



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.

FESTIVIDADE FARROUPILHA!

Torta de Frango BASE (15/09 - 3ª Terça): Cozinhar o Frango com Alho, Cebola e Tempero Naturais, reservar o caldo do cozimento para umedecer o pão. Desfie o Frango, adicione Extrato de Tomate. Quando estiver frio adicione Requeijão/maionese de leite e Cenoura ralada. Monte a preparação em camadas, alternando pão umedecido no caldo e frango cremoso.

Sobrecoxa (23/09 - 4ª Quarta): A sobrecoxa de frango (sem pele e sem osso) pode ser preparada assada no forno ou churrasqueira, conforme a realidade da escola. Para acompanhamento pode ser feita Salada de Massa com Vegetais (é opcional: maionese de leite)

PS: Merendeiras podem usar sua criatividade (enviem foto para o NAE via whatsapp ou instagram)

SETEMBRO 2026

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Feijão - Omelete - Laranja Lanche da tarde - Leite - Pão de ló d'água VCT: 1.155,3 kcal Prot.: 40,1 g Lip.: 31,7 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz c/frango - Feijão - Sal couve flor - Banana Lanche da tarde - Leite c/cacau - Biscoito salgado VCT: 1.1116,2 kcal Prot.: 42,9 g Lip.: 35,2 g	Desjejum - Leite - Pão caseiro c/ doce leite Almoço - Macarrão c/carne - Feijão - Salada brócolis - Maçã Lanche da tarde - Vitamina banana - Biscoito salgado VCT: 1.166,6 kcal Prot.: 42,4 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Feijão - Frango c/cenoura - Couve refogada - Abacaxi Lanche da tarde - Mingau de aveia - Biscoito salgado VCT: 1.150,1 kcal Prot.: 41,1 g	Desjejum - Vitamina maçã - Biscoito salgado Almoço - Sopão de legumes c/carne - Banana Lanche da tarde - Leite - Bolo chocolate VCT: 1.1132,5 kcal Prot.: 34,3 g Lip.: 40,2 g Carb.: 164,2 g

Carb.:179,8 g	Carb.:161,8 g	Lip.: 35,8 g Carb.:177,5 g	Lip.: 35,7 g Carb.:170,6 g	
Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz c/couve - Feijão - ovo cozido - Sal beterraba - Laranja Lanche da Tarde - Leite - Bolo branco VCT: 1.174,2 kcal Prot.: 42,4 g Lip.: 40,4 g Carb.:163,3 g	Desjejum - Leite c/cacau - Biscoito salgado Almoço - Arroz a carreteiro - Feijão - Sal cenoura/chuchu - Maça Lanche da tarde - Leite caramelizado - Biscoito salgado VCT: 1.146,7 kcal Prot.: 43,3 g Lip.: 35,2 g Carb.:169,7 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz c/frango - Feijão - Sal couve flor - Banana Lanche da tarde - Leite c/cacau - Biscoito salgado VCT: 1.116,2 kcal Prot.: 42,9 g Lip.: 35,2 g Carb.:161,8 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Lentilha - Carne c/batatas - Sal couve-flor - Abacaxi Lanche da tarde - Vitamina banana - Biscoito salgada VCT: 1.177,4 Cal Prot: 37,6 g Lip: 32,6 g Carb: 180,4 g	Desjejum - Leite caramelizado - Biscoito salgado Almoço - Macarrão c/frango - Feijão - Sal cenoura/chuchu e ovo picado - Banana Lanche da tarde - Mingau simples - Biscoito salgado VCT: 1.145,8 kcal Prot.: 42,6 g Lip.: 34,2 g Carb.: 169,7 g
Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Macarrão c/molho - Feijão - Sal alface - Laranja Lanche da tarde - Vitamina banana c/cacau - Biscoito salgado VCT: 1170,9 kcal Prot.: 44,1 g Lip.: 39,2 g Carb.:167,1 g	Desjejum - Leite - Biscoito Doce Almoço - Arroz c/couve - Feijão - Frango c/molho - Sal tomate - Maça Lanche da tarde - Mingau de aveia - Biscoito salgado VCT: 1.126,2 kcal Prot.: 37,3 g Lip.: 31,9 g Carb.:176,6 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Feijão - Carne c/molho e aipim (Vaca atolada) - Sal beterraba - Abacaxi Lanche da tarde - Leite - Bolo cenoura VCT: 1.146,4 kcal Prot.: 39,2 g Lip.: 40,1 g Carb.:158,9 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Feijão - Frango c/molho branco - Sal repolho - Manga Lanche da tarde - Suco - Torta pão c/frango e requeijão VCT: 1.141,8 Cal Prot: 39,8 g Lip: 36,3 g Carb: 183,9 g	Desjejum - Leite c/cacau - Biscoito salgado Almoço - Arroz - Feijão - Jardineira Legumes - Salada alface/tomate - Banana Lanche da tarde - Leite - Pão caseiro com doce VCT: 1.173,2 kcal Prot.: 42,7 g Lip.: 33,0 g Carb.:180,9 g
Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Lentilha - Sal batata/cenoura e ovo - Laranja Lanche da tarde - Mingau de aveia - Biscoito salgado VCT: 1.144,3 kcal	Desjejum - Leite - Pão caseiro c/ doce leite Almoço - Macarrão c/carne - Feijão - Salada brócolis - Maça Lanche da tarde - Vitamina banana - Biscoito salgado VCT: 1.166,6 kcal	Desjejum - Leite caramelizado - Biscoito salgado Almoço - Arroz - Feijão - Sobre coxa assada - Sal tomate/beterraba - Manga Lanche da tarde - Vitamina banana - Biscoito salgado VCT: 1.171,9 kcal	Desjejum - Leite c/cacau - Biscoito salgado Almoço - Arroz a carreteiro - Feijão - Sal cenoura/chuchu - Banana Lanche da tarde - Leite caramelizado - Biscoito salgado VCT: 1.146,7 kcal Prot.: 43,3 g	Desjejum - Leite - Biscoito Doce Almoço - Sopão de legumes c/frango - Maça Lanche da tarde - Suco - Pizza c/molho VCT: 1.130,9 kcal Prot.: 41,2 g Lip.: 30,9 g

<i>Prot.: 41,8 g</i> <i>Lip.: 36,6 g</i> <i>Carb.:164,4 g</i>	<i>Prot.: 42,4 g</i> <i>Lip.: 35,8 g</i> <i>Carb.:177,5 g</i>	<i>Prot.: 36,7 g</i> <i>Lip.: 34,5 g</i> <i>Carb.: 182,7 g</i>	<i>Lip.: 35,2 g</i> <i>Carb.:169,7 g</i>	<i>Carb.:168,5 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 Outubro**

* 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