

Ensino Fundamental I (6 a 10 anos) e II (11 a 14 anos) 07h00m /8h40m ABRIL 2026

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Leite com chocolate Biscoito Amanteigado de Chocolate	FERIADO
		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO REFOGADO SALADA DE ALFACE ABACAXI	ARROZ, FILÉ DE PEIXE AO MOLHO PURÊ DE BATATA	
		1	2	3
Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Leite com chocolate Biscoito Amanteigado de Chocolate	Leite com chocolate Pão de forma com margarina	Leite com Chocolate Biscoito Maisena	PLANEJAMENTO PEDAGÓGICO
ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, OVOS MEXIDOS COM QUEIJO, CENOURA RALADA, TOMATE MOLHO E SALSA	MACARRÃO À BOLONHESA SALADA DE REPOLHO MELANCIA	ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO SALADA DE ACELGA	ARROZ, PICADINHO DE CARNE COM ABOBRINHA MAMÃO	
6	7	8	9	
Leite com chocolate Biscoito Amanteigado de Chocolate	Leite com Chocolate Pão de forma c/ margarina	Leite com Chocolate Biscoito Maisena	Leite com chocolate Pão de forma com requeijão	Leite com Chocolate Biscoito Salgado
ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA REFOGADA COM BATATA E SALSA MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, SASSAMI EM TIRAS REFOGADO SALADA DE TOMATE	ARROZ, FEIJÃO PRETO PERNIL REFOGADO ACEBOLADO COUVE REFOGADA BANANA	MACARRÃO COM MOLHO DE LINGUIÇA CALABRESA SALADA DE PEPINO MEXERICA	ARROZ, FILÉ DE COXA/SOBRECOXA REFOGADA SALADA DE BETERRABA COZIDA
13	14	15	16	17
PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Pão de forma c/ margarina	Leite com Chocolate Biscoito Maisena
		ARROZ, FEIJÃO, SALADA DE BATATA COM OVOS E SALSA	ARROZ, CARNE MOÍDA REFOGADA COM MILHO E CHUCHU	MACARRÃO COM MOLHO ORIENTAL (SASSAMI EM TIRAS, ACELGA, CENOURA E SHOYU) MAÇÃ
20	21	22	23	24
Leite com Chocolate Biscoito salgado	Leite com Chocolate Pão de forma c/ margarina	Leite com Chocolate Biscoito Maisena	Leite com chocolate Biscoito Amanteigado de Chocolate	
MACARRÃO À BOLONHESA SALADA DE REPOLHO MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, COXA/SOBRECOXA REFOGADA SALADA DE CENOURA RALADA	ARROZ, CARNE DE PANELA SALADA DE ALFACE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, SASSAMI EM TIRAS COM ABOBRINHA GOIABA	
27	28	29	30	

Sujeito a alteração sazonal

Anna Carolina de Souza Oliveira Fonseca
Nutricionista/RT
CRN: 3-37784





Ensino Fundamental

ABRIL 2026

Valor Nutricional do Cardápio

30% das Necessidades Nutricionais Diárias

1ª Semana ABRIL 2026	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Fibr Tot (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média daSemana	429,16	46,956	21,146	12,754	0	59,478	12,658	164,116	1,07	0	0	220,626

2ª Semana ABRIL 2026	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Fibr Tot (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média daSemana	806,48	81,982	41,512	26,24	0	329,96	33,252	331	2,882	0	0	541,234

3ª Semana ABRIL 2026	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Fibr Tot (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média daSemana	1089,49	114,354	56,3	31,338	0	288,868	50,884	330,58	4,174	0	0	620,086

4ª Semana ABRIL 2026	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Fibr Tot (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média daSemana	581,24	63,224	28,134	18,784	0	327,278	13,872	185,898	2,014	0	0	406,898

5ª Semana ABRIL 2026	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Fibr Tot (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média daSemana	855,01	92,152	43,006	24,838	0	477,458	81,998	253,758	2,772	0	0	509,336