



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.

NOVEMBRO/DEZEMBRO - 2025

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
- Arroz - Feijão - Omelete - Sal. tomate - Laranja VCT: 338,1 kcal Prot.: 13,8 g Lip.: 9,0 g Carb.: 51,6 g	- Arroz c/galinha - Feijão - Sal beterraba c/ovos picados - Banana VCT: 352,7 kcal Prot.: 18,4 g Lip.: 8,0 g Carb.: 53,5 g	- Macarrão c/carne - Feijão - Sal vagem c/ovos picados - Abacaxi VCT.: 350,2 Kcal Prot.: 18,3 g Lip.: 8,0 g Carb.: 52,9 g	- Arroz - Lentilha - Frango c/batatas - Sal couve-flor e brócolis - Melancia VCT: 331,9 Kcal Prot.: 15,5 g Lip.: 7,1 g Carb.: 53,5 g	- Arroz c/couve - Feijão - Carne suína com legumes - Sal cenoura/repolho - Banana VCT: 346,8 kcal Prot.: 15,5 g Lip.: 8,0 g Carb.: 55,4 g
- Arroz - Feijão - Sal batata/cenoura/ovo - Sal alface/tomate - Laranja VCT: 337,8 kcal Prot.: 11,4 g Lip.: 10,7 g Carb.: 51,5 g	- Arroz à carreteiro - Feijão - Sal cenoura/chuchu - Melão VCT: 359,5 kcal Prot.: 17,8 g Lip.: 7,3 g Carb.: 57,2 g	- Arroz - Feijão - Frango c/cenoura - Sal chuchu c/ovo picado - Banana VCT.: 335,6 Kcal Prot.: 13,8 g Lip.: 7,5 g Carb.: 54,9 g	- Arroz primavera - Feijão - Carne acebolada - Sal vagem c/tomate - Melão VCT: 329,8 Kcal Prot.: 17,8 g Lip.: 9,0 g Carb.: 46,1 g	- Macarrão c/frango - Feijão - Sal tomate/beterraba - Abacaxi VCT: 354,3 kcal Prot.: 17,6 g Lip.: 7,1 g Carb.: 56,9 g

- Arroz enriquecido - Feijão - Ovo cozido - Sal cenoura/chuchu - Laranja VCT: 330,1 kcal Prot.: 16 g Lip.: 9,1 g Carb.: 46,4 g	- Arroz - Feijão - Carne suína com legumes - Sal alface/tomate - Melão VCT: 332,4 kcal Prot.: 12,6 g Lip.: 9,9 g Carb.: 49,5 g	- Arroz - Feijão - Frango c/batatas - Sal couve-flor/brocolis - Banana VCT.: 355,1 Kcal Prot.: 13,8 g Lip.: 7,28 g Carb.: 61,0 g	- Macarrão c/carne - Feijão - Sal vagem c/ovos picados - Abacaxi VCT: 350,2 Kcal Prot.: 18,3 g Lip.: 8,0 g Carb.: 52,9 g	- Arroz c/galinha - Feijão - Sal beterraba c/ovos picados - Banana VCT: 352,7 kcal Prot.: 18,4 g Lip.: 8,0 g Carb.: 53,5 g
- Arroz - Feijão - Omelete - Sal. tomate - Laranja VCT: 338,1 kcal Prot.: 13,8 g Lip.: 9,0 g Carb.: 51,6 g	- Risoto de frango - Feijão - Sal brocolis/cenoura - Melancia VCT: 335,5 kcal Prot.: 17,7 g Lip.: 7,1 g Carb.: 52,1 g	- Arroz à carreteiro - Feijão - Sal chuchu c/ ovo picado - Manga VCT.: 330,9 Kcal Prot.: 16,6 g Lip.: 7,38 g Carb.: 51,2 g	- Macarrão c/frango - Feijão - Carne c/cenoura - Sal tomate/beterraba - Melão VCT: 346,5 Kcal Prot.: 17,72 g Lip.: 7,1 g Carb.: 54,6 g	- Arroz - Feijão - Carne c/batatas - Sal tomate/beterraba - Salada de fruta VCT: 329,6 kcal Prot.: 14,3 g Lip.: 7,3 g Carb.: 53,3 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