



Secretaria de Município
da Educação



Prefeitura Municipal
do RIO GRANDE



CARDÁPIO PATOLOGIAS – DIABETES MELLITUS ESCOLAS DE TURNO INTEGRAL E ESCOLAS DO CAMPO

70% NECESSIDADES NUTRICIONAIS DIÁRIAS

**** VITAMINAS SEM AÇÚCAR**

AGOSTO 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 - Leite - Bolo aveia c/banana 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 s/açúcar - Biscoito salgado VCT: 1.171,8 kcal Prot.: 43,1 g Lip.: 40,9 g Carb.:161,0 g	Desjejum - Leite - Biscoito salgado 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 salgado VCT: 1.174,0 kcal Prot.: 38,8 g Lip.: 30,5 g Carb.:178,1 g	Desjejum - Leite - Biscoito salgado Almoço - Arroz c/couve - Feijão - Frango c/molho - Sal couve-flor - Manga Lanche da tarde - Leite - Bolo aveia c/maçã VCT: 1.1150,3 kcal Prot.: 40,3 g Lip.: 40,4 g Carb.: 160,5 g
Desjejum - Leite - Biscoito salgado Almoço - Arroz - Feijão carioca - omelete de legumes - Laranja Lanche da Tarde - Vitamina maçã - Biscoito salgado VCT: 1.123,6 kcal Prot.: 34,6 g	Desjejum - Leite - Biscoito salgado Almoço - Arroz a carreteiro - Feijão - Sal beterraba - Banana Lanche da tarde - Leite - Pão caseiro VCT: 1.158,2 kcal Prot.: 41,9 g	Desjejum - Leite - Biscoito salgado Almoço - Arroz - Feijão - Frango c/batatas - Couve refogada - Maçã Lanche da tarde - Leite - Biscoito salgado VCT: 1.177,2 Cal	Desjejum - Vitamina banana - Biscoito salgado Almoço - Arroz - Feijão - Carne c/molho - Abóbora refogada - Bergamota Lanche da tarde - Leite - Biscoito salgado VCT: 1.177,4 Cal	Desjejum - Leite - Biscoito salgado Almoço - Macarrão c/frango - Feijão - Sal brócolis - Batata doce assada - Banana Lanche da tarde - Suco - Pizza c/molho VCT: 1.134,8 kcal

Lip.: 32,5 g Carb.:182,0 g	Lip.: 33,4 g Carb.:178,0 g	Prot: 40,6 g Lip: 37,2 g Carb: 173,5 g	Prot: 38,8 g Lip: 31,9 g Carb: 174,9 g	Prot.: 37,1 g Lip.: 32,0 g Carb.: 186,1 g
Desjejum - Leite - Biscoito salgado Almoço - Macarrão c/molho - Feijão - Sal repolho/cenoura - Laranja Lanche da tarde - Leite - 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 aveia c/banana VCT: 1.180,6 kcal Prot.: 33,7 g Lip.: 42,6 g Carb.:159,8 g	Desjejum - Leite - Biscoito salgado 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 salgado Almoço - Arroz c/couve - Feijão - Frango c/batatas - Sal beterraba - Banana Lanche da tarde - Leite - Biscoito salgado 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 VCT: 1.158,2 kcal Prot.: 41,9 g Lip.: 33,4 g Carb.:178,0 g
Desjejum - Leite - Biscoito salgado 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 salgado 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 salgado 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 salgado Almoço - Arroz - Feijão - Frango c/molho branco - Sal couve-flor - Banana Lanche da tarde - Leite - Biscoito salgado VCT: 1.169,4 Cal Prot: 41,4 g Lip: 35,8 g Carb: 173,1 g	Desjejum - Vitamina banana - Biscoito Salgado Almoço - Sopão de legumes c/carne - Maçã Lanche da tarde - Leite - Bolo aveia c/maçã 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