

## CARDÁPIO FEVEREIRO 2026

### Escolas Rurais

**Nutrição Diária:**

30%

**Faixa Etária:**

4 a 9 anos

**Categoria:**

Ensino fundamental

**Refeições:**

Pré lanche

Lanche

Pós lanche

**Período:**

04/02/2026 à 27/02/2026

**Nutricionistas:**

Andréa R.M.Santos

CRN8 6992

|                   | Segunda (02) | Terça (03) | Quarta (04)                                                                | Quinta (05)                                                                                               | Sexta (06)                                                                                            |
|-------------------|--------------|------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pré lanche</b> |              |            | Canjica<br>Energia: 286kcal                                                | Pão com ovos mexidos<br>Suco de laranja<br>Energia: 306kcal                                               | Biscoito<br>Vitamina de fruta com aveia<br>Energia: 301kcal                                           |
| <b>Lanche</b>     |              |            | Macarrão com carne moída e molho de tomate<br>Salada<br>Energia: 585,6kcal | Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Macarrão<br>Coxa e sobrecoxa grelhada<br>Legumes<br>Energia: 631,48kcal | Arroz branco<br>Feijão preto<br>Pernil suíno ao molho<br>Batata sauté<br>Salada<br>Energia: 558,9kcal |
| <b>Pós lanche</b> |              |            | Fruta<br>Energia: ~37,8kcal                                                | Fruta<br>Energia: ~32,7kcal                                                                               | Fruta<br>Energia: ~54,6kcal                                                                           |

| Composição nutricional | Energia (kcal) | CHO(g) | PTN(g) | LPD(g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Retinol (mcg) | Vitamina C (mg) | Sódio (mg) |
|------------------------|----------------|--------|--------|--------|-------------|------------|---------------|-----------------|------------|
| Média semanal          | 943,3          | 131    | 48     | 17     | 350         | 2,0        | 147           | 75,38           | 328,91     |

|                   | <b>Segunda(09)</b>                                                                               | <b>Terça (10)</b>                                                                             | <b>Quarta (11)</b>                                                                      | <b>Quinta (12)</b>                                                                            | <b>Sexta (13)</b>                                                          |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pré lanche</b> | Virado de ovos com chá<br>Energia: 178,45kcal                                                    | Bolo<br>Leite com cacau<br>Energia: 313,18kcal                                                | Sagu com<br>creme branco<br>Energia: 227,14kcal                                         | Pão com<br>margarina<br>Suco de uva<br>Energia:193kcal                                        | Biscoito<br>salgado com<br>chá, leite e<br>canela<br>Energia:144,1kcal     |
| <b>Lanche</b>     | Arroz branco<br>Feijão preto<br>Macarrão<br>Isclas de<br>frango<br>Legumes<br>Energia:624,93kcal | Arroz<br>Feijão carioca<br>Polenta<br>Carne suína ao<br>molho<br>Salada<br>Energia:528,15kcal | Arroz branco<br>Strogonoff de<br>carne<br>Purê de batata<br>Legumes<br>Energia: 375kcal | Arroz branco<br>Feijão preto<br>Quirera<br>Frango ao<br>molho<br>Salada<br>Energia:600,98kcal | Arroz branco<br>Lentilha<br>Bife grelhado<br>Legumes<br>Energia:517,53kcal |
| <b>Pós lanche</b> | Fruta<br>Energia:~82,4kcal                                                                       | Fruta<br>Energia:~37,8kcal                                                                    | Fruta<br>Energia:~55,5<br>kcal                                                          | Fruta<br>Energia:~73,2kcal                                                                    | Fruta<br>Energia:~45,4kcal                                                 |

| Composição<br>nutricional | Energia<br>(kcal) | CHO(g) | PTN(g) | LPD(g) | Cálcio (mg) | Ferro<br>(mg) | Retinol<br>(mcg) | Vitamina C<br>(mg) | Sódio (mg) |
|---------------------------|-------------------|--------|--------|--------|-------------|---------------|------------------|--------------------|------------|
| Média<br>semanal          | 794,31            | 120    | 39     | 17     | 131,80      | 6,12          | 51,19            | 27,75              | 289,73     |

|                   | <b>Segunda(16)</b> | <b>Terça (17)</b> | <b>Quarta (18)</b> | <b>Quinta (19)</b>                                                                                             | <b>Sexta (20)</b>                                                                                       |
|-------------------|--------------------|-------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pré lanche</b> |                    |                   |                    | Pão com ovos<br>mexidos<br>Suco de laranja<br>Energia:306kcal                                                  | Biscoito<br>Vitamina de fruta<br>com aveia<br>Energia:301kcal                                           |
| <b>Lanche</b>     | <b>FERIADO</b>     | <b>FERIADO</b>    | <b>FERIADO</b>     | Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Macarrão<br>Coxa e<br>sobrecoca<br>grelhada<br>Legumes<br>Energia:631,48kcal | Arroz branco<br>Feijão preto<br>Pernil suíno ao<br>molho<br>Batata sauté<br>Salada<br>Energia:558,9kcal |
| <b>Pós lanche</b> |                    |                   |                    | Fruta<br>Energia:~32,7kcal                                                                                     | Fruta<br>Energia:~54,6kcal                                                                              |

| Composição<br>nutricional | Energia<br>(kcal) | CHO(g) | PTN(g) | LPD(g) | Cálcio (mg) | Ferro<br>(mg) | Retinol<br>(mcg) | Vitamina C<br>(mg) | Sódio (mg) |
|---------------------------|-------------------|--------|--------|--------|-------------|---------------|------------------|--------------------|------------|
| Média<br>semanal          | 941,5             | 131    | 48     | 17     | 350         | 2,0           | 147              | 75,38              | 328,91     |

|                   | <b>Segunda (23)</b>                                                                           | <b>Terça (24)</b>                                                                           | <b>Quarta (25)</b>                                                                   | <b>Quinta (26)</b>                                                                          | <b>Sexta (27)</b>                                                           |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pré lanche</b> | Virado de ovos com chá<br>Energia: 178,45kcal                                                 | Bolo<br>Leite com cacau<br>Energia: 313,18kcal                                              | Sagu com creme branco<br>Energia: 227,14kcal                                         | Pão com margarina<br>Suco de uva<br>Energia: 193kcal                                        | Biscoito salgado com chá, leite e canela<br>Energia: 144,1kcal              |
| <b>Lanche</b>     | Arroz branco<br>Feijão preto<br>Macarrão<br>Iscas de frango<br>Legumes<br>Energia: 624,93kcal | Arroz<br>Feijão carioca<br>Polenta<br>Carne suína ao molho<br>Salada<br>Energia: 528,15kcal | Arroz branco<br>Strogonoff de carne<br>Purê de batata<br>Legumes<br>Energia: 375kcal | Arroz branco<br>Feijão preto<br>Quirera<br>Frango ao molho<br>Salada<br>Energia: 600,98kcal | Arroz branco<br>Lentilha<br>Bife grelhado<br>Legumes<br>Energia: 517,53kcal |
| <b>Pós lanche</b> | Fruta<br>Energia: ~82,4kcal                                                                   | Fruta<br>Energia: ~37,8kcal                                                                 | Fruta<br>Energia: ~55,5 kcal                                                         | Fruta<br>Energia: ~73,2kcal                                                                 | Fruta<br>Energia: ~45,4kcal                                                 |

| Composição nutricional | Energia (kcal) | CHO(g) | PTN(g) | LPD(g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Retinol (mcg) | Vitamina C (mg) | Sódio (mg) |
|------------------------|----------------|--------|--------|--------|-------------|------------|---------------|-----------------|------------|
| Média semanal          | 794,31         | 120    | 39     | 17     | 131,80      | 6,12       | 51,19         | 27,75           | 289,73     |

**\* A oferta de fruta do dia poderá ser utilizada conforme o grau de maturação.**

**\* O cardápio poderá sofrer alterações sem aviso prévio, devido à safra de algumas frutas e verduras ou outras intercorrências.**