



## PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPO MAGRO

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO  
CULTURA, ESPORTE E LAZER



### CARDÁPIO FEVEREIRO 2026

Escolas municipais  
SEM LACTOSE

Nutrição Diária:

30%

Faixa Etária:

4 a 10anos

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)
Pré lanche			Canjica(leite sem lactose)  Energia:286,0kcal	Pão francês com ovos mexidos Suco de laranja  Energia:306,0kcal	Biscoito maisena Vitamina de fruta(leite sem lactose)  Energia:301,0kcal
Lanche			Macarrão com carne moída e molho de tomate Salada  Energia: 585,6kcal	Arroz Feijão carioca Coxa e sobrecoxa grelhada Legumes  Energia: 520,31kcal	Arroz Feijão preto Pernil suíno ao molho Batata sauté Salada  Energia:558,9kcal
Pós lanche			Fruta  Energia:~37,8kcal	Fruta  Energia:~32,7kcal	Fruta  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	893	122	47	17	182	5,0	350	35,0	327,14

	<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  Energia:178,45kcal	Bolo ( <b>leite sem lactose</b> ) Leite <b>sem lactose</b> com cacau  Energia: 313,18kcal	Sagu com creme branco( <b>leite sem lactose</b> )  Energia:227,14kcal	Pão francês com margarina <b>sem lactose</b> Suco de uva  Energia: 193,0kcal	Biscoito salgado com chá, leite <b>sem lactose</b> e canela  Energia: 144,1kcal
<b>Lanche</b>	Arroz Feijão preto Iscas de frango Legumes  Energia:513,68kcal	Arroz Feijão carioca Polenta Carne suína ao molho Salada  Energia: 528,15kcal	Arroz Iscas de carne Batata cozida Legumes  Energia: 375,0kcal	Arroz Feijão preto Quirera Frango ao molho Salada  Energia:568,0kcal	Arroz Lentilha Bife grelhado Legumes  Energia:517,53kcal
<b>Pós lanche</b>	Fruta  Energia:~80kcal	Fruta  Energia:~37,8kcal	Fruta  Energia:~55,5kcal	Fruta  Energia:~73,2kcal	Fruta  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	765,78	115	39	17	350	2,0	147	35	288,35

	<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 francês com ovos mexidos Suco de laranja  Energia:306,0kcal	Biscoito maisena Vitamina de fruta ( <b>leite sem lactose</b> )  Energia:301,0kcal
<b>Lanche</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	Arroz branco Feijão carioca Coxa e sobrecoxa grelhada Legumes  Energia: 520,31kcal	Arroz branco Feijão preto Pernil suíno ao molho Batata sauté Salada  Energia:558,9kcal
<b>Pós lanche</b>				Fruta  Energia:~32,7kcal	Fruta  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	885	122	47	17	182	5,0	350	35,0	327,14

	<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  Energia:178,45kcal	Bolo ( <b>leite sem lactose</b> ) Leite <b>sem lactose</b> com cacau  Energia: 313,18kcal	Sagu com creme branco ( <b>leite sem lactose</b> )  Energia:227,14kcal	Pão francês com margarina <b>sem lactose</b> Suco de uva  Energia: 193,0kcal	Biscoito salgado com chá, leite <b>sem lactose</b> e canela  Energia: 144,1kcal
<b>Lanche</b>	Arroz branco Feijão preto Iscas de frango Legumes  Energia:513,68kcal	Arroz Feijão carioca Polenta Carne suína ao molho Salada  Energia: 528,15kcal	Arroz branco Iscas de carne Batata cozida Legumes  Energia: 375,0kcal	Arroz branco Feijão preto Quirera Frango ao molho Salada  Energia:568,0kcal	Arroz branco Lentilha Bife grelhado Legumes  Energia:517,53kcal
<b>Pós lanche</b>	Fruta  Energia:~80kcal	Fruta  Energia:~37,8kcal	Fruta  Energia:~55,5kcal	Fruta  Energia:~73,2kcal	Fruta  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	765,78	115	39	17	350	2,0	147	35	288,35

\* 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.