

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

JUNHO 2026

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Leite com Chocolate Biscoito Maisena	Leite com Chocolate Biscoito Amanteigado de Leite	Leite com Chocolate Biscoito Salgado	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
ARROZ, FEIJÃO CARIOCA CARNE MOÍDA REFOGADA SALADA DE PEPINO 1	MACARRÃO COM MOLHO ORIENTAL (SASSAMI EM TIRAS, REPOLHO, CENOURA, SHOYU E SALSA) MAÇÃ 2	ARROZ, PICADINHO DE CARNE, SALADA DE ALFACE 3		
Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Biscoito Amanteigado de Chocolate	Leite com Chocolate Biscoito Maisena	Leite com Chocolate Pão de Forma com Margarina	PLANEJAMENTO PEDAGÓGICO NÃO LETIVO
ARROZ, FEIJÃO CARIOCA FILÉ DE PEIXE COM TOMATE, PIMENTÃO, CEBOLA E BATATA MELÃO 8	MACARRÃO A BOLONHESA SALADA DE REPOLHO 9	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL REFOGADO FAROFÁ DE COUVE MEXERICÁ 10	ARROZ, FILÉ DE COXA E SOBRECOXA DE FRANGO REFOGADA SALADA DE BETERRABA COZIDA 11	
Leite com Chocolate Biscoito Amanteigado de Chocolate	Leite com Chocolate Pão de Forma com Requeijão	Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Pão de Forma com Margarina	Leite com Chocolate Biscoito Maisena
ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, OVOS MEXIDOS COM QUEIJO SALADA DE CENOURA RALADA MELANCIA 15	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE DE PANELA COM ABÓBORA 16	ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO SALADA DE ALFACE BANANA 17	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA REFOGADA REFOGADO DE ABOBRINHA 18	MACARRÃO AO MOLHO SUGO COM FRANGO DESFIADO E MILHO SALADA DE PEPINO MAMÃO 19
Leite com Chocolate Biscoito Maisena	Leite com Chocolate Pão de Forma com Margarina	Leite com Chocolate Biscoito Amanteigado de Leite	Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Biscoito Amanteigado de Chocolate
MACARRÃO A BOLONHESA SALADA DE ACELGA 22	ARROZ COM CENOURA, FILE DE COXA E SOBRECOXA DE FRANGO REFOGADA PURÊ DE BATATA MELÃO 23	ARROZ COM COUVE, FEIJÃO PRETO, PERNIL REFOGADO ACEBOLADO ABACAXI 24	MACARRÃO COM MOLHO DE LINGUIÇA CALABREZA SALADA DE REPOLHO 25	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SASSAMI REFOGADO ABÓBORA REFOGADA BANANA 26
Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Pão de Forma com Margarina			
ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SALADA DE BATATA COM OVOS E SALSA MELANCIA 29	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA COZIDA, CHUCHU REFOGADO MAÇÃ 30			

Sujeito a alteração sazonal

Ensino Fundamental

JUNHO/ 2026

Valor Nutricional do Cardapio

30% das Necessidades Nutricionais Diárias

1ª Semana JUNHO 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	931,35	98,39	46,88	28,96	-	437,81	19,48	290,6	2,95	-	-	611,59

2ª Semana JUNHO 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	1036,18	114,33	51,39	29,08	-	174,59	38,66	314,82	3,22	-	-	556,33

3ª Semana JUNHO 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	1089,33	113,97	55,57	33,32	-	208,04	33,55	402,56	3,91	-	-	594,06

4ª Semana JUNHO 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	1092,47	114,96	56,44	31,15	-	408,51	35,75	365,04	3,38	-	-	742,46

5ª Semana JUNHO 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	1172,71	124,88	59,84	33,65	-	264,96	41,17	351,46	5,46	-	-	615,34