

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

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
-	Leite com chocolate Pão de forma com margarina ARROZ COM CENOURA, CARNE DE PANELA COM ABOBORA MELANCIA 1	Leite com chocolate Biscoito salgado MACARRÃO AO MOLHO SUGO COM FRANGO DESFIADO E MILHO SALADA DE ALFACE BANANA 2	Leite com chocolate Biscoito amanteigado de chocolate ARROZ, FEIJÃO CARIOCA CARNE MOÍDA REFOGADA COM BATATA DOCE 3	Leite com chocolate Pão de forma com Requeijão ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE COXA E SOBRECOXA REFOGADA COUVE REFOGADA MAMÃO 4
DESFILE CÍVICO 7	Leite com Chocolate Biscoito maisena MACARRÃO A BOLONHESA SALADA DE CENOURA RALADA MAÇÃ 8	Leite com chocolate Biscoito amanteigado de leite ARROZ, TUTU DE FEIJÃO CARIOCA, PERNIL REFOGADO COUVE REFOGADA 9	Leite com chocolate Pão de forma com requeijão ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SASSAMI REFOGADO PURÊ DE BATATA MELÃO 10	Leite com chocolate Biscoito salgado ARROZ COM CENOURA, CARNE DE PANELA COM CHUCHU ABACAXI 11
Leite com chocolate Biscoito salgado	Leite com Chocolate Pão de forma c/ requeijão	Leite com Chocolate Biscoito maisena	Leite com Chocolate Pão de forma c/ margarina	Leite com Chocolate Biscoito amanteigado de chocolate
ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, OVOS MEXIDOS COM QUEIJO E SALSA SALADA DE REPOLHO COM SALSA 14	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA REFOGADA COM BATATA MELANCIA 15	ARROZ, STROGONFF DE FRANGO, SALADA DE ALFACE BANANA 16	MACARRÃO COM MOLHO DE CALABRESA SALADA DE PEPINO 17	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE COXA E SOBRECOXA REFOGADA REFOGADO DE ABOBORA MAMÃO 18
Leite com Chocolate Biscoito amanteigado de leite	Leite com Chocolate Biscoito maisena	Leite com chocolate Biscoito salgado	Leite com Chocolate Pão de forma com requeijão	PARADA PEDAGÓGICO 25
MACARRÃO A BOLONHESA SALADA DE ACELGA, SALSA E ORÉGANO 21	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA FILÉ DE PEIXE COM TOMATE, PIMENTÃO, CEBOLA E BATATA 22	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL REFOGADO FAROFA DE COUVE ABACAXI 23	ARROZ, SASSAMI REFOGADO COM CENOURA PURÊ DE BATATA MAMÃO 24	
Leite com Chocolate Biscoito maisena	Leite com Chocolate Pão de forma c/ requeijão	Leite com Chocolate Biscoito amanteigado chocolate		
ARROZ, TUTU DE FEIJÃO CARIOCA, OVOS MEXIDOS COM SALSA, SALADA DE VINAGRETE 28	MACARRÃO COM RAGU DE CARNE, SALADA DE BETERRABA COZIDA COM SALSA MELÃO 29	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO A JARDINEIRA (SASSAMI, BATATA DOCE E CENOURA) MAÇÃ 30		

Sujeito a alteração sazonal


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

Ensino Fundamental
SETEMBRO 2026
Valor Nutricional do Cardápio
30% das Necessidades Nutricionais Diárias

1ª Semana SETEMBRO 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	828,26	110,85	29,81	29,14	-	704,66	56,49	324,49	4,25	-	-	612,64
2ª Semana SETEMBRO 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	828	115	27	31	-	733	42	379	4	-	-	584
3ª Semana SETEMBRO 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	867	110	33	32	-	226	40	402	4	-	-	591
4ª Semana SETEMBRO 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	811	114	26	31	-	448	47	383	4	-	-	674
5ª Semana SETEMBRO 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	835	117	27	31	-	664	24	327	5	-	-	551