

# SMEd

Secretaria de Município  
da Educação



Prefeitura Municipal  
do RIO GRANDE



## CARDÁPIO – REDE E NÍVEIS

30% NECESSIDADES NUTRICIONAIS DIÁRIAS

ABRIL 2026

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
- Macarrão c/molho - Feijão - Sal. Beterraba c/ovos picados - Laranja  <b>VCT: 326,6 kcal</b> <b>Prot.: 12,3 g</b> <b>Lip.: 8,4 g</b> <b>Carb.: 57,0 g</b>	- Arroz - Feijão - Frango c/batatas - Sal tomate - Melão  <b>VCT: 323,5 kcal</b> <b>Prot.: 11,3 g</b> <b>Lip.: 9,6 g</b> <b>Carb.: 56,0 g</b>	- Arroz à Carreteiro - Feijão - Maçã  <b>VCT: 303,5 kcal</b> <b>Prot.: 13,4 g</b> <b>Lip.: 8,5 g</b> <b>Carb.: 51,7 g</b>	- Arroz - Feijão - Frango c/molho - Sal tomate/beterraba - Laranja  <b>VCT: 329,9 kcal</b> <b>Prot.: 10,9 g</b> <b>Lip.: 8,3 g</b> <b>Carb.: 58,5 g</b>	Arroz - Feijão - Carne acebolada - Sal tomate  <b>VCT: 312,4 kcal</b> <b>Prot.: 11,6 g</b> <b>Lip.: 7,1 g</b> <b>Carb.: 50,8 g</b>
- Arroz - Feijão - ovo cozido - Sal cenoura - Laranja  <b>VCT: 326,4 kcal</b> <b>Prot.: 13,4 g</b> <b>Lip.: 8,1 g</b> <b>Carb.: 50,3 g</b>	- Macarrão c/carne - Feijão - Sal chuchu c/ovo picado - Maçã  <b>VCT: 320,3 kcal</b> <b>Prot.: 14,0 g</b> <b>Lip.: 8,7 g</b> <b>Carb.: 55,6 g</b>	- Arroz c/galinha - Feijão - Banana  <b>VCT: 317,7 kcal</b> <b>Prot.: 12,1 g</b> <b>Lip.: 8,1 g</b> <b>Carb.: 54,3 g</b>	- Arroz - Feijão - Carne c/batatas - Sal tomate/beterraba - Laranja  <b>VCT: 338,3 kcal</b> <b>Prot.: 11,1 g</b> <b>Lip.: 9,7 g</b> <b>Carb.: 53,7 g</b>	- Arroz - Feijão - Frango c/cenoura - Sal chuchu  <b>VCT: 322,8 kcal</b> <b>Prot.: 11,2 g</b> <b>Lip.: 9,7 g</b> <b>Carb.: 54,7 g</b>
- Arroz - Feijão - Sal batata/cenoura e ovo - Sal tomate - Laranja  <b>VCT: 323,9 kcal</b> <b>Prot.: 10,3 g</b> <b>Lip.: 10,9 g</b> <b>Carb.: 51,2 g</b>	- Macarrão c/frango - Feijão - Sal chuchu c/ovos picados - Melão  <b>VCT: 303,6 kcal</b> <b>Prot.: 12,8 g</b> <b>Lip.: 10,9 g</b> <b>Carb.: 49,1 g</b>	- Arroz - Feijão - Carne c/cenoura - Sal beterraba - Banana  <b>VCT: 315,8 kcal</b> <b>Prot.: 11,6 g</b> <b>Lip.: 9,1 g</b> <b>Carb.: 51,6 g</b>	- Risoto de frango - Feijão - Sal cenoura/chuchu - Laranja  <b>VCT: 312,3 kcal</b> <b>Prot.: 12,2 g</b> <b>Lip.: 9,6 g</b> <b>Carb.: 52,9 g</b>	- Arroz à Carreteiro - Feijão - Maçã  <b>VCT: 303,5 kcal</b> <b>Prot.: 13,4 g</b> <b>Lip.: 8,5 g</b> <b>Carb.: 51,7 g</b>
- Arroz	- Arroz	- Macarrão c/carne	- Arroz c/galinha	- Arroz

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Feijão</li> <li>- Omelete de forno</li> <li>- Sal. tomate</li> <li>- Laranja</li> </ul> <p><b>VCT: 325,3 kcal</b>  <b>Prot.: 11,1 g</b>  <b>Lip.: 10,5 g</b>  <b>Carb.: 52,4 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Feijão</li> <li>- Frango xadrez</li> <li>- Sal beterraba e tomate</li> <li>- Banana</li> </ul> <p><b>VCT: 332,7 kcal</b>  <b>Prot.: 11,0 g</b>  <b>Lip.: 9,3 g</b>  <b>Carb.: 53,3 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Feijão</li> <li>- Sal chuchu c/ovo picado</li> <li>- Maçã</li> </ul> <p><b>VCT: 320,3 kcal</b>  <b>Prot.: 14,0 g</b>  <b>Lip.: 8,7 g</b>  <b>Carb.: 55,6 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Feijão</li> <li>- Banana</li> </ul> <p><b>VCT: 317,7 kcal</b>  <b>Prot.: 12,1 g</b>  <b>Lip.: 8,1 g</b>  <b>Carb.: 54,3 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Feijão</li> <li>- Carne c/batatas</li> <li>- Sal tomate/beterraba</li> <li>- Laranja</li> </ul> <p><b>VCT: 338,3 kcal</b>  <b>Prot.: 11,1 g</b>  <b>Lip.: 9,7 g</b>  <b>Carb.: 53,7 g</b></p>
---	---	---	--	--

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**