



Secretaria de Município
da Educação



Prefeitura Municipal
do RIO GRANDE



CARDÁPIO – REDE E NÍVEIS
30% NECESSIDADES NUTRICIONAIS DIÁRIAS
CARDÁPIO – PATOLOGIAS REDE E NÍVEIS
30% NECESSIDADES NUTRICIONAIS DIÁRIAS

OBSERVAÇÃO:

CELÍACOS (Intolerantes ao Glúten): SUBSTITUIR AS PREPARAÇÕES COM MACARRÃO POR ARROZ.*

DIABÉTICOS E INTOLERANTES A LACTOSE E OU APLV: PODEM UTILIZAR O MESMO CARDÁPIO DA REDE (COM MACARRÃO) POIS NÃO CONTÉM PREPARAÇÕES COM LEITE E TEM PREPARAÇÕES REDUZIDAS DE CARBOIDRATOS.

AGOSTO - 2026

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
- Arroz - Feijão - Sal. batata/cenoura/ ovo - Laranja VCT: 326,9 kcal Prot.: 10,5 g Lip.: 8,7 g Carb.: 53,2 g	- Macarrão c/carne - Feijão - Couve refogada - Banana VCT: 310,6 kcal Prot.: 12,6 g Lip.: 8,6 g Carb.: 53,0 g	- Arroz c/frango - Feijão - Salada cenoura/couve-flor - Maça VCT: 306,8 kcal Prot.: 12,4 g Lip.: 9,2 g Carb.: 52,3 g	- Arroz - Feijão - Carne c/abóbora - Bergamota VCT: 336,8 kcal Prot.: 11,8 g Lip.: 9,9 g Carb.: 51,3 g	- Arroz c/couve - Feijão - Frango c/molho - Sal couve-flor - Manga VCT: 308,0 kcal Prot.: 11,1 g Lip.: 10,2 g Carb.: 52,3 g
- Arroz - Feijão carioca - omelete de legumes - Laranja VCT: 323,1 kcal Prot.: 16,6 g Lip.: 11,6 g Carb.: 76,6 g	- Arroz a carreteiro - Feijão - Sal beterraba - Banana VCT: 304,4 kcal Prot.: 11,9 g Lip.: 10,2 g Carb.: 54,2 g	- Arroz - Feijão - Frango c/batatas - Couve refogada - Maça VCT: 339,8 Cal Prot.: 11,6 g Lip.: 9,5 g Carb.: 53,8 g	- Arroz - Feijão - Carne c/molho - Abóbora refogada - Bergamota VCT: 326,1 Cal Prot.: 11,1 g Lip.: 10,6 g Carb.: 51,8 g	- Macarrão c/frango - Feijão - Sal brócolis - Batata doce assada - Banana VCT: 332,0 kcal Prot.: 11,4 g Lip.: 11,5 g Carb.: 53,7 g
- Macarrão c/molho - Feijão - Sal repolho/cenoura - Laranja VCT: 328,0 kcal Prot.: 11,2 g	- Sopão de legumes c/frango - Maça VCT: 318,3 kcal Prot.: 11,3 g Lip.: 8,0 g	- Arroz - Feijão carioca - Jardineira de legumes - Sal tomate - Bergamota VCT: 320,2 kcal	- Arroz c/couve - Feijão - Frango c/batatas - Sal cenoura - Banana VCT: 318,3 kcal	- Arroz a carreteiro - Feijão - Sal beterraba - Banana VCT: 304,4 kcal Prot.: 11,9 g

<i>Lip.: 9,2 g</i> <i>Carb.: 54,5 g</i>	<i>Carb.: 47,4 g</i>	<i>Prot.: 10,9 g</i> <i>Lip.: 9,6 g</i> <i>Carb.: 52,4 g</i>	<i>Prot.: 11,9 g</i> <i>Lip.: 10,9 g</i> <i>Carb.: 55,6 g</i>	<i>Lip.: 10,2 g</i> <i>Carb.: 54,2 g</i>
- Arroz - Feijão - Omelete de legumes - Laranja <i>VCT: 323,1 kcal</i> <i>Prot.: 16,6 g</i> <i>Lip.: 11,6 g</i> <i>Carb.: 76,6 g</i>	- Arroz c/frango - Feijão - Salada cenoura/couve-flor - Banana <i>VCT: 333,9 kcal</i> <i>Prot.: 11,9 g</i> <i>Lip.: 9,9 g</i> <i>Carb.: 52,4 g</i>	- Macarrão c/carne - Feijão - Sal brócolis - Batata doce assada - Maçã <i>VCT: 302,8 kcal</i> <i>Prot.: 11,5 g</i> <i>Lip.: 9,0 g</i> <i>Carb.: 53,6 g</i>	- Arroz - Feijão - Frango c/molho branco - Sal couve-flor - Banana <i>VCT: 350,2 kcal</i> <i>Prot.: 11,7 g</i> <i>Lip.: 9,8 g</i> <i>Carb.: 52,3 g</i>	- Sopão de legumes c/carne - Maçã <i>VCT: 315,6 kcal</i> <i>Prot.: 12,6 g</i> <i>Lip.: 9,5 g</i> <i>Carb.: 52,5 g</i>

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