

CARDÁPIO FEVEREIRO 2026

Escolas municipais

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 Energia: 286,0kcal	Pão com ovos mexidos Suco de laranja Energia: 306,0kcal	Biscoito Vitamina de fruta Energia: 301,0kcal
Lanche			Macarrão com carne moída e molho de tomate Salada Energia: 585,6kcal	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
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

	Segunda(09)	Terça (10)	Quarta (11)	Quinta (12)	Sexta (13)
Pré lanche	Virado de ovos com chá Energia:178,45kcal	Bolo Leite com cacau Energia: 313,18kcal	Sagu com creme branco Energia:227,14kcal	Pão com margarina Suco de uva Energia: 193,0kcal	Biscoito salgado com chá, leite e canela Energia: 144,1kcal
Lanche	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 Stroganoff de carne Purê de batata 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
Pós lanche	Fruta Energia:~80kcal	Fruta Energia:~37,8kcal	Fruta Energia:~55,5 kcal	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

	Segunda(16)	Terça (17)	Quarta (18)	Quinta (19)	Sexta (20)
Pré lanche				Pão com ovos mexidos Suco de laranja Energia:306,0kcal	Biscoito Vitamina de fruta Energia:301,0kcal
Lanche	FERIADO	FERIADO	FERIADO	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
Pós lanche				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

	Segunda (23)	Terça (24)	Quarta (25)	Quinta (26)	Sexta (27)
Pré lanche	Virado de ovos com chá Energia: 178,45kcal	Bolo Leite com cacau Energia: 313,18kcal	Sagu com creme branco Energia: 227,14kcal	Pão com margarina Suco de uva Energia: 193,0kcal	Biscoito salgado com chá, leite e canela Energia: 144,1kcal
Lanche	Arroz branco Feijão preto Isclas de frango Legumes Energia: 513,68kcal	Arroz Feijão carioca Polenta Carne suína ao molho Salada Energia: 528,15kcal	Arroz branco Strogonoff de carne Purê de batata 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
Pós lanche	Fruta Energia: ~80kcal	Fruta Energia: ~37,8kcal	Fruta Energia: ~55,5 kcal	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.**