SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA

Cardápio Integral mês de Junho / 2026					
1º SEMANA					
	Segunda-feira	**Terça-feira**	**Quarta-feira**	**Quinta-feira**	**Sexta-feira**
	01	**02**	**03**	**04**	**05**
Desjejum 08h50 – 09h30	Pão c/ **pouca Margarina** Chá Matte **c/ pouco açúcar**	Torrada c/ Tomate e Orégano Chá Matte **c/ pouco açúcar**	Leite **c/ pouco açúcar** Bolacha de Maisena	*Feriado*	*Ponto Facultativo*
Almoço 11h20 – 12h25	Ovo Cozido Arroz Feijão Salada de Repolho c/ Tomate Pera	Coxa e Sobrecoxa Cozida / Assada Arroz Feijão Salada de Repolho c/ Cenoura Mamão	Almôndegas ao Sugo Arroz Feijão Salada de Repolho c/ Tomate Pera	*Feriado*	*Ponto Facultativo*
Café da Tarde 14h00 – 15h30	Leite **c/ pouco açúcar** Bolacha de Maisena	Leite **c/ pouco açúcar** Bolacha de Água e Sal	Pão c/ Carne Moída Suco de Uva Concentrado c/ **pouco açúcar**	*Feriado*	*Ponto Facultativo*
2º SEMANA					
	08	**09**	**10**	**11**	**12**
Desjejum 08h50 – 09h30	Leite **c/ pouco açúcar** Bolacha de Água e Sal	Torrada c/ Tomate e Orégano Chá Matte **c/ pouco açúcar**	Leite **c/ pouco açúcar** Bolacha de Água e Sal	Torrada c/ Tomate e Orégano Chá Matte **c/ pouco açúcar**	Leite **c/ pouco açúcar** Bolacha de Água e Sal
Almoço 11h20 – 12h25	Carne Moída Refogada Beterraba Cozida Arroz Feijão Salada de Alface Melão	Filé de Tilapia Assado c/ Batata e Cenoura Arroz Feijão Salada de Alface c/ Tomate Banana	Carne de Panela c/ Batata e Cenoura Arroz Feijão Salada de Alface Melão	Frango em Cubos Refogado Beterraba Cozida Arroz Feijão Salada de Alface c/ Cenoura Banana	Macarrão à Bolonhesa Salada de Tomate c/ Cenoura Goiaba
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 Maisena	Iogurte de Coco Bolacha de Maisena
3º SEMANA					
	15	**16**	**17**	**18**	**19**
Desjejum 08h50 – 09h30	Leite **c/ pouco açúcar** Bolacha de Maisena	Torrada c/ Tomate e Orégano Chá Matte **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 Maisena
Almoço 11h20 – 12h25	Omelete de Forno Abobrinha Refogada Arroz Feijão Salada de Pepino c/ Tomate Maçã	Pernil Suíno Assado Farofa Arroz Feijão Salada de Pepino c/ Cenoura Mamão	Coxa e Sobrecoxa Cozida / Assada Arroz Feijão Salada de Tomate c/ Cenoura Maçã	Carne Moída Refogada Abobrinha Refogada Arroz Feijão Salada de Pepino Mamão	Estrogonofe de Frango Arroz Feijão Salada de Tomate c/ Cenoura Maçã
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 Água e Sal	Bolo Caseiro de Maçã Suco de Uva Concentrado c/ **pouco açúcar**
4º SEMANA					
	22	**23**	**24**	**25**	**26**
Desjejum 08h50 – 09h30	Leite **c/ pouco açúcar** Bolacha de Água e Sal	Torrada c/ Tomate e Orégano Chá Matte **c/ pouco açúcar**	Leite **c/ pouco açúcar** Bolacha de Água e Sal	Torrada c/ Tomate e Orégano Chá Matte **c/ pouco açúcar**	Leite **c/ pouco açúcar** Bolacha de Água e Sal
Almoço 11h20 – 12h25	Carne em Isca Refogada Arroz Feijão Salada de Couve c/ Tomate	Filé de Tilapia Cozido c/ Cenoura e Batata Arroz Feijão	Carne de Panela c/ Batata Arroz Feijão Salada de Couve c/ Tomate	Frango em Cubos Refogado Arroz Feijão Salada de Couve c/ Cenoura	Macarrão c/ Frango Desfiado ao Molho Vermelho Salada de Acelga c/ Tomate Melão

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA

	Melão	Salada de Couve Banana	Melão	Banana	
Café da Tarde 14h00 – 15h30	Pão c/ **pouca Margarina** Chá Matte **c/ pouco açúcar**	Leite **c/ pouco açúcar** Bolacha de Maisena	Pão c/ Frango Desfiado Suco de Caju Concentrado c/ **pouco açúcar**	Leite **c/ pouco açúcar** Bolacha de Maisena	Leite Batido c/ Polpa de Morango Bolacha de Água e Sal
5º SEMANA					
	29	**30**	**01/07**	**02/07**	**03/07**
Desjejum 08h50 – 09h30	Leite **c/ pouco açúcar** Bolacha de Maisena	Torrada c/ Tomate e Orégano Chá Matte **c/ pouco açúcar**	Leite **c/ pouco açúcar** Bolacha de Maisena	Torrada c/ Tomate e Orégano Chá Matte **c/ pouco açúcar**	Leite **c/ pouco açúcar** Bolacha de Maisena
Almoço 11h20 – 12h25	Carne Moída Refogada Arroz Feijão Salada de Acelga c/ Tomate Goiaba	Pernil Suíno Assado Farofa Arroz Feijão Salada de Acelga c/ Cenoura Mamão	Estrogonofe de Frango Arroz Feijão Salada de Tomate c/ Cenoura Goiaba	Carne de Panela c/ Batata e Cenoura Arroz Feijão Salada de Acelga c/ Tomate Mamão	Coxa e Sobrecoxa Cozida / Assada Arroz Feijão Salada de Acelga c/ Cenoura
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 Água e Sal	Bolo Caseiro de Cacau 70% Suco de Uva Concentrado c/ **pouco açúcar**

TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DA 1º SEMANA					
Energia (kcal): 847,89					
CHO (g):	**CHO (%):**	**PTN (g):**	**PTN (%):**	**LIP (g):**	**LIP (%):**
142 g	65 %	35 g	15 %	28 g	30 %
TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DA 2º SEMANA					
Energia (kcal): 1128,15					
CHO (g):	**CHO (%):**	**PTN (g):**	**PTN (%):**	**LIP (g):**	**LIP (%):**
163 g	56 %	43 g	15 %	36 g	29 %
TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DA 3º SEMANA					
Energia (kcal): 1162,12					
CHO (g):	**CHO (%):**	**PTN (g):**	**PTN (%):**	**LIP (g):**	**LIP (%):**
163 g	56 %	44 g	15 %	40 g	31 %
TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DA 4º SEMANA					
Energia (kcal): 1131,71					
CHO (g):	**CHO (%):**	**PTN (g):**	**PTN (%):**	**LIP (g):**	**LIP (%):**
162 g	54 %	42 g	16 %	37 g	30 %
TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DA 5º SEMANA					
Energia (kcal): 1154,2					
CHO (g):	**CHO (%):**	**PTN (g):**	**PTN (%):**	**LIP (g):**	**LIP (%):**
164 g	55 %	44 g	15 %	40 g	31%

Carla Sorgi de O. Silva
NUTRICIONISTA
CRN - 69358

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.

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