

CARDÁPIO – PRÉ-ESCOLA E FUNDAMENTAL – ESCOLAS RURAIS - TURNO INTEGRAL

2026

1ª e 3ª SEMANAS

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MANHÃ	Café com leite Sanduíche de frango	Suco de Uva Bolo de Milho (fubá)* Fruta	Suco de laranja* Pão com Doce leite	Leite com chocolate Bolo de simples*	Vitamina de leite com banana Sanduíche
ALMOÇO	Feijão Risoto Alface/Tomate Bergamota ou laranja	Arroz+Feijão Purê de mandioca Carne suína Beterraba	Polenta com molho vermelho Lentilha Omelete com cenoura Tomate/alface	Arroz Feijão turbinado (com carne) Farofa simples Laranja	Arroz+Feijão Batata doce com molho de frango Cenoura/Repolho
LANCHE TARDE	Arroz de leite com Canela em pó	Leite com chocolate Bolo de simples*	Frutas picadas	Leite com chocolate Pizza de frango OU sardinha	Leite com chocolate Sanduíche

2ª e 4ª SEMANAS

LANCHE MANHÃ	Vitamina de leite com banana Sanduíche de frango	Café com leite Pão com Doce leite	Café com leite Bolo de Laranja* Fruta: Maçã ou Banana	Café com leite Sanduíche de frango	iogurte * Bolo simples OU de cenoura
ALMOÇO	Feijão Macarrão+carne moída Repolho/tomate Maçã/banana	Arroz +Feijão Moranga cozida Frango em molho Salada mista	Carreteiro Feijão Repolho/cenoura Suco de Laranja	Arroz + Feijão Macarrão com frango Tomate/Alface	Arroz+Feijão Polenta com frango Beterraba /Repolho
LANCHE TARDE	Frutas picadas (bergamota, maçã, mamão e banana)	Suco de laranja* Pão com Doce leite	Vitamina de leite com banana Sanduíche	Frutas picadas (bergamota, maçã, mamão e banana)	Pizza de Sardinha OU de frango Suco de Laranja

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)= 1401	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		218 g (62%)	49 (14%)	37 (24%)

* Fazer o suco da fruta ou usar Suco Integral.

* Bolo sem cobertura

Andréa Hachmann Aiolfi-CRN2 10653

Nutricionista