

SMEd

Secretaria de Município
da Educação



Prefeitura Municipal
do RIO GRANDE



CARDÁPIO – ESCOLAS DE TURNO INTEGRAL E ESCOLAS DO CAMPO

70% NECESSIDADES NUTRICIONAIS DIÁRIAS

JUNHO/JULHO 2026

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Desjejum - Leite - Biscoito salgado Almoço - Arroz - Feijão - Sal. batata/cenoura/ ovo - Laranja Lanche da tarde - Vitamina maçã - Biscoito salgado VCT: 1.121,6 kcal Prot.: 35,6 g Lip.: 31,2 g Carb.:180,4 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Feijão - Carne c/abóbora - Sal alface/tomate - Bergamota Lanche da tarde - Leite - Pão caseiro c/requeijão VCT: 1.164,2 kcal Prot.: 43,3 g Lip.: 32,6 g Carb.:172,5 g	Desjejum - Leite - Bisc. Salgado c/doce Almoço - Arroz c/frango - Feijão - Couve refogada - Banana Lanche da tarde - Leite - Biscoito doce VCT: 1.125,0 kcal Prot.: 43,0 g Lip.: 36,4 g Carb.:161,9 g	Desjejum - Leite caramelizado - Biscoito salgado Almoço - Macarrão c/carne - Feijão - Sal chuchu - Maçã Lanche da tarde - Leite - Bolo branco VCT: 1.180,2 kcal Prot.: 42,1 g Lip.: 31,1 g Carb.:168,4 g	Desjejum - Leite c/cacau - Biscoito salgado Almoço - Arroz - Feijão - Frango c/cenoura - Sal tomate - Manga Lanche da tarde - Vitamina banana - Biscoito salgado VCT: 1.1149,9 kcal Prot.: 39,2 g Lip.: 32,0 g Carb.: 167,5 g
Desjejum - Leite - Biscoito salgado Almoço - Arroz c/couve - Feijão - ovo cozido - Sal tomate - Laranja Lanche da Tarde - Leite - Biscoito doce VCT: 1.160,0 kcal Prot.: 43,1 g Lip.: 37,9 g Carb.:163,5 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Macarrão c/frango - Feijão - Sal repolho - Batata doce assada Lanche da tarde - Leite - Biscoito doce VCT: 1.114,3 kcal Prot.: 41,4 g Lip.: 33,4 g Carb.:170,2 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Sopão de legumes c/carne - Maçã Lanche da tarde - Mingau de aveia VCT: 1.127,4 Cal Prot: 45,8 g Lip: 33,9 g Carb: 163,1 g	Desjejum - Leite caramelizado - Biscoito salgado Almoço - Arroz - Feijão - Frango c/batatas - Sal brócolis - Bergamota Lanche da tarde - Leite - Pão caseiro c/doce VCT: 1.121,3 Cal Prot: 40,1 g Lip: 32,0 g Carb: 171,4 g	Desjejum - Leite c/cacau - Biscoito salgado Almoço - Arroz à carreteiro - Feijão - Sal beterraba - Manga Lanche da tarde - Vitamina banana - Biscoito salgado VCT: 1.136,3 kcal Prot.: 43,4 g Lip.: 32,4 g Carb.: 165,1 g

Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Macarrão c/molho - Feijão - Sal couve-flor - Sal tomate - Laranja Lanche da tarde - Suco - Pizza c/molho tomate VCT: 1123,8 kcal Prot.: 38,0 g Lip.: 31,6 g Carb.:184,8 g	Desjejum - Leite - Biscoito Salgado c/doce Almoço - Arroz c/frango - Feijão - Couve refogada - Banana Lanche da tarde - Leite - Biscoito doce VCT: 1.125,0 kcal Prot.: 43,0 g Lip.: 36,4 g Carb.:161,9 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Feijão - Jardineira de legumes - Sal tomate - Maçã Lanche da tarde - Arroz doce - Biscoito salgado VCT: 1.151,7 kcal Prot.: 37,6 g Lip.: 31,2 g Carb.:185,3 g	Desjejum - Vitamina banana - Biscoito salgado Almoço - Arroz - Feijão - Frango c/batatas - Sal cenoura/repolho - Bergamota Lanche da tarde - Leite - Biscoito doce VCT: 1177,2 kcal Prot.: 38,9 g Lip.: 32,2 g Carb.:179,4 g	Desjejum - Leite caramelizado - Biscoito salgado Almoço - Arroz c/couve - Feijão - Carne c/molho - Abóbora refogada - Banana Lanche da tarde - Leite - Bolo chocolate (cacau) VCT: 1.159,7 kcal Prot.: 42,2 g Lip.: 38,3 g Carb.:164,3 g
Desjejum - Leite - Biscoito salgado Almoço - Arroz - Feijão - Sal. batata/cenoura/ ovo - Laranja Lanche da tarde - Vitamina maçã - Biscoito salgado VCT: 1.121,6 kcal Prot.: 35,6 g Lip.: 31,2 g Carb.:180,4 g	Desjejum - Leite c/cacau - Biscoito salgado Almoço - Arroz à carreteiro - Feijão - Sal beterraba - Manga Lanche da tarde - Vitamina banana - Biscoito salgado VCT: 1.136,3 kcal Prot.: 43,4 g Lip.: 32,4 g Carb.: 165,1 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Macarrão c/frango - Feijão - Sal repolho - Batata doce assada Lanche da tarde - Leite - Biscoito doce VCT: 1.114,3 kcal Prot.: 41,4 g Lip.: 33,4 g Carb.:170,2 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Feijão - Carne c/molho - Aipim cozido - Sal repolho Lanche da tarde - Suco - Torta biscoito salgado e frango VCT: 1.175,3 Cal Prot: 33,2 g Lip: 32,9 g Carb: 183,3 g	Desjejum - Leite c/cacau - Biscoito salgado Almoço - Sopão de legumes com frango - Maçã Lanche da tarde - Leite - Bolo de cenoura VCT: 1.180,1 kcal Prot.: 42,2 g Lip.: 34,6 g Carb.:159,2 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 Agosto.**

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

* **Agricultura Familiar:** Caso os agricultores não consigam entregar algum item 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 de substituir o cardápio completo.

Equipe Técnica de Alimentação Escolar

Suelen Dias
Nutricionista Responsável Técnica