



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA



Cardápio Regular mês de Maio / 2026

1º SEMANA

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	04	05	06	07	08
Desjejum 08h50 – 09h30	Pão c/ Carne Moída Suco de Uva Concentrado c/ pouco açúcar	Leite c/ pouco açúcar Bolacha de Maisena	Pão c/ Frango Desfiado Suco de Maracujá Concentrado c/ pouco açúcar	Leite c/ pouco açúcar Bolacha de Água e Sal	Leite c/ pouco açúcar Bolacha de Maisena
Almoço 11h20 – 12h25	Omelete de Forno Arroz Feijão Salada de Alface c/ Tomate Melancia	Carne de Panela c/ Batata e Cenoura Arroz Feijão Salada de Alface Mamão	Coxa e Sobrecoxa Cozida / Assada Arroz Feijão Salada de Alface c/ Cenoura Melancia	Almôndega Assada ao Molho Vermelho Arroz Feijão Salada de Alface c/ Tomate Mamão	Estrogonofe de Frango Arroz Feijão Salada de Alface c/ Tomate Melancia
Café da Tarde 14h00 – 15h30	Pão c/ Carne Moída Suco de Uva Concentrado c/ pouco açúcar	Leite c/ pouco açúcar Bolacha de Maisena	Pão c/ Frango Desfiado Suco de Maracujá Concentrado c/ pouco açúcar	Leite c/ pouco açúcar Bolacha de Água e Sal	Leite c/ pouco açúcar Bolacha de Maisena

2º SEMANA

	11	12	13	14	15
Desjejum 08h50 – 09h30	Pão c/ pouca Margarina Chá Matte c/ pouco açúcar	Leite c/ pouco açúcar Bolacha de Água e Sal	<i>Feriado</i>	Leite c/ pouco açúcar Bolacha de Maisena	Bolo Caseiro de Maçã Suco de Uva Concentrado c/ pouco açúcar
Almoço 11h20 – 12h25	Carne Moída Refogada Batata Doce Cozida / Assada Arroz Feijão Salada de Pepino c/ Tomate Maçã	Filé de Tilapia Assado c/ Batata e Cenoura Arroz Feijão Salada de Pepino Banana	<i>Feriado</i>	Frango em Cubos Refogado Arroz Feijão Salada de Pepino c/ Tomate Banana	Macarrão à Bolonhesa Salada de Tomate c/ Cenoura Maçã
Café da Tarde 14h00 – 15h30	Pão c/ pouca Margarina Chá Matte c/ pouco açúcar	Leite c/ pouco açúcar Bolacha de Água e Sal	<i>Feriado</i>	Leite c/ pouco açúcar Bolacha de Maisena	Bolo Caseiro de Maçã Suco de Uva Concentrado c/ pouco açúcar

3º SEMANA

	18	19	20	21	22
Desjejum 08h50 – 09h30	Pão c/ Carne Moída Suco de Uva Concentrado c/ pouco açúcar	Leite c/ pouco açúcar Bolacha de Maisena	Pão c/ pouca Margarina Chá Matte c/ pouco açúcar	Leite c/ pouco açúcar Bolacha de Água e Sal	logurte de Morango Bolacha de Maisena
Almoço 11h20 – 12h25	Ovo Mexido c/ Tomate e Cenoura Beterraba Cozida Arroz Feijão Salada de Repolho Melão	Linguiça de Frango Assada c/ Batata Arroz Feijão Salada de Tomate c/ Cenoura Mamão	Carne Moída Refogada Beterraba Cozida Arroz Feijão Salada de Repolho e Tomate Melão	Coxa e Sobrecoxa Cozida / Assada Arroz Feijão Salada de Repolho c/ Cenoura Mamão	Estrogonofe de Carne Arroz Feijão Salada de Repolho c/ Tomate Melão
Café da Tarde 14h00 – 15h30	Pão c/ Carne Moída Suco de Uva Concentrado c/ pouco açúcar	Leite c/ pouco açúcar Bolacha de Maisena	Pão c/ pouca Margarina Chá Matte c/ pouco açúcar	Leite c/ pouco açúcar Bolacha de Água e Sal	logurte de Morango Bolacha de Maisena

4º SEMANA

	25	26	27	28	29
Desjejum 08h50 – 09h30	Pão c/ pouca Margarina Chá Matte c/ pouco açúcar	Leite c/ pouco açúcar Bolacha de Água e Sal	Pão c/ Frango Desfiado	Leite c/ pouco açúcar Bolacha de Maisena	Bolo Caseiro de Cenoura



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA



	Pão c/ Carne Moída Suco de Uva Concentrado c/ pouco açúcar		Suco de Caju Concentrado c/ pouco açúcar		Suco de Uva Concentrado c/ pouco açúcar
Almoço 11h20 – 12h25	Carne em Isca Refogada Farofa Arroz Feijão Salada de Acelga c/ Tomate Goiaba	Frango em Cubos Refogado Arroz Feijão Salada de Acelga c/ Cenoura Banana	Filé de Tilapia Cozido c/ Cenoura e Batata Arroz Feijão Salada de Acelga Goiaba	Pernil Suíno Assado Farofa Arroz Feijão Salada de Acelga c/ Cenoura Banana	Macarrão c/ Frango Desfiado ao Molho Vermelho Salada de Acelga c/ Tomate Goiaba
Café da Tarde 14h00 – 15h30	Pão c/ Carne Moída Suco de Uva Concentrado c/ pouco açúcar	Leite c/ pouco açúcar Bolacha de Água e Sal	Pão c/ Frango Desfiado Suco de Caju Concentrado c/ pouco açúcar	Leite c/ pouco açúcar Bolacha de Maisena	Bolo Caseiro de Cenoura Suco de Uva Concentrado c/ pouco açúcar

TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DA 1ª SEMANA					
Energia (kcal): 501,81					
CHO (g):	CHO (%):	PTN (g):	PTN (%):	LIP (g):	LIP (%):
68 g	54 %	21 g	17 %	17 g	30 %
TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DA 2ª SEMANA					
Energia (kcal): 459,01					
CHO (g):	CHO (%):	PTN (g):	PTN (%):	LIP (g):	LIP (%):
73 g	59 %	22 g	18 %	16 g	29 %
TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DA 3ª SEMANA					
Energia (kcal): 496,17					
CHO (g):	CHO (%):	PTN (g):	PTN (%):	LIP (g):	LIP (%):
70 g	59 %	23 g	19 %	15 g	25 %
TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DA 4ª SEMANA					
Energia (kcal): 494,31					
CHO (g):	CHO (%):	PTN (g):	PTN (%):	LIP (g):	LIP (%):
74 g	61 %	22 g	19 %	15 g	27 %

SUBSTITUIÇÕES PARA CASOS DE PATOLOGIAS ALIMENTARES	
Alergia ao Ovo	Refeições c/ Macarrão → Substituído por Arroz Refeições c/ Ovo → Substituído por Carne em Isca
Doença celíaca Sensibilidade ao glúten	Refeições c/ Bolacha → Substituído por Bolacha de Arroz Refeições c/ Pão de Leite ou Pão Francês → Substituído por Pão s/ Ovo, s/ Leite e s/ Glúten. Refeições c/ Macarrão → Substituído por Arroz Refeições c/ Molho Branco → Substituído por Molho ao Sugo.
Intolerância a Lactose	Refeições c/ Bolacha → Substituído por Bolacha de Arroz Refeições c/ Pão de Leite ou Pão Francês → Substituído por Pão s/ Ovo, s/ Leite e s/ Glúten. Refeições c/ Leite Integral → Substituído por Leite s/ Lactose ou Leite de Soja Refeições c/ Macarrão → Substituído por Arroz Refeições c/ Molho Branco → Substituído por Molho ao Sugo. Iogurte → Iogurte sem Lactose.

Carla Sorigi de O. Silva
Carla Sorigi de O. Silva
 NUTRICIONISTA
 CRN - 69358



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA



As frutas, verduras e legumes poderão ser substituídos por outros alimentos do mesmo grupo e com valor nutricional equivalente, respeitando a sazonalidade dos alimentos e disponibilidade da agricultura familiar, conforme preconizado pela legislação vigente (Lei nº 11.947/2009 e Resolução FNDE nº 06/2020, ou outra que venha a substituí-las).


Carla Sorgi de O. Silva
NUTRICIONISTA
CRN - 69358