



Gerência de Nutrição Escolar – FEVEREIRO 2026

Conveniadas (Integral 70%)

Júlia P. Mestre
Júlia Rodrigues Monteiro de Castro
RG 48.305.211-5
Chefe de Divisão de Nutrição Escolar



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
2				
3				
4	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO
5	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, maçã gala	Arroz, feijão, pernil acebolado, batata refogada	Maçã gala	Pão 25 gr c/ manteiga, leite, maçã gala
6	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, manga palmer	Arroz, feijão, frango (salsami) refogado, abobrinha brasileira refogada	Manga palmer	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, manga palmer
	Média semanal: Energia (kcal): 744,8 / Proteína: 326,4 gr/ Lipídeos: 24 gr/ Carboidratos: 111 gr/ Sódio: 681,6 mg. Valores de referência FNDE: Energia (kcal): 756 kcal/ Proteína: 19 a 28 gr/ Lipídeos: 21 a 30 gr; Carboidratos: 104 a 123 gr/ Sódio: 1120 mg.			
	2ª semana	2ª semana	2ª semana	2ª semana
9	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, melão	Arroz, feijão, polenta, carne moída IQF ao molho, salada de pepino japonês	Melão	Ovos mexidos, melão
10	Ovos mexidos, maçã gala	Arroz, feijão, filé mignon suíno refogado, abobrinha brasileira refogada	Maçã gala	Pão 25 gr c/ manteiga, leite, maçã gala
11	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, goiaba	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa refogada, quiabo refogado	Goiaba	Bolo de banana c/ cacau (aveia, suco de maçã, uva passa), leite, goiaba
12	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, banana nanica	Arroz, feijão preto, pernil acebolado, vinagrete	Banana nanica	Pão 25 gr c/ manteiga, leite, banana nanica
13	Ovos mexidos, laranja pêra	Arroz, feijão, frango (peito) refogado, berinjela refogada	Laranja pêra	Quibe c/ aveia, laranja pêra
	Média semanal: Energia (kcal): 894,75/ Proteína: 36 gr/ Lipídeos: 32 gr/ Carboidratos: 126 gr/ Sódio: 833 mg. Valores de referência FNDE: Energia (kcal): 945 kcal/ Proteína: 24 a 35 gr/ Lipídeos: 26 a 37 gr; Carboidratos: 130 a 154 gr/ Sódio: 1400 mg.			
	3ª semana	3ª semana	3ª semana	3ª semana
16	CARNAVAL	CARNAVAL	CARNAVAL	CARNAVAL
17	CARNAVAL	CARNAVAL	CARNAVAL	CARNAVAL
18	PONTO FACULTATIVO ATÉ 12 HRS	PONTO FACULTATIVO ATÉ 12 HRS		Pão bisnaga c/ manteiga, leite, maçã gala
19	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, melão	Arroz, feijão, pernil refogado, purê de batata	Melão	Biscoito de polvilho, leite, melão
20	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, melancia	Arroz, feijão, frango (salsami) refogado, seleta de legumes refogada	Melancia	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, melancia
	Média semanal: Energia (kcal): 357,6 / Proteína: 14 gr/ Lipídeos: 12,8 gr/ Carboidratos: 50,4 gr/ Sódio: 333 mg. Valores de referência 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
23	Ovos mexidos, melão	A/F, Macarrão parafuso ao sugo, carne moída IQF refogada, abobrinha brasileira refogada	Melão	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, melão
24	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, melancia	Arroz, feijão, pernil acebolado, quibebe de abóbora seca	Melancia	Pão 25gr c/ requeijão caseiro, leite, melancia
25	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, laranja pêra	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa refogada, acelga refogada	Laranja pêra	Torta de frango (peito), laranja pêra
26	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, banana nanica	Arroz, feijão, tilápia assada c/ batata, quiabo refogado	Banana nanica	Pão 25gr c/ manteiga, leite, banana nanica
27	Ovos mexidos, goiaba	Arroz, feijão, strogonoff de frango (peito), salada de pepino caipira	Goiaba	Bolinha de batata, leite, goiaba
	Média semanal: Energia (kcal): 931,48/ Proteína: 33 gr/ Lipídeos: 30 gr/ Carboidratos: 139 gr/ Sódio: 852,93 mg. Valores de referência FNDE: Energia (kcal): 945 kcal/ Proteína: 24 a 35 gr/ Lipídeos: 26 a 37 gr; Carboidratos: 130 a 154 gr/ Sódio: 1400 mg.			