

CARDÁPIO ESCOLAR

ESCOLAS PARCIAIS

JULHO
2026

PREFEITURA MUNICIPAL DE
SENGÊS
MELHOR A CADA DIA




férias



CARDÁPIO JULHO 2026
MUNICÍPIO DE SENGÉS
Cardápio Manhã e Tarde
ESCOLA MUNICIPAL TRAJANO JORGE

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
PARA ALUNOS DA ZR:				
CAFÉ DA MANHÃ (8H): bolacha salgada ou doce, rosquinha/Café com leite, chá ou achocolatado				
LANCHE (12H): mingau de aveia/maisena, iogurte/leite com cereal, bolacha/rosquinha/torrada/pipoca/polenta com carne moída. Café com leite/chá/achocolatado/suco integral/vitamina de banana com leite				
1ª SEMANA				
		1 Pão francês com carne moída Suco de fruta 100% Fruta da época	2 Arroz com frango Feijão Salada de folhas Fruta da época	3 Arroz e feijão Quirera com carne de porco Salada de folhas
R.E.		Pão sem glúten Suco de qualquer fruta menos pêssego		
2ª SEMANA				
6 Macarrão (Parafuso) com molho de tomate e carne moída Salada de legumes	7 Arroz e feijão Carne de porco Salada de legumes	8 Pão francês com carne em iscas Chá Fruta da época	9 Arroz e feijão Carne de frango em cubos Salada de folhas Fruta da época	10 Mingau de aveia/maisena com chocolate 50% Fruta
R.E. Macarrão sem ovos e sem glúten		Pão sem glúten		Mingau com leite zero lactose e leite vegetal. Achocolatado 3 corações
3ª SEMANA				
13 RECESSO ESCOLAR	14 RECESSO ESCOLAR	15 RECESSO ESCOLAR	16 RECESSO ESCOLAR	17 RECESSO ESCOLAR
4ª SEMANA				
20 RECESSO ESCOLAR	21 RECESSO ESCOLAR	22 RECESSO ESCOLAR	23 Macarrão (Parafuso) com molho de tomate e carne moída	24 Arroz com frango Feijão Fruta da época
R.E.			Macarrão sem ovos e sem glúten	
5ª SEMANA				
27 Arroz Quirera com carne de porco Salada de legumes	28 Arroz cozido Virado de feijão com carne de porco Salada de legumes	29 Pão francês com molho de tomate com frango (desfiado) Leite com chocolate 50% Fruta da época	30 Arroz e feijão Carne moída com batata/mandioca Salada de folhas Fruta da época	31 Canjica Fruta da época
		Pão sem glúten. Leite zero lactose/vegetal		Leite zero lactose/vegetal Adoçante sucralose

Qualquer dúvida é importante entrar em contato com o nutricionista.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1ª SEMANA				
		1 Pão francês com carne moída Suco de fruta 100% Fruta da época	2 Arroz com frango Feijão Salada de folhas Fruta da época	3 Arroz e feijão Quirera com carne de porco Salada de folhas
2ª SEMANA				
6 Macarrão (Parafuso) com molho de tomate e carne moída Salada de legumes	7 Arroz e feijão Carne de porco Salada de legumes	8 Mingau de aveia/maisena com chocolate 50% Fruta	9 Arroz e feijão Carne de frango em cubos Salada de folhas Fruta da época	10 Pão francês com carne em iscas Chá Fruta da época
R.E. Macarrão sem ovos		Mingau com leite vegetal e zero lactose. Reduzir quantidade de açúcar.		
3ª SEMANA				
13 RECESSO ESCOLAR	14 RECESSO ESCOLAR	15 RECESSO ESCOLAR	16 RECESSO ESCOLAR	17 RECESSO ESCOLAR
4ª SEMANA				
20 RECESSO ESCOLAR	21 RECESSO ESCOLAR	22 RECESSO ESCOLAR	23 Macarrão (Parafuso) com molho de tomate e carne moída	24 Arroz com frango Feijão Fruta da época
R.E.			Macarrão sem ovos	
5ª SEMANA				
27 Arroz Quirera com carne de porco Salada de legumes	28 Arroz cozido Virado de feijão com carne de porco Salada de legumes	29 Canjica Fruta da época	30 Arroz e feijão Carne moída com batata/mandioca Salada de folhas Fruta da época	31 Pão francês com molho de tomate com frango (desfiado) Leite com chocolate 50%
R.E.		Leite zero lactose/leite vegetal/ Reduzir açúcar		Leite zero lactose/leite vegetal. Achocolatado 3 corações. Reduzir açúcar.

Qualquer dúvida é importante entrar em contato com o nutricionista.

CARDÁPIO JULHO 2026

MUNICÍPIO DE SENGÉS

Cardápio Manhã e Tarde

ESCOLA MUNICIPAL DURVAL

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1ª SEMANA				
		1 Pão francês com carne moída Suco de fruta 100% Fruta da época	2 Arroz com frango Feijão Salada de folhas Fruta da época	3 Arroz e feijão Quirera com carne de porco Salada de folhas
R.E.		Pão sem glúten Outra fruta, exceto banana	Outra fruta, exceto banana	Preparar outra carne
2ª SEMANA				
6 Macarrão (Parafuso) com molho de tomate e carne moída Salada de legumes	7 Arroz e feijão Carne de porco Salada de legumes	8 Mingau de aveia/maisena com chocolate 50% Fruta	9 Arroz e feijão Carne de frango em cubos Salada de folhas Fruta da época	10 Pão francês com carne em iscas Chá Fruta da época
R.E. Macarrão sem ovos, sem glúten	Preparar outra carne	Mingau com leite zero lactose e leite vegetal. Achocolatado 3 corações Outra fruta, exceto banana	Outra fruta, exceto banana	Pão sem glúten Outra fruta, exceto banana
3ª SEMANA				
13 RECESSO ESCOLAR	14 RECESSO ESCOLAR	15 RECESSO ESCOLAR	16 RECESSO ESCOLAR	17 RECESSO ESCOLAR
4ª SEMANA				
20 RECESSO ESCOLAR	21 RECESSO ESCOLAR	22 RECESSO ESCOLAR	23 Macarrão (Parafuso) com molho de tomate e carne moída	24 Arroz com frango Feijão Fruta da época
R.E.			Macarrão sem ovos, sem glúten	Outra fruta, exceto banana
5ª SEMANA				
27 Arroz Quirera com carne de porco Salada de legumes	28 Arroz cozido Virado de feijão com carne de porco Salada de legumes	29 Canjica Fruta da época	30 Arroz e feijão Carne moída com batata/mandioca Salada de folhas Fruta da época	31 Pão francês com molho de tomate com frango (desfiado) Leite com chocolate 50% Fruta da época
R.E. Preparar outra carne	Preparar outra carne	Leite vegetal/ zero lactose	Outra fruta, exceto banana	Pão sem glúten Outra fruta, exceto banana. Leite zero lactose/leite vegetal. Achocolatado 3 corações

Qualquer dúvida é importante entrar em contato com o nutricionista.

CARDÁPIO JULHO 2026
MUNICÍPIO DE SENGÉS
Cardápio Manhã e Tarde
ESCOLA MUNICIPAL PEDRO SERGIO

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1ª SEMANA				
		1 Pão francês com carne moída Suco de fruta 100% Fruta da época	2 Arroz com frango Feijão Salada de folhas Fruta da época	3 Arroz e feijão Quirera com carne de porco Salada de folhas
R.E.		Pão sem glúten		
2ª SEMANA				
6 Macarrão (Parafuso) com molho de tomate e carne moída Salada de legumes	7 Arroz e feijão Carne de porco Salada de legumes	8 Pão francês com carne em iscas Chá Fruta da época	9 Arroz e feijão Carne de frango em cubos Salada de folhas Fruta da época	10 Mingau de aveia/maisena com chocolate 50% Fruta
R.E. Macarrão sem ovos e sem glúten		Pão sem glúten		
3ª SEMANA				
13 RECESSO ESCOLAR	14 RECESSO ESCOLAR	15 RECESSO ESCOLAR	16 RECESSO ESCOLAR	17 RECESSO ESCOLAR
4ª SEMANA				
20 RECESSO ESCOLAR	21 RECESSO ESCOLAR	22 RECESSO ESCOLAR	23 Macarrão (Parafuso) com molho de tomate e carne moída	24 Arroz com frango Feijão Fruta da época
R.E.			Macarrão sem ovos e sem glúten	
5ª SEMANA				
27 Arroz Quirera com carne de porco Salada de legumes	28 Arroz cozido Virado de feijão com carne de porco Salada de legumes	29 Pão francês com molho de tomate com frango (desfiado) Leite com chocolate 50% Fruta da época	30 Arroz e feijão Carne moída com batata/mandioca Salada de folhas Fruta da época	31 Canjica Fruta da época
R.E.		Pão sem glúten		

Qualquer dúvida é importante entrar em contato com o nutricionista.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
PARA ALUNOS DA ZR: CAFÉ DA MANHÃ (8H): bolacha salgada ou doce, rosquinha/Café com leite, chá ou achocolatado/suco				
1ª SEMANA				
		1 Pão francês com carne moída Suco de fruta 100% Fruta da época	2 Arroz com frango Feijão Salada de folhas Fruta da época	3 Arroz e feijão Quirera com carne de porco Salada de folhas
2ª SEMANA				
6 Macarrão (Parafuso) com molho de tomate e carne moída Salada de legumes	7 Arroz e feijão Carne de porco Salada de legumes	8 Pão francês com carne em iscas Chá Fruta da época	9 Arroz e feijão Carne de frango em cubos Salada de folhas Fruta da época	10 Mingau de aveia/maisena com chocolate 50% Fruta
3ª SEMANA				
13 RECESSO ESCOLAR	14 RECESSO ESCOLAR	15 RECESSO ESCOLAR	16 RECESSO ESCOLAR	17 RECESSO ESCOLAR
4ª SEMANA				
20 RECESSO ESCOLAR	21 RECESSO ESCOLAR	22 RECESSO ESCOLAR	23 Macarrão (Parafuso) com molho de tomate e carne moída	24 Arroz com frango Feijão Fruta da época
5ª SEMANA				
27 Arroz Quirera com carne de porco Salada de legumes	28 Arroz cozido Virado de feijão com carne de porco Salada de legumes	29 Pão francês com molho de tomate com frango (desfiado) Leite com chocolate 50% Fruta da época	30 Arroz e feijão Carne moída com batata/mandioca Salada de folhas Fruta da época	31 Canjica Fruta da época

Qualquer dúvida é importante entrar em contato com o nutricionista.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1ª SEMANA				
		1 Pão francês com carne moída Suco de fruta 100% Fruta da época	2 Arroz com frango Feijão Salada de folhas Fruta da época	3 Arroz e feijão Quirera com carne de porco Salada de folhas
2ª SEMANA				
6 Macarrão (Parafuso) com molho de tomate e carne moída Salada de legumes	7 Arroz e feijão Carne de porco Salada de legumes	8 Pão francês com carne em iscas Chá Fruta da época	9 Arroz e feijão Carne de frango em cubos Salada de folhas Fruta da época	10 Mingau de aveia/maisena com chocolate 50% Fruta
3ª SEMANA				
13 RECESSO ESCOLAR	14 RECESSO ESCOLAR	15 RECESSO ESCOLAR	16 RECESSO ESCOLAR	17 RECESSO ESCOLAR
4ª SEMANA				
20 RECESSO ESCOLAR	21 RECESSO ESCOLAR	22 RECESSO ESCOLAR	23 Macarrão (Parafuso) com molho de tomate e carne moída	24 Arroz com frango Feijão Fruta da época
5ª SEMANA				
27 Arroz Quirera com carne de porco Salada de legumes	28 Arroz cozido Virado de feijão com carne de porco Salada de legumes	29 Pão francês com molho de tomate com frango (desfiado) Leite com chocolate 50% Fruta da época	30 Arroz e feijão Carne moída com batata/mandioca Salada de folhas Fruta da época	31 Canjica Fruta da época

Qualquer dúvida é importante entrar em contato com o nutricionista.

CÁLCULO NUTRICIONAL ESCOLAS PARCIAIS/ MÊS JULHO

MACRONUTRIENTES	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Energia (kcal)
Média diária	55 g	17 g	9 g	380 kcal
Referência PNAE 2026 (Período Parcial – Educação Infantil e Ensino Fundamental I)	45 a 77 g	8 a 18 g	9 a 18 g	329 a 473 kcal

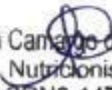
Resolução do FNDE PNAE N°06 de 08 de Maio de 2020.

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.


Milena Camargo de Miranda
Nutricionista
CRN8-14776

Milena Camargo de Miranda
Nutricionista QT CRN 8 14776


Mirele das Graças Ferreira Germiniani
Nutricionista
CRN8 19871

Mirele das Graças Ferreira Germiniani
Nutricionista QT CRN 8 19871

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043


Júlio Aparecido Leite da Rosa Melo

Qualquer dúvida é importante entrar em contato com o nutricionista.


Milena Camargo de Miranda
Nutricionista
CRN8-14776


Mirele das Graças Ferreira Germiniani
Nutricionista
CRN8 19871


Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043

Nutricionista RT CRN 17043

Qualquer dúvida é importante entrar em contato com o nutricionista.

Milena Canabarro de Miranda
Nutricionista
CRN8-14776

Miriele Ferreira Guimarães
Nutricionista
CRN8-19871

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043