



Secretaria de Município
da Educação



Prefeitura Municipal
do RIO GRANDE



CARDÁPIO – ESCOLAS DE TURNO INTEGRAL E ESCOLAS DO CAMPO

70% NECESSIDADES NUTRICIONAIS DIÁRIAS

CORTE CORRETO DAS FRUTAS:

Banana e Bergamota: Inteira e com casca (higienizar com hipoclorito).

Abacaxi, Manga e Melão: Descascar e picar.

Laranja: Pré-escola e Anos Iniciais - Descascar e picar, retirar o bagaço.

Anos Finais - Cortar em 4 partes, retirar o bagaço (higienizar com hipoclorito).

Maçã: Picar em 4 partes, retirar o miolo com as sementes (higienizar com hipoclorito).

ATENÇÃO:

- OBRIGATÓRIO DEIXAR O FEIJÃO EM DEMOLHO POR, NO MÍNIMO, 24 HORAS;
- OBSERVAR A INDIVIDUALIDADE DE CADA ALUNO.

Atenção! Para o preparo da Torta de Frango, será entregue pão de forma diretamente nas unidades escolares entre os dias 03 e 04/08 com validade até 10/08. Informamos que este produto deve ser utilizado prioritariamente no preparo desta receita, conforme previsto no cardápio. Caso haja excedente após o preparo da Torta de Frango, o restante do pão deverá ser utilizado na oferta de sanduíches ou como acompanhamento das sopas até o dia 10/08, evitando desperdícios.

AGOSTO 2026

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Feijão - Sal. batata/cenoura/ovo - Laranja Lanche da tarde - Leite - Bolo branco VCT: 1.169,3 kcal Prot.: 36,5 g Lip.: 38,1 g Carb.:172,3 g	Desjejum - Leite caramelizado - Biscoito salgado Almoço - Macarrão c/carne - Feijão - Couve refogada - Maçã Lanche da tarde - Mingau de aveia - Biscoito salgado VCT: 1.171,8 kcal Prot.: 43,1 g Lip.: 40,9 g Carb.:161,0 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz c/frango - Feijão - Salada cenoura/couve-flor - Banana Lanche da tarde - Vitamina maçã - Biscoito salgado VCT: 1.153,5 kcal Prot.: 39,4 g Lip.: 32,5 g Carb.:188,2 g	Desjejum - Vitamina banana - Biscoito salgado Almoço - Arroz - Feijão - Carne c/abóbora - Bergamota Lanche da tarde - Leite - Biscoito doce VCT: 1.174,0 kcal Prot.: 38,8 g Lip.: 30,5 g Carb.:178,1 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz c/couve - Feijão - Frango c/molho - Sal couve-flor - Manga Lanche da tarde - Leite - Bolo cenoura VCT: 1.1150,3 kcal Prot.: 40,3 g Lip.: 40,4 g Carb.: 160,5 g

Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Feijão carioca - omelete de legumes - Laranja Lanche da Tarde - Vitamina maçã - Biscoito doce VCT: 1.123,6 kcal Prot.: 34,6 g Lip.: 32,5 g Carb.:182,0 g	Desjejum - Leite - Biscoito salgado Almoço - Arroz a carreteiro - Feijão - Sal beterraba - Banana Lanche da tarde - Leite - Pão caseiro com geléia VCT: 1.158,2 kcal Prot.: 41,9 g Lip.: 33,4 g Carb.:178,0 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Feijão - Frango c/batatas - Couve refogada - Maçã Lanche da tarde - Leite - Biscoito doce VCT: 1.177,2 Cal Prot.: 40,6 g Lip.: 37,2 g Carb.: 173,5 g	Desjejum - Vitamina banana - Biscoito salgado Almoço - Arroz - Feijão - Carne c/molho - Abóbora refogada - Bergamota Lanche da tarde - Leite - Biscoito doce VCT: 1.177,4 Cal Prot.: 38,8 g Lip.: 31,9 g Carb.: 174,9 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Macarrão c/frango - Feijão - Sal brócolis - Batata doce assada - Banana Lanche da tarde - Suco - Pizza c/molho VCT: 1.134,8 kcal Prot.: 37,1 g Lip.: 32,0 g Carb.: 186,1 g
Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Macarrão c/molho - Feijão - Sal repolho/cenoura - Laranja Lanche da tarde - Leite caramelizado - Biscoito salgado VCT: 1138,6 kcal Prot.: 40,1 g Lip.: 35,8 g Carb.:167,3 g	Desjejum - Vitamina banana - Biscoito Salgado c/doce Almoço - Sopão de legumes c/frango - Maçã Lanche da tarde - Leite - Bolo chocolate VCT: 1.180,6 kcal Prot.: 33,7 g Lip.: 42,6 g Carb.:159,8 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Feijão carioca - Jardineira de legumes - Sal tomate - Bergamota Lanche da tarde - Arroz doce - Biscoito salgado VCT: 1.156,6 kcal Prot.: 37,1 g Lip.: 32,3 g Carb.:185,8 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz c/couve - Feijão - Frango c/batatas - Sal beterraba - Banana Lanche da tarde - Leite - Biscoito doce VCT: 1128,3 kcal Prot.: 42,0 g Lip.: 34,2 g Carb.:167,5 g	Desjejum - Leite - Biscoito salgado Almoço - Arroz a carreteiro - Feijão - Sal beterraba - Banana Lanche da tarde - Leite - Pão caseiro com geléia VCT: 1.158,2 kcal Prot.: 41,9 g Lip.: 33,4 g Carb.:178,0 g
Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Feijão - Omelete de legumes - Laranja Lanche da tarde - Leite - Pão caseiro integral VCT: 1.151,7 kcal Prot.: 33,8 g Lip.: 36,4 g Carb.:176,4 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz c/frango - Feijão - Salada cenoura/couve-flor - Banana Lanche da tarde - Vitamina maçã - Biscoito salgado VCT: 1.153,5 kcal Prot.: 39,4 g Lip.: 32,5 g Carb.:188,2 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Macarrão c/carne - Feijão - Sal brócolis - Batata doce assada - Banana Lanche da tarde - Suco - Pizza c/molho VCT: 1.134,8 kcal Prot.: 37,1 g Lip.: 32,0 g Carb.: 186,1 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Feijão - Frango c/molho branco - Sal couve-flor - Banana Lanche da tarde - Leite - Biscoito doce VCT: 1.169,4 Cal Prot.: 41,4 g Lip.: 35,8 g Carb.: 173,1 g	Desjejum - Vitamina banana - Biscoito Salgado c/doce Almoço - Sopão de legumes c/carne - Maçã Lanche da tarde - Leite - Bolo chocolate VCT: 1.188,6 kcal Prot.: 35,9 g Lip.: 40,4 g Carb.:159,6 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 Setembro**

* 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