



Gerência de Nutrição Escolar – JANEIRO 2026

Conveniadas (Integral 70%)

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



CARDÁPIO VII

Dia	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	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO
	2ª semana	2ª semana	2ª semana	2ª semana
5	Ovo mexido, maçã fuji	Arroz, feijão, carne moída IQF refogada, salada de pepino japonês	Maçã fuji	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, maçã fuji
6	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, melancia	Arroz, feijão, pernil refogado, quibebe de abóbora japonesa	Melancia	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, melancia
7	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, mamão formosa	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa refogada, salada de beterraba cozida	Mamão formosa	Ovo mexido, mamão formosa
8	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, manga palmer	Arroz, feijão, filé suíno refogado, purê de batata	Manga palmer	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, manga palmer
9	Ovo mexido, melão	Arroz, feijão, frango (peito) refogado, quiabo refogado	Melão	Biscoito de polvilho, leite, melão
Média semanal: Energia (kcal): 894,75/ Proteína: 36 gr/ Lipídeos: 32 gr/ Carboidratos: 126 gr/ Sódio: 833 mg. Valores de referencia 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
12	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, maçã fuji	Arroz, feijão, carne moída IQF refogada, abobrinha brasileira refogada	Maçã fuji	Ovo mexido, maçã fuji
13	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, melancia	Arroz, feijão, filé suíno refogado, quibebe de abóbora japonesa	Melancia	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, melancia
14	Ovo mexido, mamão havaí	Arroz, feijão, frango (sassami) refogado, cenoura refogada	Mamão havaí	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, mamão havaí
15	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, manga palmer	Arroz, feijão, pernil refogado, salada de tomate	Manga palmer	Bolinha de batata, leite, manga palmer
16	Ovo mexido, laranja pêra	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada, batata refogada	Laranja pêra	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, laranja pêra
Média semanal: Energia (kcal): 931,48/ Proteína: 33 gr/ Lipídeos: 30 gr/ Carboidratos: 139 gr/ Sódio: 852,93 mg. Valores de referencia FNDE: Energia (kcal): 945 kcal/ Proteína: 24 a 35 gr/ Lipídeos: 26 a 37 gr; Carboidratos: 130 a 154 gr/ Sódio: 1400 mg.				
	4ª semana	4ª semana	4ª semana	4ª semana
19	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO
20	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
21	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, melancia	Arroz, feijão, carne moída IQF refogada, quibebe de abóbora japonesa	Melancia	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, melancia
22	Ovo mexido, maçã fuji	Arroz, feijão, pernil acebolado, chuchu refogado	Maçã fuji	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, maçã fuji
23	Pão bisnaga c/ manteiga, leite, mamão havaí	Arroz, feijão, frango (sassami) refogado, quiabo refogado	Mamão havaí	Ovo mexido, mamão havaí