

CARDÁPIO ESCOLAR

ESCOLAS PARCIAIS

ABRIL
2026

PREFEITURA MUNICIPAL DE
SENGES
MELHOR A CADA DIA



Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1ª SEMANA				
		1 Arroz e feijão cozidos Frango ao molho Salada de repolho Laranja	2 Recesso	3 Feriado
2ª SEMANA				
6 Feijão cozido Macarrão Ave Maria com molho de tomate Carne moída Chuchu refogado	7 Arroz e feijão cozidos Pernil de porco com mandioca Salada de repolho	8 Pão chineque Leite com cacau 50% Banana	9 Arroz e feijão cozidos Frango com legumes Alface Laranja	10 Arroz e feijão cozidos Quirerinha com carne em iscas Abobrinha (picadinha) refogada Laranja
3ª SEMANA				
13 Feijão cozido Macarrão parafuso com molho de tomate Carne moída	14 Arroz e feijão cozidos Carne em iscas com batata Alface Laranja	15 Pão francês com molho de tomate com carne moída e milho Suco 100% fruta Banana	16 Arroz e feijão cozido Viradinho de pernil suíno Laranja	17 Bolo de Fubá Café com leite
4ª SEMANA				
20 Recesso	21 Feriado	22 Arroz e feijão cozidos Quirerinha com pernil suíno Chuchu refogado	23 Arroz e feijão cozidos Carne em iscas com mandioca Salada de Alface Laranja	24 Canjica cremosa Banana
5ª SEMANA				
27 Arroz cozido Polenta cremosa com carne moída Abobrinha refogada	28 Macarrão parafuso com molho de tomate Carne moída Salada de Alface	29 Feijão cozido Arroz com frango Alface Laranja	30 Mingau de Aveia Banana	

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1ª SEMANA				
		1 Arroz e feijão cozido Frango ao molho Salada de repolho Laranja	2 Recesso	3 Feriado
R.E.		Pêra, caqui, mamão, abacaxi ou melão		
2ª SEMANA				
6 Feijão cozido (testar e acompanhar) Macarrão Ave Maria com molho de tomate Carne moída Salada de repolho	7 Arroz e feijão cozidos Pernil de porco com mandioca Salada de repolho Laranja	8 Pão chineque Leite com cacau 50% Banana	9 Arroz e feijão cozidos Frango com legumes Salada de repolho Laranja	10 Arroz e feijão cozidos Quirerinha com carne em iscas Abobrinha (picadinha) refogada Banana
R.E.: Macarrão sem glúten e sem ovos	Pêra, caqui, mamão, abacaxi ou melão	Pêra, caqui, mamão, abacaxi ou melão	Pêra, caqui, mamão, abacaxi ou melão	Pêra, caqui, mamão, abacaxi ou melão Canjica com leite de coco
3ª SEMANA				
13 Feijão cozido Macarrão parafuso com molho de tomate Carne moída	14 Arroz e feijão cozidos Carne em iscas com batata Alface Laranja	15 Pão francês com molho de tomate com carne moída e milho Suco 100% fruta Banana	16 Arroz e feijão cozido Viradinho de pernil suíno Laranja	17 Bolo de Fubá Café com leite
R.E.: Macarrão sem glúten e sem ovos	Pêra, caqui, mamão, abacaxi ou melão	Pão sem glúten com geléia de fruta Pêra, caqui, mamão, abacaxi ou melão	Pêra, caqui, mamão, abacaxi ou melão	Bolo de fubá sem ovos e leite com farinha de arroz
4ª SEMANA				
20 Recesso	21 Feriado	22 Arroz e feijão cozidos Quirerinha com pernil suíno Chuchu refogado	23 Arroz e feijão cozidos Carne em iscas com mandioca Salada de Alface Laranja	24 Canjica cremosa Banana
			Pêra, caqui, mamão, abacaxi ou melão	Canjica com leite de coco Pêra, caqui, mamão, abacaxi ou melão
5ª SEMANA				
27 Arroz cozido Polenta cremosa com carne moída Abobrinha refogada	28 Macarrão parafuso com molho de tomate Carne moída Salada de Alface	29 Feijão cozido Arroz com frango Alface Laranja	30 Mingau de Aveia Banana	
R.E.	R.E Macarrão sem glúten e sem ovos		Mingau de aveia com bebida vegetal Banana	

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1ª SEMANA				
		1 Arroz e feijão cozido Frango ao molho Salada de repolho Laranja	2 Recesso	3 Feriado
R.E.				
2ª SEMANA				
6 Macarrão Ave Maria com molho de tomate e carne moída Salada de repolho	7 Arroz e feijão cozidos Pernil de porco com mandioca Salada de repolho Laranja	8 Arroz e feijão cozidos Quirerinha com carne em iscas Abobrinha (picadinha) refogada Banana	9 Arroz e feijão cozidos Frango com legumes Salada de repolho Laranja	10 Pão chineque Leite com cacau 50% Banana
R.E.: Macarrão sem ovos e sem molho de tomate				
3ª SEMANA				
13 Feijão cozido Macarrão parafuso com molho de tomate Carne moída	14 Arroz e feijão cozidos Carne em iscas com batata Alface Laranja	15 Arroz com frango Feijão cozido Salada de repolho Laranja	16 Bolo de Fubá Café com leite	17 Pão francês com carne moída Suco 100% fruta Banana
R.E.: Macarrão sem ovos e sem molho de tomate			Bolo de fubá sem ovos e leite	
4ª SEMANA				
20 Recesso	21 Feriado	22 Arroz e feijão cozidos Quirerinha com pernil suíno Chuchu refogado	23 Arroz e feijão cozidos Carne em iscas com mandioca Salada de Alface Laranja	24 Canjica Cremosa Banana
				Pão integral Patê com requeijão zero lactose
5ª SEMANA				
27 Arroz cozido Polenta cremosa com carne moída Abobrinha refogada	28 Macarrão parafuso com molho de tomate Carne moída Salada de Alface	29 Feijão cozido Arroz com frango Alface Laranja	30 Mingau de Aveia Banana	
R.E.	R.E Macarrão sem glúten e sem ovos		Mingau de aveia com bebida vegetal Banana	

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1ª SEMANA				
		1 Arroz e feijão cozido Frango ao molho Salada de repolho Laranja	2 Recesso	3 Feriado
2ª SEMANA				
6 Macarrão Ave Maria com molho de tomate Carne moída com cebola Salada de abobrinha	7 Arroz e feijão cozidos Pernil de porco com mandioca Salada de repolho	8 Arroz e feijão cozidos Quirerinha com carne em iscas Salada de alface Laranja	9 Pão chineque Leite com cacau 50% Banana	10 Arroz e feijão cozidos Frango com legumes Banana
R.E Macarrão sem glúten e ovos				
3ª SEMANA				
13 Feijão cozido Macarrão parafuso com molho de tomate Carne moída	14 Arroz e feijão cozidos Carne em iscas com batata Salada de Alface Laranja	15 Arroz com frango Feijão cozido Salada de Repolho Laranja	16 Pão francês com molho de tomate com carne moída e milho Suco 100% fruta Banana	17 Bolo de Fubá Café com leite
R.E Macarrão sem glúten e ovos			R.E Pão sem glúten	Bolo de fubá sem glúten, leite e ovos
4ª SEMANA				
20 Recesso	21 Feriado	22 Arroz e feijão cozidos Quirerinha com pernil suíno Chuchu refogado	23 Arroz e feijão cozidos Carne em iscas com mandioca Salada de Alface Laranja	24 Canjica Cremosa Banana
5ª SEMANA				
27 Arroz cozido Polenta cremosa com carne moída Abobrinha refogada	28 Macarrão parafuso com molho de tomate Carne moída Salada de Alface	29 Feijão cozido Arroz com frango Alface Laranja	30 Mingau de Aveia Banana	
	R.E Macarrão sem glúten e sem ovos		Mingau de aveia com bebida vegetal Banana	

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1ª SEMANA				
		1 Arroz e feijão cozido Frango ao molho Salada de repolho Laranja	2 Recesso	3 Feriado
2ª SEMANA				
6 Macarrão Ave Maria com molho de tomate e carne moída Salada de abobrinha	7 Arroz e feijão cozidos Pernil de porco com mandioca Salada de repolho Laranja	8 Pão chineque Leite com cacau 50% Banana	9 Arroz e feijão cozido Frango com legumes Banana	10 Arroz e feijão cozido Quirerinha com carne em iscas Salada de Alface Laranja
3ª SEMANA				
13 Feijão cozido Macarrão parafuso com molho de tomate Carne moída	14 Arroz e feijão cozidos Carne em iscas com batatas Salada de Alface	15 Pão francês com molho de tomate com carne moída e milho Suco 100% fruta Banana	16 Arroz e feijão cozido Viradinho de pernil suíno Laranja	17 Bolo de Fubá Café com leite
4ª SEMANA				
20 Recesso	21 Feriado	22 Arroz cozido Quirerinha com pernil suíno Chuchu refogado	23 Arroz e feijão cozidos Carne em iscas com mandioca Salada de Alface Laranja	24 Canjica Cremosa Banana
5ª SEMANA				
27 Arroz cozido Polenta cremosa com carne moída Abobrinha refogada	28 Macarrão parafuso com molho de tomate Carne moída Salada de Alface	29 Arroz com frango Feijão cozido Salada de Alface Laranja	30 Mingau de Aveia Banana	

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1ª SEMANA				
		1 Arroz e feijão cozido Frango ao molho Salada de repolho Laranja	2 Recesso	3 Feriado
2ª SEMANA				
6 Macarrão Ave Maria com molho de tomate e carne moída Salada de abobrinha	7 Arroz e feijão cozidos Pernil de porco com mandioca Salada de repolho	8 Arroz e feijão cozidos Quirerinha com carne em iscas Salada de alface Laranja	9 Arroz e feijão cozidos Frango com legumes Banana	10 Pão chineque Leite com cacau 50% Banana
R.E Macarrão sem glúten e sem ovos	R.E Substituir a carne de porco por frango			R.E Pão sem glúten com margarina vegetal/ leite vegetal/substituir a banana
3ª SEMANA				
13 Feijão cozido Macarrão parafuso com molho de tomate Carne moída	14 Arroz e feijão cozidos Carne em iscas com batatas Salada de Alface	15 Arroz com frango Feijão cozido Salada de Repolho Laranja	16 Bolo de Fubá Café com leite	17 Pão francês com molho de tomate com carne moída e milho Suco 100% fruta Banana
R.E Macarrão sem glúten e sem ovos			Bolo de fubá sem glúten, leite e ovos	R.E Pão sem glúten/ Substituir a banana
4ª SEMANA				
20 Recesso	21 Feriado	22 Arroz e feijão cozidos Quirerinha com pernil suíno Chuchu refogado	23 Arroz e feijão cozido Carne em iscas com mandioca Salada de Alface Laranja	24 Canjica Cremosa Banana
				R.E canjica com leite vegetal
5ª SEMANA				
27 Arroz cozido Polenta cremosa com carne moída Abobrinha refogada	28 Macarrão parafuso com molho de tomate Carne moída Salada de Alface	29 Arroz com frango Feijão cozido Salada de Alface Laranja	30 Mingau de Aveia Banana	
	R.E Macarrão sem glúten e sem ovos		Mingau de aveia com bebida vegetal Banana	

Cálculo Nutricional Semanal de Abril

Semana	Kcal (média)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1ª Semana	445 kcal	72 g	19 g	9 g
2ª Semana	447 kcal	71 g	19 g	10 g
3ª Semana	457 kcal	73 g	20 g	10 g
4ª Semana	457 kcal	71 g	19 g	10 g
5ª Semana	451 kcal	72 g	20 g	10 g

Resolução do FNDE PNAE N°06 de 08 de Maio de 2020.

Art. 18 Os cardápios devem ser planejados para atender, em média, as necessidades nutricionais estabelecidas na forma do disposto no Anexo IV desta resolução

Toda semana, recebemos ingredientes culinários frescos e naturais da agricultura familiar, incluindo pimentões, salsinha e cebolinha, além de frutas, verduras e legumes da estação. A variedade depende da produção dos agricultores locais e pode incluir morangos, abacaxi, mexerica (ponkan), banana, maracujá, laranja, brócolis, repolho, alface e outros alimentos sazonais.

Atenção aos alunos com necessidades alimentares especiais: É fundamental estar sempre atento às informações contidas nos rótulos dos alimentos.

Comunicação eficaz entre nutricionista e a escola: A comunicação deve ser constante e clara. Em caso de qualquer


Milena Camargo de Miranda
Nutricionista
CRN8-14776



Milena Camargo de Miranda
Nutricionista QT CRN 8 14776

Mirele das Graças Ferreira Germiniani
Nutricionista QT CRN 3 72945

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043


Júlio Aparecido Leite da Rosa Melo

Nutricionista RT CRN 17043

Qualquer dúvida é importante entrar em contato com o nutricionista.


Milena Camargo de Miranda
Nutricionista
CRN8-14776

