

CARDÁPIO ESCOLAR



ESCOLAS PARCIAIS

MAIO
2026

PREFEITURA MUNICIPAL DE
SENGES
MELHOR A CADA DIA



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				
4 Macarrão (Parafuso) com atum Abobrinha refogada	5 Arroz e feijão cozidos Carne em iscas de panela Salada de legumes	6 Pão Francês com carne moída Laranja	7 Arroz com frango feijão cozido Salada de folhosos Fruta da época	8 Flocos de milho iogurte Banana
R.E: Macarrão sem glúten e sem ovos		R.E: Pão sem glúten		R.E: iogurte vegetal/laranja
2ª SEMANA				
11 Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho Salada de legumes	12 Arroz cozido Virado de feijão com pernil suíno Salada de folhosos	13 Pão francês com pernil desfiado Suco de fruta 100% ou Laranja	14 Arroz carreteiro com carne em iscas Feijão cozido Salada de legumes Fruta da época	15 Polenta cremosa com carne moída ao molho de tomate Banana
R.E: Macarrão sem glúten e sem ovos	R.E: Carne de frango	R.E: Pão sem glúten		R.E: Laranja
3ª SEMANA				
18 Macarrão (Ave Maria) com carne em iscas desfiada ao extrato de tomate	19 Arroz e feijão cozido Quirera com carne de porco Salada de legumes e folhas Fruta da época	20 Arroz e feijão cozido Pernil suíno com mandioca Laranja Salada de folhosos	21 Arroz com frango Feijão cozido Salada de legumes Fruta da época	22 Mingau de chocolate Fruta da época
R.E: Macarrão sem glúten e sem ovos	R.E: Carne de frango	R.E: Carne de frango		R.E: Mingau com leite vegetal
4ª SEMANA				
25 Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho Salada de legumes e folhas	26 Arroz cozido Virado de feijão com carne de porco Salada de legumes Fruta da época	27 Arroz carreteiro com carne em iscas Feijão cozido Salada de legumes Fruta da época	28 Arroz com frango Feijão cozido Salada de legumes e folhas Fruta da época	29 Pão chineque Café com leite Fruta da época
R.E: Macarrão sem glúten e sem ovos	R.E: Carne de frango	R.E: Pão sem glúten/ café com leite vegetal		

Qualquer dúvida é importante entrar em contato com o nutricionista.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1ª SEMANA				
4 Macarrão (Parafuso) com atum Abobrinha refogada	5 Arroz e feijão cozidos Carne em iscas de panela Salada de legumes	6 Pão Frances com carne moída Laranja	7 Arroz com frango feijão cozido Salada de folhosos Fruta da época	8 Flocos de milho iogurte Banana
R.E: Macarrão sem glúten e sem ovos			R.E: Pão sem glúten e ovo	
2ª SEMANA				
11 Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho Salada de legumes	12 Arroz cozido Virado de feijão com pernil suíno Salada de folhosos	13 Pão francês com pernil desfiado Suco de fruta 100% ou Laranja	14 Arroz carreteiro com carne em iscas Feijão cozido Salada de legumes Fruta da época	15 Polenta cremosa com carne moída ao molho de tomate Banana
R.E: Macarrão sem glúten e sem ovos			R.E: Pão sem glúten e ovo	
3ª SEMANA				
18 Macarrão (Ave Maria) com carne em iscas desfiada ao extrato de tomate	19 Arroz e feijão cozido Quirera com carne de porco Salada de legumes e folhas Fruta da época	20 Arroz e feijão cozido Pernil suíno com mandioca Laranja Salada de folhosos	21 Arroz com frango Feijão cozido Salada de legumes Fruta da época	22 Mingau de chocolate Fruta da época
R.E: Macarrão sem glúten e sem ovos				
4ª SEMANA				
25 Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho Salada de legumes e folhas	26 Arroz cozido Virado de feijão com carne de porco Salada de legumes Fruta da época	27 Pão chineque Café com leite Fruta da época	28 Arroz carreteiro com carne em iscas Feijão cozido Salada de legumes Fruta da época	29 Arroz com frango Feijão cozido Salada de legumes e folhas Fruta da época
R.E: Macarrão sem glúten e sem ovos			R.E: Pão sem glúten e ovo	

Qualquer dúvida é importante entrar em contato com o nutricionista.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1ª SEMANA				
4 Macarrão (Parafuso) com atum Abobrinha refogada	5 Arroz e feijão cozidos Carne em iscas de panela Salada de legumes	6 Pão Frances com carne moída Laranja	7 Arroz com frango feijão cozido Salada de folhosos Fruta da época	8 Arroz Strogonoff de frango Salada de folhosos Fruta da época
2ª SEMANA				
11 Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho Salada de legumes	12 Arroz cozido Virado de feijão com pernil suíno Salada de folhosos	13 Pão francês com pernil desfiado Suco de fruta 100% ou Laranja	14 Arroz carreteiro com carne em iscas Feijão cozido Salada de legumes Fruta da época	15 Polenta cremosa com carne moída ao molho de tomate Banana
3ª SEMANA				
18 Macarrão (Ave Maria) com carne em iscas desfiada ao extrato de tomate	19 Arroz e feijão cozido Quirera com carne de porco Salada de legumes e folhas Fruta da época	20 Arroz e feijão cozido Pernil suíno com mandioca Laranja Salada de folhosos	21 Arroz com frango Feijão cozido Salada de legumes Fruta da época	22 Mingau de chocolate Fruta da época
4ª SEMANA				
25 Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho Salada de legumes e folhas	26 Arroz cozido Virado de feijão com carne de porco Salada de legumes Fruta da época	27 Pão chineque Café com leite Fruta da época	28 Arroz carreteiro com carne em iscas Feijão cozido Salada de legumes Fruta da época	29 Arroz com frango Feijão cozido Salada de legumes e folhas Fruta da época

Qualquer dúvida é importante entrar em contato com o nutricionista.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ (8H): iogurte ou leite com cereal, bolacha/rosquinha/torrada/pipoca com leite/chá/achocolatado/suco integral/vitamina de banana com leite				
1ª SEMANA				
4 Macarrão (Parafuso) com atum Abobrinha refogada	5 Arroz e feijão cozidos Carne em iscas de panela Salada de legumes	6 Pão Frances com carne moída Laranja	7 Arroz com frango feijão cozido Salada de folhosos Fruta da época	8 Arroz Strogonoff de frango Salada de folhosos Fruta da época
2ª SEMANA				
11 Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho Salada de legumes	12 Arroz cozido Virado de feijão com pernil suíno Salada de folhosos	13 Pão francês com pernil desfiado Suco de fruta 100% ou Laranja	14 Arroz carreteiro com carne em iscas Feijão cozido Salada de legumes Fruta da época	15 Polenta cremosa com carne moída ao molho de tomate Banana
3ª SEMANA				
18 Macarrão (Ave Maria) com carne em iscas desfiada ao extrato de tomate	19 Arroz e feijão cozido Quirera com carne de porco Salada de legumes e folhas Fruta da época	20 Arroz e feijão cozido Pernil suíno com mandioca Laranja Salada de folhosos	21 Arroz com frango Feijão cozido Salada de legumes Fruta da época	22 Mingau de chocolate Fruta da época
4ª SEMANA				
25 Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho Salada de legumes e folhas	26 Arroz cozido Virado de feijão com carne de porco Salada de legumes Fruta da época	27 Pão chineque Café com leite Fruta da época	28 Arroz carreteiro com carne em iscas Feijão cozido Salada de legumes Fruta da época	29 Arroz com frango Feijão cozido Salada de legumes e folhas Fruta da época

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 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				
4 Macarrão (Parafuso) com atum Abobrinha refogada	5 Arroz e feijão cozidos Carne em iscas de panela Salada de legumes	6 Pão Francês com carne moída Laranja	7 Arroz com frango feijão cozido Salada de folhosos Fruta da época	8 Flocos de milho iogurte Banana
R.E: Macarrão sem glúten e sem ovos		Pão francês Pão sem glúten Pêra, caqui, mamão, abacaxi ou melão	Pêra, caqui, mamão, abacaxi ou melão	logurte sem lactose/ Leite vegetal Pêra, caqui, mamão, abacaxi ou melão
2ª SEMANA				
11 Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho Salada de legumes	12 Arroz cozido Virado de feijão com pernil suíno Salada de folhosos	13 Pão francês com pernil desfiado Suco de fruta 100% ou Laranja	14 Arroz carreteiro com carne em iscas Feijão cozido Salada de legumes Fruta da época	15 Polenta cremosa com carne moída ao molho de tomate Banana
R.E: Macarrão sem glúten e sem ovos		Pão francês Pão sem glúten Suco de abacaxi ou uva	R.E: Pão sem glúten e ovo. Pêra, caqui, mamão, abacaxi ou melão	Pêra, caqui, mamão, abacaxi ou melão
3ª SEMANA				
18 Macarrão (Ave Maria) com carne em iscas desfiada ao extrato de tomate	19 Arroz e feijão cozido Quirera com carne de porco Salada de legumes e folhas Fruta da época	20 Arroz e feijão cozido Pernil suíno com mandioca Laranja Salada de folhosos	21 Arroz com frango Feijão cozido Salada de legumes Fruta da época	22 Mingau de chocolate Fruta da época
R.E: Macarrão sem glúten e sem ovos		Pêra, caqui, mamão, abacaxi ou melão	Pêra, caqui, mamão, abacaxi ou melão	Mingau com leite zero lactose ou leite vegetal com achocolatado 3 corações Mingau com achocolatado diet Pêra, caqui, mamão, abacaxi ou melão
4ª SEMANA				
25 Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho Salada de legumes e folhas	26 Arroz cozido Virado de feijão com carne de porco Salada de legumes Fruta da época	27 Pão chineque Café com leite Fruta da época	28 Arroz carreteiro com carne em iscas Feijão cozido Salada de legumes Fruta da época	29 Arroz com frango Feijão cozido Salada de legumes e folhas Fruta da época
R.E: Macarrão sem glúten e sem ovos	Melão	Pão francês e Pão sem glúten com geléia zero açúcar. Melão	Pêra, caqui, mamão, abacaxi ou melão	Pêra, caqui, mamão, abacaxi ou melão

Qualquer dúvida é importante entrar em contato com o nutricionista.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1ª SEMANA				
4 Macarrão (Parafuso) com atum Abobrinha refogada	5 Arroz e feijão cozidos Carne em iscas de panela Salada de legumes	6 Arroz com frango feijão cozido Salada de folhosos Fruta da época	7 Flocos de milho iogurte Banana	8 Pão Francês com carne moída Laranja
R.E.: macarrão sem ovos (sêmola) e sem molho de tomate		Se a fruta for a maçã, oferecer sem casca	iogurte zero lactose e leite vegetal	Carne moída sem molho de tomate
2ª SEMANA				
11 Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho Salada de legumes	12 Arroz cozido Virado de feijão com pernil suíno Salada de folhosos	13 Arroz carreteiro com carne em iscas Feijão cozido Salada de legumes Fruta da época	14 Polenta cremosa com carne moída ao molho de tomate Banana	15 Pão francês com pernil desfiado Suco de fruta 100% ou Laranja
R.E.: macarrão sem ovos (sêmola) e sem molho de tomate		Se a fruta for a maçã, oferecer sem casca	Carne moída sem molho de tomate	
3ª SEMANA				
18 Macarrão (Ave Maria) com carne em iscas desfiada ao extrato de tomate	19 Arroz e feijão cozido Quirera com carne de porco Salada de legumes e folhas Fruta da época	20 Arroz e feijão cozido Pernil suíno com mandioca Laranja Salada de folhosos	21 Arroz com frango Feijão cozido Salada de legumes Fruta da época	22 Mingau de chocolate Fruta da época
R.E.: macarrão sem ovos (sêmola) e sem molho de tomate	Se a fruta for a maçã, oferecer sem casca	Se a fruta for a maçã, oferecer sem casca	Se a fruta for a maçã, oferecer sem casca	Mingau com leite vegetal e/ou sem lactose com achocolatado 3 corações. Se a fruta for a maçã, oferecer sem casca
4ª SEMANA				
25 Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho Salada de legumes e folhas	26 Arroz cozido Virado de feijão com carne de porco Salada de legumes Fruta da época	27 Arroz carreteiro com carne em iscas Feijão cozido Salada de legumes Fruta da época	28 Arroz com frango Feijão cozido Salada de legumes e folhas Fruta da época	29 Pão chineque Café com leite Fruta da época
R.E.: macarrão sem ovos (sêmola) e sem molho de tomate	Se a fruta for a maçã, oferecer sem casca	Se a fruta for a maçã, oferecer sem casca	Se a fruta for a maçã, oferecer sem casca.	Pão francês com geléia Se a fruta for a maçã, oferecer sem casca

Qualquer dúvida é importante entrar em contato com o nutricionista.

CÁLCULO NUTRICIONAL SEMANAL				
	CHO	PTN	LIP	KCAL
Semana 1	360	92	48	2.240
Semana 2	372	98	50	2.310
Semana 3	355	94	47	2.220
Semana 4	368	97	49	2.300

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 8 19871

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



Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043

