

SMEd

Secretaria de Município
da Educação



Prefeitura Municipal
do RIO GRANDE



CARDÁPIO – ESCOLAS DE TURNO INTEGRAL E ESCOLAS DO CAMPO

70% NECESSIDADES NUTRICIONAIS DIÁRIAS

ABRIL 2026

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Macarrão c/molho - Feijão - Sal. Beterraba c/ovos picados - Laranja Lanche da tarde - Vitamina maçã - Biscoito salgado VCT: 1.140,6 kcal Prot.: 36,6 g Lip.: 31,5 g Carb.:184,6 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Feijão - Frango c/batatas - Sal tomate - Melão Lanche da tarde - Leite - Bolo branco VCT: 1.161,1 kcal Prot.: 37,6 g Lip.: 36,1 g Carb.:178,3 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz a Carreiroiro - Feijão - Maçã Lanche da tarde - Leite - Biscoito doce VCT: 1.131,2 kcal Prot.: 43,6 g Lip.: 35,6 g Carb.:163,8 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Feijão - Frango c/molho - Sal tomate/beterraba - Laranja Lanche da tarde - Mingau - Biscoitos salgado VCT: 1.170,9 kcal Prot.: 38,8 g Lip.: 30,8 g Carb.:184,0 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Feijão - Carne acebolada - Sal tomate Lanche da tarde - Suco - Pizza c/molho VCT: 1.1116,9 kcal Prot.: 36,6 g Lip.: 31,2 g Carb.: 180,8 g
Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Feijão - ovo cozido - Sal cenoura - Laranja Lanche da Tarde - Vitamina de banana - Biscoito salgado VCT: 1.154,1 kcal Prot.: 39,5 g Lip.: 31,0 g Carb.:168,5 g	Desjejum - Leite - Biscoito salgado Almoço - Macarrão c/carne - Feijão - Sal chuchu c/ovo picado - Maçã Lanche da tarde - Leite - Biscoito doce VCT: 1.183,0 kcal Prot.: 43,3 g Lip.: 36,0 g Carb.:173,6 g	Desjejum - Leite - Biscoito salgado Almoço - Arroz c/galinha - Feijão - Banana Lanche tarde - Leite - Biscoito doce VCT: 1.158,4 kcal Prot.: 44,1 g Lip.: 36,9 g Carb.: 168,4 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Feijão - Carne c/batatas - Sal tomate/beterraba - Laranja Lanche da tarde - Leite - Pão caseiro VCT: 1.167,1 kcal Prot.: 43,1 g Lip.: 32,3 g Carb.:178,2 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Feijão - Frango c/cenoura - Sal chuchu Lanche da tarde - Vitamina maçã - Biscoito salgado VCT: 1.137,2 kcal Prot.: 36,7 g Lip.: 31,0 g Carb.: 182,5 g

Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Feijão - Sal batata/cenoura e ovo - Sal tomate - Laranja Lanche da tarde - Vitamina banana - Biscoito salgado VCT: 1141,0 kcal Prot.: 35,1 g Lip.: 32,8 g Carb.:174,5 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Macarrão c/frango - Feijão - Sal chuchu c/ovos picados - Melão Lanche tarde - Leite - Biscoito doce VCT: 1.135,4 kcal Prot.: 42,0 g Lip.: 34,0 g Carb.: 160,1 g	Desjejum - Leite UHT - Biscoito salgado Almoço - Arroz - Feijão - Carne c/cenoura - Sal beterraba - Banana Lanche da tarde - Leite - Biscoito doce VCT: 1.177,8 kcal Prot.: 40,2 g Lip.: 34,0 g Carb.: 182,5 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Risoto de frango - Feijão - Sal cenoura/chuchu - Laranja Lanche da tarde - Leite - Bolo branco VCT: 1163,23 kcal Prot.: 41,7 g Lip.: 32,9 g Carb.:164,2 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz à Carreteiro - Feijão - Sal. tomate - Melão Lanche da tarde - Leite - Biscoito doce VCT: 1.131,2 kcal Prot.: 43,6 g Lip.: 35,6 g Carb.:163,8 g
Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Feijão - Omelete de forno - Sal. tomate - Laranja Lanche da tarde - Vitamina maçã - Biscoito salgado VCT: 1.148,1 kcal Prot.: 35,8 g Lip.: 31,0 g Carb.:186,8 g	Desjejum - Leite - Biscoito salgado Almoço - Arroz - Feijão - Frango xadrez - Sal beterraba e tomate - Banana Lanche tarde - Leite - Biscoito doce VCT: 1.168,5 kcal Prot.: 39,4 g Lip.: 33,4 g Carb.: 182,5 g	Desjejum - Leite - Biscoito salgado Almoço - Macarrão c/carne - Feijão - Sal chuchu c/ovo picado - Maçã Lanche da tarde - Leite - Biscoito doce VCT: 1.183,0 kcal Prot.: 43,3 g Lip.: 36,0 g Carb.:173,6 g	Desjejum - Leite - Biscoito salgado com requeijão Almoço - Arroz c/galinha - Feijão - Banana Lanche tarde - Leite - Biscoito doce VCT: 1.158,4 kcal Prot.: 44,1 g Lip.: 36,9 g Carb.: 168,4 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Feijão - Carne c/batatas - Sal tomate/beterraba - Laranja Lanche da tarde - Leite - Pão caseiro VCT: 1.167,1 kcal Prot.: 43,1 g Lip.: 32,3 g Carb.:178,2 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 Maio.**

* Receitas através de Fichas Técnicas de Preparação no site da SMed – Núcleo de Alimentação Escolar.

Equipe Técnica de Alimentação Escolar

Suelen Dias
Nutricionista Responsável Técnica