



# SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA



## Cardápio Integral mês de Maio / 2026

### 1º SEMANA

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	04	05	06	07	08
<b>Desjejum</b> 08h50 – 09h30	Leite <b><u>c/ pouco açúcar</u></b> Bolacha de Maisena	Torrada c/ Tomate e Orégano Chá Matte <b><u>c/ pouco açúcar</u></b>	Leite <b><u>c/ pouco açúcar</u></b> Bolacha de Maisena	Pão c/ <b><u>pouca Margarina</u></b> Chá Matte <b><u>c/ pouco açúcar</u></b>	Leite <b><u>c/ pouco açúcar</u></b> Bolacha de Maisena
<b>Almoço</b> 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
<b>Café da Tarde</b> 14h00 – 15h30	Pão c/ Carne Moída Suco de Uva Concentrado c/ <b><u>pouco açúcar</u></b>	Leite <b><u>c/ pouco açúcar</u></b> Bolacha de Água e Sal	Pão c/ Frango Desfiado Suco de Maracujá Concentrado c/ <b><u>pouco açúcar</u></b>	Leite <b><u>c/ pouco açúcar</u></b> Bolacha de Água e Sal	Leite <b><u>c/ pouco açúcar</u></b> Bolacha de Água e Sal

### 2º SEMANA

	11	12	13	14	15
<b>Desjejum</b> 08h50 – 09h30	Leite <b><u>c/ pouco açúcar</u></b> Bolacha de Água e Sal	Torrada c/ Tomate e Orégano Chá Matte <b><u>c/ pouco açúcar</u></b>	<i>Feriado</i>	Torrada c/ Tomate e Orégano Chá Matte <b><u>c/ pouco açúcar</u></b>	Leite <b><u>c/ pouco açúcar</u></b> Bolacha de Água e Sal
<b>Almoço</b> 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
<b>Café da Tarde</b> 14h00 – 15h30	Pão c/ Carne Moída Suco de Uva Concentrado c/ <b><u>pouco açúcar</u></b>	Leite <b><u>c/ pouco açúcar</u></b> Bolacha de Maisena	<i>Feriado</i>	Leite <b><u>c/ pouco açúcar</u></b> Bolacha de Maisena	Bolo Caseiro de Maçã Suco de Uva Concentrado c/ <b><u>pouco açúcar</u></b>

### 3º SEMANA

	18	19	20	21	22
<b>Desjejum</b> 08h50 – 09h30	Leite <b><u>c/ pouco açúcar</u></b> Bolacha de Maisena	Torrada c/ Tomate e Orégano Chá Matte <b><u>c/ pouco açúcar</u></b>	Leite <b><u>c/ pouco açúcar</u></b> Bolacha de Maisena	Torrada c/ Tomate e Orégano Chá Matte <b><u>c/ pouco açúcar</u></b>	Leite <b><u>c/ pouco açúcar</u></b> Bolacha de Maisena
<b>Almoço</b> 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
<b>Café da Tarde</b> 14h00 – 15h30	Pão c/ Carne Moída Suco de Uva Concentrado c/ <b><u>pouco açúcar</u></b>	Leite <b><u>c/ pouco açúcar</u></b> Bolacha de Água e Sal	Pão c/ <b><u>pouca Margarina</u></b> Chá Matte <b><u>c/ pouco açúcar</u></b>	Leite <b><u>c/ pouco açúcar</u></b> Bolacha de Água e Sal	logurte de Morango Bolacha de Água e Sal

### 4º SEMANA

	25	26	27	28	29
<b>Desjejum</b> 08h50 – 09h30	Leite <b><u>c/ pouco açúcar</u></b> Bolacha de Água e Sal	Torrada c/ Tomate e Orégano Chá Matte <b><u>c/ pouco açúcar</u></b>	Leite <b><u>c/ pouco açúcar</u></b> Bolacha de Água e Sal	Pão c/ <b><u>pouca Margarina</u></b> Chá Matte <b><u>c/ pouco açúcar</u></b>	Leite <b><u>c/ pouco açúcar</u></b> Bolacha de Água e Sal
<b>Almoço</b>	Carne em Isca Refogada Farofa Arroz	Frango em Cubos Refogado Arroz Feijão	Filé de Tilapia Cozido c/ Cenoura e Batata Arroz	Pernil Suíno Assado Farofa Arroz	Macarrão c/ Frango Desfiado ao Molho Vermelho Salada de Acelga c/ Tomate



# SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA



11h20 – 12h25	Feijão Salada de Acelga c/ Tomate Goiaba	Salada de Acelga c/ Cenoura Banana	Feijão Salada de Acelga Goiaba	Feijão Salada de Acelga c/ Cenoura Banana	Goiaba
<b>Café da Tarde</b> 14h00 – 15h30	Pão c/ Carne Moída Suco de Uva Concentrado c/ <b>pouco açúcar</b>	Leite <b>c/ pouco açúcar</b> Bolacha de Maisena	Pão c/ Frango Desfiado Suco de Caju Concentrado c/ <b>pouco açúcar</b>	Leite <b>c/ pouco açúcar</b> Bolacha de Maisena	Bolo Caseiro de Cenoura Suco de Uva Concentrado c/ <b>pouco açúcar</b>

TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DA 1ª SEMANA					
Energia (kcal): 1134,10					
<b>CHO (g):</b>	<b>CHO (%):</b>	<b>PTN (g):</b>	<b>PTN (%):</b>	<b>LIP (g):</b>	<b>LIP (%):</b>
160 g	56 %	42 g	15 %	38 g	30 %
TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DA 2ª SEMANA					
Energia (kcal): 1042,94					
<b>CHO (g):</b>	<b>CHO (%):</b>	<b>PTN (g):</b>	<b>PTN (%):</b>	<b>LIP (g):</b>	<b>LIP (%):</b>
169 g	59 %	46 g	16 %	38 g	29 %
TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DA 3ª SEMANA					
Energia (kcal): 1270,92					
<b>CHO (g):</b>	<b>CHO (%):</b>	<b>PTN (g):</b>	<b>PTN (%):</b>	<b>LIP (g):</b>	<b>LIP (%):</b>
174 g	55 %	48 g	15 %	46 g	33 %
TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DA 4ª SEMANA					
Energia (kcal): 1243,25					
<b>CHO (g):</b>	<b>CHO (%):</b>	<b>PTN (g):</b>	<b>PTN (%):</b>	<b>LIP (g):</b>	<b>LIP (%):</b>
184 g	59 %	47 g	15 %	40 g	29 %

SUBSTITUIÇÕES PARA CASOS DE PATOLOGIAS ALIMENTARES	
<b>Alergia ao Ovo</b>	Refeições c/ Macarrão → Substituído por Arroz Refeições c/ Ovo → Substituído por Carne em Isca
<b>Doença celíaca</b> <b>Sensibilidade ao glúten</b>	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.
<b>Intolerância a Lactose</b>	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.

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 Sorigi de O. Silva*  
NUTRICIONISTA  
CRN - 69358