

# SMEd

Secretaria de Município  
da Educação



Prefeitura Municipal  
do RIO GRANDE



## CARDÁPIO – ESCOLAS DE TURNO INTEGRAL E ESCOLAS DO CAMPO

70% NECESSIDADES NUTRICIONAIS DIÁRIAS

MAIO 2026

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Desjejum</b> - Leite - Biscoito salgado <b>Almoço</b> - Macarrão c/molho - Feijão - Sal. tomate - Laranja <b>Lanche da tarde</b> - Vitamina maçã - Biscoito salgado  <b>VCT: 1.151,4 kcal</b> <b>Prot.: 38,8 g</b> <b>Lip.: 32,7 g</b> <b>Carb.:183,8 g</b>	<b>Desjejum</b> - Leite - Biscoito salgado <b>Almoço</b> - Arroz - Feijão - Frango c/batatas - Sal vagem - Banana <b>Lanche da tarde</b> - Mingau de aveia  <b>VCT: 1.145,1 kcal</b> <b>Prot.: 42,3 g</b> <b>Lip.: 35,1 g</b> <b>Carb.:170,1 g</b>	<b>Desjejum</b> - Leite - Biscoito doce <b>Almoço</b> - Arroz - Feijão - Frango c/molho - Batata doce assada - Banana <b>Lanche da tarde</b> - Leite - Biscoito doce  <b>VCT: 1.148,1 kcal</b> <b>Prot.: 38,7 g</b> <b>Lip.: 31,6 g</b> <b>Carb.:180,5 g</b>	<b>Desjejum</b> - Vitamina de banana - Biscoito salgado <b>Almoço</b> - Arroz à carreteiro - Feijão - Sal tomate - Maçã <b>Lanche da tarde</b> - Leite - Biscoito doce  <b>VCT: 1.145,4 kcal</b> <b>Prot.: 39,6 g</b> <b>Lip.: 32,4 g</b> <b>Carb.:173,7 g</b>	<b>Desjejum</b> - Leite - Biscoito salgado <b>Almoço</b> - Arroz primavera - Feijão - Frango c/molho - Sal tomate/vagem <b>Lanche da tarde</b> - Leite - Pão de ló d'água  <b>VCT: 1.1154,2 kcal</b> <b>Prot.: 42,9 g</b> <b>Lip.: 33,2 g</b> <b>Carb.: 180,3 g</b>
<b>Desjejum</b> - Leite - Biscoito salgado <b>Almoço</b> - Arroz - Feijão - ovo cozido - Sal beterraba - Laranja <b>Lanche da Tarde</b> - Leite - Biscoito doce  <b>VCT: 1.154,3 kcal</b> <b>Prot.: 43,6 g</b> <b>Lip.: 37,2 g</b> <b>Carb.:163,0 g</b>	<b>Desjejum</b> - Leite - Biscoito doce <b>Almoço</b> - Arroz c/galinha - Feijão - Sal brócolis - Abóbora refogada <b>Lanche da tarde</b> - Leite c/cacau - Biscoito salgado  <b>VCT: 1.121,9 kcal</b> <b>Prot.: 42,3 g</b> <b>Lip.: 36,4 g</b> <b>Carb.:161,9 g</b>	<b>Desjejum</b> - Leite - Biscoito doce <b>Almoço</b> - Macarrão c/carne - Feijão - Sal chuchu - Abacaxi <b>Lanche da tarde</b> - Vitamina maçã - Biscoito salgado  <b>VCT: 1.129,8 Cal</b> <b>Prot: 41,4 g</b> <b>Lip: 31,1 g</b> <b>Carb: 177,9 g</b>	<b>Desjejum</b> - Leite - Biscoito doce <b>Almoço</b> - Arroz - Feijão - Carne suína com legumes - Sal couve-flor - Banana <b>Lanche da tarde</b> - Leite - Biscoito salgado  <b>VCT: 1.148,5 Cal</b> <b>Prot: 40,5 g</b> <b>Lip: 35,3 g</b> <b>Carb: 171,1 g</b>	<b>Desjejum</b> - Leite - Biscoito salgado <b>Almoço</b> - Arroz - Feijão - Frango c/molho - Sal vagem - Abacaxi <b>Lanche da tarde</b> - Suco - Pizza c/molho  <b>VCT: 1.131,9 kcal</b> <b>Prot.: 42,9 g</b> <b>Lip.: 35,1 g</b> <b>Carb.: 162,0 g</b>

<b>Desjejum</b> - Leite - Biscoito salgado <b>Almoço</b> - Arroz - Feijão - Sal batata/cenoura e ovo - Laranja <b>Lanche da tarde</b> - Leite - Biscoito doce <b>VCT: 1130,5 kcal</b> <b>Prot.: 38,5 g</b> <b>Lip.: 35,0 g</b> <b>Carb.:167,8 g</b>	<b>Desjejum</b> - Leite - Biscoito salgado <b>Almoço</b> - Arroz c/couve - Feijão - Frango c/cenoura - Sal brócolis - Banana <b>Lanche tarde</b> - Leite - Biscoito doce <b>VCT: 1.132,2 kcal</b> <b>Prot.: 40,7 g</b> <b>Lip.: 33,9 g</b> <b>Carb.: 172,3 g</b>	<b>Desjejum</b> - Vitamina de banana - Biscoito salgado <b>Almoço</b> - Arroz à carreteiro - Feijão - Abóbora refogada - Sal tomate - Maçã <b>Lanche da tarde</b> - Leite - Biscoito doce <b>VCT: 1.145,4 kcal</b> <b>Prot.: 39,6 g</b> <b>Lip.: 32,4 g</b> <b>Carb.:173,7 g</b>	<b>Desjejum</b> - Leite - Biscoito doce <b>Almoço</b> - Macarrão c/ frango - Feijão - Aipim - Sal brócolis - Banana <b>Lanche da tarde</b> - Leite - Biscoito salgado c/ requeijão <b>VCT: 1165,7 kcal</b> <b>Prot.: 42,3 g</b> <b>Lip.: 37,1 g</b> <b>Carb.:169,3 g</b>	<b>Desjejum</b> - Leite - Biscoito salgado <b>Almoço</b> - Arroz - Feijão - Frango c/cenoura - Sal. couve-flor - Maçã <b>Lanche da tarde</b> - Leite - Bolo chocolate (cacau) <b>VCT: 1.170,3 kcal</b> <b>Prot.: 42,4 g</b> <b>Lip.: 35,3 g</b> <b>Carb.:173,1 g</b>
<b>Desjejum</b> - Leite - Biscoito doce <b>Almoço</b> - Arroz - Feijão - Omelete de forno - Laranja <b>Lanche da tarde</b> - Leite - Biscoito doce <b>VCT: 1.182,1 kcal</b> <b>Prot.: 36,4 g</b> <b>Lip.: 31,0 g</b> <b>Carb.:182,0 g</b>	<b>Desjejum</b> - Vitamina de maçã - Biscoito salgado <b>Almoço</b> - Sopa verde (ervilha) - Abacaxi <b>Lanche tarde</b> - Leite - Bolo de milho <b>VCT: 1.120,5 kcal</b> <b>Prot.: 31,5 g</b> <b>Lip.: 32,2 g</b> <b>Carb.: 187,5 g</b>	<b>Desjejum</b> - Leite - Biscoito doce <b>Almoço</b> - Arroz c/galinha - Feijão - Sal brócolis - Abóbora refogada <b>Lanche da tarde</b> - Leite c/cacau - Biscoito salgado <b>VCT: 1.121,9 kcal</b> <b>Prot.: 42,3 g</b> <b>Lip.: 36,4 g</b> <b>Carb.:161,9 g</b>	<b>Desjejum</b> - Leite - Biscoito doce <b>Almoço</b> - Macarrão c/carne - Feijão - Sal chuchu - Abacaxi <b>Lanche da tarde</b> - Vitamina maçã - Biscoito salgado <b>VCT: 1.129,8 Cal</b> <b>Prot: 41,4 g</b> <b>Lip: 31,1 g</b> <b>Carb: 177,9 g</b>	<b>Desjejum</b> - Leite - Biscoito salgado <b>Almoço</b> - Arroz c/couve - Feijão - Carne suína com cenoura - Sal couve-flor - Maçã <b>Lanche da tarde</b> - Suco - Torta de biscoito salgado e frango <b>VCT: 1.123,2 kcal</b> <b>Prot.: 34,2 g</b> <b>Lip.: 31,9 g</b> <b>Carb.:188,0 g</b>

### 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 Junho.**

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

**\* Agricultura Familiar:** Caso os agricultores não consigam entregar algum ítem e esse esteja presente no cardápio enviado pelo NAE, orientamos que utilizem preparações de um outro dia com as hortaliças que possuem na escola. Não esquecendo que tem substituir o cardápio completo.

**Equipe Técnica de Alimentação Escolar**

**Suelen Dias**  
**Nutricionista Responsável Técnica**