melão Lanche da tarde - Leite s/ açúcar - Bolo banana e aveia s/ açúcar	Desjejum - Leite c/cacau s/ açúcar - Biscoito salgado Almoço - Arroz - Feijão - Frango c/cenoura - Sal chuchu c/ovo picado - Banana Lanche tarde - Leite s/ açúcar - Biscoito doce mix de frutas s/ açúcar	Desjejum - Leite c/cacau s/ açúcar - Biscoito salgado Almoço - Arroz primavera - Feijão - Carne acebolada - Sal vagem c/tomate - Melão Lanche da tarde - Vitamina banana s/ açúcar - Biscoito salgado	Desjejum - Leite s/ açúcar - Biscoito salgado Almoço - Macarrão c/frango - Feijão - Sal tomate/beterraba - Melão Lanche da tarde - Suco de uva - Pizza c/molho tomate

VCT: 1.154,9 kcal Prot.: 37,4 g Lip.: 43,5 g Carb.: 157,1 g	VCT: 1.152,3 kcal Prot.: 45,8 g Lip.: 35,2 g Carb.: 170 g	VCT: 1.150 kcal Prot.: 40,9 g Lip.: 32,6 g Carb.: 178,7 g	VCT: 1.153,4 kcal Prot.: 45,6 g Lip.: 36,6 g Carb.: 168,4 g	VCT: 1.195,6 kcal Prot.: 48,1 g Lip.: 31 g Carb.: 187 g
Desjejum - Leite s/ açúcar - Biscoito polvilho Almoço - Arroz enriquecido - Feijão - Ovo cozido - Sal cenoura/chuchu - Laranja Lanche da tarde - Leite c/cacau s/ açúcar - Biscoito salgado	Desjejum - Leite s/ açúcar - Biscoito salgado Almoço - Arroz - Feijão - Carne suína com legumes - Sal alface/tomate - Melão Lanche da tarde - Leite s/ açúcar - Biscoito polvilho	Desjejum - Leite c/cacau s/ açúcar - Biscoito salgado Almoço - Arroz - Feijão - Frango c/batatas - Sal couve-flor/brócolis - Banana Lanche da tarde - Leite s/ açúcar - Biscoito doce mix de frutas s/ açúcar	Desjejum - Leite s/ açúcar - Biscoito doce mix de frutas s/ açúcar Almoço - Macarrão c/carne - Feijão - Sal vagem c/ovos picados - Abacaxi Lanche da tarde - Vitamina banana s/ açúcar - Biscoito salgado	Desjejum - Leite c/cacau s/ açúcar - Biscoito salgado Almoço - Arroz c/galinha - Feijão - Sal beterraba c/ovos picados - Melão Lanche da tarde - Leite s/ açúcar - Bolo banana e cacau s/ açúcar
VCT: 1.165,9 kcal Prot.: 44,1 g Lip.: 41,2 g Carb.: 157,5 g	VCT: 1.157,8 kcal Prot.: 37,1 g Lip.: 44 g Carb.: 157,4 g	VCT: 1.150,6 kcal Prot.: 40,3 g Lip.: 32,4 g Carb.: 180,8 g	VCT: 1.150,5 kcal Prot.: 44,2 g Lip.: 33,9 g Carb.: 174,6 g	VCT: 1.152,1 kcal Prot.: 45,8 g Lip.: 36,6 g Carb.: 167 g
Desjejum - Leite s/açúcar - Biscoito doce mix de frutas s/ açúcar Almoço - Arroz - Feijão - Omelete - Sal. tomate - Laranja Lanche da tarde - Vitamina banana s/ açúcar - Biscoito salgado	Desjejum - Leite s/ açúcar - Biscoito polvilho Almoço - Risoto de frango - Feijão - Sal brócolis/cenoura - Melancia Lanche tarde - Mingau de banana s/açúcar - Biscoito salgado	Desjejum - Leite s/açúcar - Biscoito salgado Almoço - Arroz à carreteiro - Feijão - Sal chuchu c/ ovo picado - Manga Lanche da tarde - Leite s/ açúcar - Bolo banana c/ cacau s/açúcar	Desjejum - Leite s/açúcar - Biscoito salgado Almoço - Macarrão c/frango - Feijão - Sal tomate/beterraba - Melão Lanche da tarde - Suco de uva - Pizza c/molho tomate	Desjejum - Leite s/ açúcar - Biscoito doce mix de frutas s/ açúcar Almoço - Arroz - Feijão - Carne c/batatas - Sal tomate/beterraba - Salada de fruta Lanche da tarde - Leite s/ açúcar - Pão caseiro
VCT: 1.156,2 kcal Prot.: 39,5 g Lip.: 34,8 g Carb.: 177,5 g	VCT: 1.152,5 kcal Prot.: 48,4 g Lip.: 37,7 g Carb.: 160,8 g	VCT: 1.152kcal Prot.: 46,5 g Lip.: 36,5 g Carb.:169,9 g	VCT: 1.195, 6kcal Prot.: 48,1 g Lip.: 31 g Carb.: 187 g	VCT: 1.150,1 kcal Prot.: 40,6 g Lip.: 30,9 g Carb.: 181,5 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