

CARDÁPIO 1 (1ª SEMANA DO MÊS) – EMEF INTEGRAL
FAIXA ETÁRIA: 1º a 9º ano
2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da Manhã (06:50)	Leite com Chocolate Biscoito Doce	Banana Biscoito Rosquinha	Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Maçã Biscoito de Polvilho	Leite com Chocolate Bolo Caseiro de Chocolate ⁷
Lanche da manhã (09:00)	Maçã Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Suco ⁵ Bolo Caseiro de Fubá e Milho ¹	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Abacaxi Biscoito Doce
Almoço / Sobremesa (11:30 – 12:15)	Arroz Estrogonofe de Frango (frango IQF) Batata Rústica ^{1,2} ou Cozida	Arroz / Feijão Carne de Panela (coxão mole) Salada de Pepino Maçã	Arroz / Feijão Cubos de Frango Acebolados Salada de Alface Melancia	Arroz / Feijão Ovos Mexidos Salada de Legumes ⁶ Banana	Macarrão ao Sugo (parafuso ou penne) Carne Moída Refogada Salada de Acelga com Tomate
Lanche da tarde (14:40-15:15)	Leite com Banana Congelada e Chocolate ^{1,3} Biscoito de Polvilho	Leite com Chocolate Bolo Caseiro de Fubá e Milho ^{1,4}	Melancia (suco ou fruta) Torta de Carne Moída, Cenoura, Ervilha e Tomate	Suco ⁵ Bolo Caseiro de Chocolate ⁷	Vitaminado de Mamão ³ Pão com Requeijão

Observações: ¹Receita em anexo. ²Substituir por Salada de Cenoura após execução do cardápio 5. ³Em caso de observação de baixa aceitação do Leite com Banana Congelada e Chocolate ou Vitaminado de Mamão, fica liberada a substituição desta por leite com chocolate, preparação do dia, banana ou mamão em pedaços. ⁴O bolo de fubá e milho do lanche da terça-feira, deverá ser preparado em quantidade suficiente para ser ofertado no lanche da manhã do dia posterior. ⁵Suco de laranja (Cutrale) ou os demais sucos, ambos enviados pelo Setor de Abastecimento. ⁶Seleto de Legumes. Substituir a salada de legumes por cabotiá, conforme entrega semanal. ⁷O bolo de chocolate do lanche da tarde de quinta-feira deverá ser preparado em quantidade suficiente para ser ofertado no café da manhã do dia posterior.

CONSIDERAÇÕES:

A fruta poderá ser alterada de acordo com seu estado de maturação, mas deverá ser servida dentro da mesma semana.

O hortifrutí da segunda feira chega na segunda feira da semana anterior.

Bolo caseiro: sem lactose (não utilizar leite), sem cobertura e sem recheio, conforme orientado nas capacitações periódicas.

Cardápio sujeito a alterações.

Horário sugerido das refeições.

Cardápio elaborado conforme Resolução nº6, de 08 de maio de 2020

Fernanda Gonçalves Nascimento

CRN 3 20944

Responsável Técnica - Nutricionista

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da Manhã (06:50)	Maçã Biscoito Integral Maria	Leite com Chocolate Biscoito Doce	Banana Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Bolo Caseiro Mesclado	Maçã Biscoito Doce
Lanche da manhã (09:00)	Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Abacaxi Biscoito Rosquinha	Suco ³ Pão com Requeijão e Mussarela	Melancia Biscoito Doce	Leite com Chocolate Biscoito Salgado
Almoço / Sobremesa (11:30 – 12:15)	Arroz / Feijão Sobrecoca Refogada (Cubos ou Tiras IQF) Salada de Pepino com Cenoura	Macarrão (parafuso ou penne) Almôndegas ao Sugo Salada de Chicória Banana	Arroz / Feijão Carne Moída Refogada Mandioca Cozida (Ou Escondidinho de Mandioca e Carne Moída)	Arroz Estrogonofe de Carne Salada de Legumes ⁵ Melancia	Arroz Filezinho de Frango Empanado (assado) Creme de Milho Salada de Tomate
Lanche da tarde (14:40-15:15)	Leite com Banana Congelada e Chocolate ^{1,2} Biscoito de Polvilho	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Bolo Caseiro Mesclado ⁴	Suco ³ Bauru de Forno (massa fina de torta, molho de tomate, tomate, cebola, mussarela e orégano)	Abacaxi (suco ou fruta) Pão com Requeijão

Observações: ¹Receita em anexo. ²Em caso de observação de baixa aceitação da preparação, fica liberada a substituição desta por leite com chocolate, preparação do dia e banana. ³Suco de laranja (Cutrale) ou os demais sucos, ambos enviados pelo Setor de Abastecimento. ⁴O bolo mesclado ofertado no lanche da tarde de quarta-feira deverá ser preparado em quantidade suficiente para ser ofertado no café da manhã do dia posterior. ⁵Seleto de Legumes.

CONSIDERAÇÕES:

A fruta poderá ser alterada de acordo com seu estado de maturação, mas deverá ser servida dentro da mesma semana.

O hortifruti da segunda feira chega na segunda feira da semana anterior.

Bolo caseiro: sem lactose (não utilizar leite), sem cobertura e sem recheio, conforme orientado nas capacitações periódicas.

Cardápio sujeito a alterações.

Horário sugerido das refeições.

Cardápio elaborado conforme Resolução n°6, de 08 de maio de 2020

Fernanda Gonçalves Nascimento
CRN 3 20944
Responsável Técnica - Nutricionista

CARDÁPIO 3 (3ª SEMANA DO MÊS) – EMEF INTEGRAL
FAIXA ETÁRIA: 1º a 9º ano
2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da Manhã (06:50)	Leite com Chocolate Biscoito Rosquinha	Banana Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Maçã Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Biscoito Doce
Lanche da manhã (09:00)	Suco ¹ Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Biscoito de Polvilho	Vitaminado de Leite com Banana ²	Leite com Chocolate Biscoito Doce	Leite com Chocolate Bolo Caseiro de Banana e Aveia ^{3,4}
Almoço / Sobremesa (11:30 – 12:15)	Arroz / Feijão Sobrecoxa Refogada (Cubos ou Tiras IQF) Salada de Beterraba	Arroz / Feijão Ovos (mexidos ou cozidos) Salada de Alface	Arroz / Feijão Carne de Panela (coxão mole) Abóbora Refogada Fruta Sazonal ³	Arroz / Feijão com Pernil Farofa (Farinha de Mandioca, Tomate, Cenoura, Couve) Abacaxi	Macarrão ⁵ ou Nhoque ao Sugo Carne Moída Refogada Salada de Repolho Bicolor
Lanche da tarde (14:40-15:15)	Leite com Chocolate Biscoito Integral Maria	Leite com Chocolate Queijo Quente (Pão com requeijão e orégano aquecido no forno)	Suco ¹ Quibe de Forno ³	Leite com Chocolate Bolo Caseiro de Banana e Aveia ^{3,4}	Abacaxi (Suco ou fruta) Pão com Patê de Frango

**Observações: ¹Suco de laranja (Cutrale) ou os demais sucos, ambos enviados pelo Setor de Abastecimento. ²Em caso de observação de baixa aceitação da preparação, fica liberada a substituição por leite com chocolate e banana separados. ³Receita em anexo. ⁴O bolo de banana e aveia ofertado no lanche da tarde da quinta-feira deverá ser preparado em quantidade suficiente para ser ofertado no lanche da manhã do dia posterior. ⁵Macarrão ao sugo com carne moída (preparados separadamente) ou nhoque de soja ao sugo (em substituição) sendo que o nhoque deve ser acompanhado de arroz branco, carne moída refogada e salada do dia.*

CONSIDERAÇÕES:

A fruta poderá ser alterada de acordo com seu estado de maturação, mas deverá ser servida dentro da mesma semana.

O hortifrutí da segunda feira chega na segunda feira da semana anterior.

Bolo caseiro: sem lactose (não utilizar leite), sem cobertura e sem recheio, conforme orientado nas capacitações periódicas.

Cardápio sujeito a alterações.

Horário sugerido das refeições.

Cardápio elaborado conforme Resolução nº6, de 08 de maio de 2020

Fernanda Gonçalves Nascimento

CRN 3 20944

Responsável Técnica - Nutricionista

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da Manhã (06:50)	Maçã Biscoito Rosquinha	Leite com Chocolate Biscoito Integral Maria	Banana Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Bolo Caseiro de Cenoura	Suco Biscoito de Polvilho
Lanche da manhã (09:00)	Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Maçã Biscoito Doce	Leite com Chocolate Biscoito Rosquinha	Melancia Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Pão com Requeijão
Almoço / Sobremesa (11:30 – 12:15)	Arroz / Polenta Carne Moída ao Sugo Salada de Chuchu	Arroz/ Feijão Ovos (cozidos ou mexidos) Salada de Tomate	Arroz / Feijão Cubos de Frango Acebolados Salada de Pepino Abacaxi	Arroz / Feijão Peixe ³ Batata e Cenoura (Refogadas ou Salada) Banana	Macarrão ao Sugo (parafuso ou penne) Coxa/Sobrecoxa Assada (Filé de Coxa e Sobrecoxa) Salada de Chicória
Lanche da tarde (14:40-15:15)	Leite com Chocolate Biscoito Doce	Suco ¹ Pão com Patê de Frango	Chocolate Quente Bolo Caseiro de Cenoura ²	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Vitaminado de Mamão ⁴ Biscoito Doce

*Observações: ¹Suco de laranja (Cutrale) ou os demais sucos, ambos enviados pelo Setor de Abastecimento. ²O bolo de cenoura ofertado no lanche da tarde da quarta-feira deverá ser preparado em quantidade suficiente para ser ofertado no café da manhã do dia posterior. ³Peixe (filé de peixe deverá ser ensopado ou assado alternando com iscas de peixe empanado assado). ⁴Em caso de observação de baixa aceitação da preparação, fica liberada a substituição por leite com chocolate, biscoito doce e mamão em pedaços.

CONSIDERAÇÕES:

A fruta poderá ser alterada de acordo com seu estado de maturação, mas deverá ser servida dentro da mesma semana.

O hortifrutí da segunda feira chega na segunda feira da semana anterior.

Bolo caseiro: sem lactose (não utilizar leite), sem cobertura e sem recheio, conforme orientado nas capacitações periódicas.

Cardápio sujeito a alterações.

Horário sugerido das refeições.

Cardápio elaborado conforme Resolução nº6, de 08 de maio de 2020

Fernanda Gonçalves Nascimento

CRN 3 20944

Responsável Técnica - Nutricionista

CARDÁPIO 5 (5ª SEMANA DO MÊS) – EMEF INTEGRAL

FAIXA ETÁRIA: 1º a 9º ano

2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da Manhã (06:50)	Leite com Chocolate Biscoito Rosquinha	Banana Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Maçã Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Biscoito Doce
Lanche da manhã (09:00)	Suco ¹ Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Biscoito de Polvilho	Vitaminado de Leite com Banana ²	Leite com Chocolate Biscoito Doce	Leite com Chocolate Bolo Caseiro de Banana e Aveia ^{3,4}
Almoço / Sobremesa (11:30 – 12:15)	Arroz / Feijão Sobrecoxa Refogada (Cubos ou Tiras IQF) Salada de Beterraba	Arroz / Feijão Ovos (mexidos ou cozidos) Salada de Alface	Arroz / Feijão Carne de Panela (coxão mole) Abóbora Refogada Fruta Sazonal ³	Arroz / Feijão com Pernil Farofa (Farinha de Mandioca, Tomate, Cenoura, Couve) Abacaxi	Macarrão ⁵ ou Nhoque ao Sugo Carne Moída Refogada Salada de Repolho Bicolor
Lanche da tarde (14:40-15:15)	Leite com Chocolate Biscoito Integral Maria	Leite com Chocolate Queijo Quente (Pão com requeijão e orégano aquecido no forno)	Suco ¹ Quibe de Forno ³	Leite com Chocolate Bolo Caseiro de Banana e Aveia ^{3,4}	Abacaxi (suco ou fruta) Pão com Patê de Frango

**Observações: ¹Suco de laranja (Cutrale) ou os demais sucos, ambos enviados pelo Setor de Abastecimento. ²Em caso de observação de baixa aceitação da preparação, fica liberada a substituição por leite com chocolate e banana separados. ³Receita em anexo. ⁴O bolo de banana e aveia ofertado no lanche da tarde da quinta-feira deverá ser preparado em quantidade suficiente para ser ofertado no lanche da manhã do dia posterior. ⁵Macarrão ao sugo com carne moída (preparados separadamente) ou nhoque de soja ao sugo (em substituição) sendo que o nhoque deve ser acompanhado de arroz branco, carne moída refogada e salada do dia.*

CONSIDERAÇÕES:

A fruta poderá ser alterada de acordo com seu estado de maturação, mas deverá ser servida dentro da mesma semana.

O hortifruti da segunda feira chega na segunda feira da semana anterior.

Bolo caseiro: sem lactose (não utilizar leite), sem cobertura e sem recheio, conforme orientado nas capacitações periódicas.

Cardápio sujeito a alterações.

Horário sugerido das refeições.

Cardápio elaborado conforme Resolução n°6, de 08 de maio de 2020

Fernanda Gonçalves Nascimento

CRN 3 20944

Responsável Técnica - Nutricionista