



Gerência de Nutrição Escolar – JULHO 2026

Maria Tereza C. Alves Rios
CRNs - 35095
Nutricionista
Gerência de Nutrição Escolar



Conveniadas (Integral 70%)

CARDÁPIO VII

Lanche da manhã: a partir das 08h		Almoço: a partir das 11h		Sobremesa	Lanche da tarde: a partir das 14h30
1ª semana		1ª semana		1ª semana	1ª semana
1	Ovos mexidos, abacaxi pérola	Arroz, feijão, frango (peito) ao molho, cenoura refogada		Abacaxi pérola	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, abacaxi pérola
2	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, tangerina pokan	Arroz, feijão, tilápia assada c/ batata, inhame refogado		Tangerina pokan	Omelete de forno (c/ cenoura), tangerina pokan
3	Ovos mexidos, mamão formosa	Arroz, feijão, pernil refogado, cará refogado		Mamão formosa	Pão bisnaga c/manteiga, leite, mamão formosa
Média semanal int: Energia (kcal): 553/ Proteína: 21 gr/ Lipídeos: 20 gr/ Carboidratos: 80 gr/ Sódio: 464 mg. Valores de referencia FNDE: Energia (kcal): 567 kcal/ Proteína: 14 a 21 gr/ Lipídeos: 15 a 22 gr; Carboidratos: 78 a 93 gr/ Sódio: 840 mg.					
2ª semana		2ª semana		2ª semana	2ª semana
6	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, melão	Arroz, feijão, carne moída IQF refogada, salada de beterraba cozida		Melão	Ovos mexidos, melão
7	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, melancia	Arroz, feijão, filé mignon suíno refogado, batata doce rosada assada		Melancia	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, melancia
8	Ovos mexidos, maçã fuji	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa refogada, salada de tomate		Maçã fuji	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, maçã fuji
9	FERIADO	FERIADO		FERIADO	FERIADO
10	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO
Média semanal int: Energia (kcal): 357,6 / Proteína: 14 gr/ Lipídeos: 12,8 gr/ Carboidratos: 50,4 gr/ Sódio: 333 mg. Valores de referencia FNDE: Energia (kcal): 378 kcal/ Proteína: 10 a 14 gr/ Lipídeos: 10 a 15 gr; Carboidratos: 52 a 62 gr/ Sódio: 560 mg.					
3ª semana		3ª semana		3ª semana	3ª semana
13	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, maçã fuji	Arroz, feijão, carne moída IQF refogada, quibebe de abóbora seca		Maçã fuji	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, maçã fuji
14	Ovos mexidos, melancia	Arroz, feijão, pernil acebolado, cará refogado		Melancia	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, melancia
15	Pão bisnaga c/ mant, leite, mamão formosa	Arroz, feijão, tilápia assada c/ batata, vagem manteiga refogada		Mamão formosa	Ovos mexidos, mamão formosa
16	Ovos mexidos, tangerina pokan	Arroz, feijão, filé mignon suíno refogado, inhame refogado		Tangerina pokan	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, tangerina pokan
17	Pão bisnaga c/ mant, leite, abacaxi pérola	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa refogada, salada de tomate		Abacaxi pérola	Bolinha de batata, leite, abacaxi pérola
Média semanal int: Energia (kcal): 357,6 / Proteína: 14 gr/ Lipídeos: 12,8 gr/ Carboidratos: 50,4 gr/ Sódio: 333 mg. Valores de referencia FNDE: Energia (kcal): 378 kcal/ Proteína: 10 a 14 gr/ Lipídeos: 10 a 15 gr; Carboidratos: 52 a 62 gr/ Sódio: 560 mg.					
4ª semana		4ª semana		4ª semana	4ª semana
20	Pão bisnaga c/ mant, leite, maçã fuji	Arroz, feijão, carne moída IQF refogada, batata refogada		Maçã fuji	Pão bisnaga c/ mant, leite, maçã fuji
21	CONGRESSO DA EDUCAÇÃO	CONGRESSO DA EDUCAÇÃO		CONGRESSO DA EDUC	CONGRESSO DA EDUCAÇÃO
22	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO		PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO
23	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, mamão formosa	A/F, Macarrão parafuso ao sugo, carne moída IQF refogada, salada de couve flor		Mamão formosa	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, mamão formosa
24	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, tangerina pokan	Arroz, feijão, frango (peito) refogado, purê de mandioquinha		Tangerina pokan	Biscoito de polvilho, leite, tangerina pokan
Média semanal int: Energia (kcal): 357,6 / Proteína: 14 gr/ Lipídeos: 12,8 gr/ Carboidratos: 50,4 gr/ Sódio: 333 mg. Valores de referencia FNDE: Energia (kcal): 378 kcal/ Proteína: 10 a 14 gr/ Lipídeos: 10 a 15 gr; Carboidratos: 52 a 62 gr/ Sódio: 560 mg.					