



CARDÁPIO ESCOLAR

ESCOLAS PARCIAIS
SETEMBRO
2026

PREFEITURA MUNICIPAL DE
SENGES
MELHOR A CADA DIA



CARDÁPIO SETEMBRO 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): arroz, feijão, carne.				
1ª SEMANA				
	1 Arroz e feijão Frango em cubos refogado com cebola Salada de alface	2 Arroz e feijão Carne em iscas com mandioca Laranja	3 Arroz e feijão Carne moída refogada Salada de couve com cebola	4 Feijão Arroz com frango e milho Salada de repolho Banana
2ª SEMANA				
7 FERIADO	8 Macarrão parafuso com molho de tomate e carne moída Feijão Salada de repolho	9 Arroz carreteiro (carne em iscas) Feijão Salada de couve com cebola	10 Arroz e feijão Frango em cubos com mandioca Laranja	11 Arroz e feijão Polenta Carne de porco desfiado ao molho de tomate Banana
	R.E. Macarrão sem glúten			
3ª SEMANA				
14 Macarrão Ave Maria com molho de tomate Carne em iscas refogada Feijão Salada de repolho	15 Arroz e feijão Farofa de carne de porco Salada de alface	16 Arroz e feijão Quirera com carne de frango Laranja	17 Arroz e feijão Carne moída com mandioca Salada de couve com cebola	18 Feijão Arroz com frango, milho e cenoura Banana
R.E. Macarrão sem glúten				
4ª SEMANA				
21 Arroz Polenta Carne moída com molho de tomate Abobrinha refogada	22 Arroz e feijão Frango em cubos refogado com cebola Salada de alface	23 Arroz e feijão Carne em iscas com molho de tomate Laranja	24 Arroz e feijão Farofa de frango com ovos cozidos Salada de couve com cebola	25 Flocos de milho Iogurte Banana
R.E. Macarrão sem glúten				R.E. Iogurte zero lactose e sem açúcar
5ª SEMANA				
28 Arroz Quirera com carne de porco Salada de abobrinha	29 Arroz e feijão Carne em iscas com mandioca Salada de alface Laranja	30 Mingau de aveia com cacau 50% Maça		
		R.E. Mingau com leite zero lactose e vegetal, achocolatado sem lactose e sem açúcar.		

CARDÁPIO SETEMBRO 2026
MUNICÍPIO DE SENGÉS
Cardápio Manhã e Tarde
ESCOLA MUNICIPAL DURVAL 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): arroz, feijão e carne.				
1ª SEMANA				
	1 Arroz e feijão Frango em cubos refogado com cebola Salada de alface	2 Arroz e feijão Carne em iscas com mandioca Laranja	3 Arroz e feijão Carne moída refogada Salada de couve com cebola	4 Feijão Arroz com frango e milho Salada de repolho Banana
2ª SEMANA				
7 FERIADO	8 Macarrão parafuso com molho de tomate e carne moída Feijão Salada de repolho	9 Arroz carreteiro (carne em iscas) Feijão Salada de couve com cebola	10 Arroz e feijão Frango em cubos com mandioca Laranja	11 Arroz e feijão Polenta Carne de porco desfiado ao molho de tomate Banana
	R.E. Macarrão sem glúten			R.E. frango
3ª SEMANA				
14 Macarrão Ave Maria com molho de tomate Carne em iscas refogada Feijão Salada de repolho	15 Arroz e feijão Farofa de carne de porco Salada de alface	16 Arroz e feijão Quirera com carne de frango Laranja	17 Arroz e feijão Carne moída com mandioca Salada de couve com cebola	18 Feijão Arroz com frango, milho e cenoura Banana
R.E. Macarrão sem glúten				R.E. Maçã
4ª SEMANA				
21 Arroz Polenta Carne moída com molho de tomate Abobrinha refogada	22 Arroz e feijão Frango em cubos refogado com cebola Salada de alface	23 Arroz e feijão Carne em iscas com molho de tomate Laranja	24 Arroz e feijão Farofa de frango com ovos cozidos Salada de couve com cebola	25 Flocos de milho Iogurte Banana
R.E. Macarrão sem glúten				R.E. Chá/iogurte zero lactose/maçã
5ª SEMANA				
28 Arroz Quirera com carne de porco Salada de abobrinha	29 Arroz e feijão Carne em iscas com mandioca Salada de alface Laranja	30 Mingau de aveia com cacau 50% Maçã		
		R.E. Leite vegetal, achocolatado 3 corações		

CARDÁPIO SETEMBRO 2026
MUNICÍPIO DE SENGÉS
Cardápio Manhã e Tarde
ESCOLA MUNICIPAL LHUBINA B. ROSA

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1ª SEMANA				
	1 Arroz e feijão Frango em cubos refogado com cebola Salada de alface	2 Arroz e feijão Carne em iscas com mandioca Laranja	3 Arroz e feijão Carne moída refogada Salada de couve com cebola	4 Feijão Arroz com frango e milho Salada de repolho Banana
2ª SEMANA				
7 FERIADO	8 Macarrão parafuso com molho de tomate e carne moída Feijão Salada de repolho	9 Arroz carreteiro (carne em iscas) Feijão Salada de couve com cebola	10 Arroz e feijão Frango em cubos com mandioca Laranja	11 Arroz e feijão Polenta Carne de porco desfiado ao molho de tomate Banana
3ª SEMANA				
14 Macarrão Ave Maria com molho de tomate Carne em iscas refogada Feijão Salada de repolho	15 Arroz e feijão Farofa de carne de porco Salada de alface	16 Arroz e feijão Quirera com carne de frango Laranja	17 Arroz e feijão Carne moída com mandioca Salada de couve com cebola	18 Feijão Arroz com frango, milho e cenoura Banana
4ª SEMANA				
21 Arroz Polenta Carne moída com molho de tomate Abobrinha refogada	22 Arroz e feijão Frango em cubos refogado com cebola Salada de alface	23 Arroz e feijão Carne em iscas com molho de tomate Laranja	24 Arroz e feijão Farofa de frango com ovos cozidos Salada de couve com cebola	25 Flocos de milho iogurte Banana
				R.E. Iogurte zero lactose e zero açúcar/Vitamina de leite vegetal com fruta
5ª SEMANA				
28 Arroz Quirera com carne de porco Salada de abobrinha	29 Arroz e feijão Carne em iscas com mandioca Salada de alface Laranja	30 Mingau de aveia com cacau 50% Maçã		
		R.E. Leite zero lactose e vegetal com achocolatado 3 corações/Achocolatado zero açúcar		

CARDÁPIO SETEMBRO 2026
MUNICÍPIO DE SENGÉS
 Cardápio Manhã e Tarde
ESCOLA MUNICIPAL DO CAMPO PEDRO SÉRGIO
- REIANÓPOLIS

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1ª SEMANA				
	1 Arroz e feijão Frango em cubos refogado com cebola Salada de alface	2 Arroz e feijão Carne em iscas com mandioca Laranja	3 Arroz e feijão Carne moída refogada Salada de couve com cebola	4 Feijão Arroz com frango e milho Salada de repolho Banana
2ª SEMANA				
7 FERIADO	8 Macarrão parafuso com molho de tomate e carne moída Feijão Salada de repolho	9 Arroz carreteiro (carne em iscas) Feijão Salada de couve com cebola	10 Arroz e feijão Frango em cubos com mandioca Laranja	11 Arroz e feijão Polenta Carne de porco desfiado ao molho de tomate Banana
	R.E. Macarrão sem glúten			
3ª SEMANA				
14 Macarrão Ave Maria com molho de tomate Carne em iscas refogada Feijão Salada de repolho	15 Arroz e feijão Farofa de carne de porco Salada de alface	16 Arroz e feijão Quirera com carne de frango Laranja	17 Arroz e feijão Carne moída com mandioca Salada de couve com cebola	18 Feijão Arroz com frango, milho e cenoura Banana
R.E. Macarrão sem glúten				
4ª SEMANA				
21 Arroz Polenta Carne moída com molho de tomate Abobrinha refogada	22 Arroz e feijão Frango em cubos refogado com cebola Salada de alface	23 Arroz e feijão Carne em iscas com molho de tomate Laranja	24 Arroz e feijão Farofa de frango com ovos cozidos Salada de couve com cebola	25 Flocos de milho Iogurte Banana
R.E. Macarrão sem glúten				R.E. Iogurte zero lactose
5ª SEMANA				
28 Arroz Quirera com carne de porco Salada de abobrinha	29 Arroz e feijão Carne em iscas com mandioca Salada de alface Laranja	30 Mingau de aveia com cacau 50% Maçã		
		R.E. Leite zero lactose, achocolatado 3 corações		

CARDÁPIO SETEMBRO 2026

MUNICÍPIO DE SENGÉS

Cardápio Manhã e Tarde
ESCOLA MUNICIPAL DO CAMPO MARECHAL DEODORO –
BAIRRO PINHALZINHO

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				
1ª SEMANA				
	1 Arroz e feijão Frango em cubos refogado com cebola Salada de alface	2 Arroz e feijão Carne em iscas com mandioca Laranja	3 Arroz e feijão Carne moída refogada Salada de couve com cebola	4 Feijão Arroz com frango e milho Salada de repolho Banana
2ª SEMANA				
7 FERIADO	8 Macarrão parafuso com molho de tomate e carne moída Feijão Salada de repolho	9 Arroz carreteiro (carne em iscas) Feijão Salada de couve com cebola	10 Arroz e feijão Frango em cubos com mandioca Laranja	11 Arroz e feijão Polenta Carne de porco desfiado ao molho de tomate Banana
3ª SEMANA				
14 Macarrão Ave Maria com molho de tomate Carne em iscas refogada Feijão Salada de repolho	15 Arroz e feijão Farofa de carne de porco Salada de alface	16 Arroz e feijão Quirera com carne de frango Laranja	17 Arroz e feijão Carne moída com mandioca Salada de couve com cebola	18 Feijão Arroz com frango, milho e cenoura Banana
4ª SEMANA				
21 Arroz Polenta Carne moída com molho de tomate Abobrinha refogada	22 Arroz e feijão Frango em cubos refogado com cebola Salada de alface	23 Arroz e feijão Carne em iscas com molho de tomate Laranja	24 Arroz e feijão Farofa de frango com ovos cozidos Salada de couve com cebola	25 Flocos de milho Iogurte Banana
5ª SEMANA				
28 Arroz Quirera com carne de porco Salada de abobrinha	29 Arroz e feijão Carne em iscas com mandioca Salada de alface Laranja	30 Mingau de aveia com cacau 50% Maçã		

CARDÁPIO SETEMBRO 2026

MUNICÍPIO DE SENGÉS

Cardápio Manhã e Tarde
ESCOLA MUNICIPAL DO CAMPO DR. WENCESLAU BRAZ –
BAIRRO DOS ALVES

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1ª SEMANA				
	1 Arroz e feijão Frango em cubos refogado com cebola Salada de alface	2 Arroz e feijão Carne em iscas com mandioca Laranja	3 Arroz e feijão Carne moída refogada Salada de couve com cebola	4 Feijão Arroz com frango e milho Salada de repolho Banana
2ª SEMANA				
7 FERIADO	8 Macarrão parafuso com molho de tomate e carne moída Feijão Salada de repolho	9 Arroz carreteiro (carne em iscas) Feijão Salada de couve com cebola	10 Arroz e feijão Frango em cubos com mandioca Laranja	11 Arroz e feijão Polenta Carne de porco desfiado ao molho de tomate Banana
3ª SEMANA				
14 Macarrão Ave Maria com molho de tomate Carne em iscas refogada Feijão Salada de repolho	15 Arroz e feijão Farofa de carne de porco Salada de alface	16 Arroz e feijão Quirera com carne de frango Laranja	17 Arroz e feijão Carne moída com mandioca Salada de couve com cebola	18 Feijão Arroz com frango, milho e cenoura Banana
4ª SEMANA				
21 Arroz Polenta Carne moída com molho de tomate Abobrinha refogada	22 Arroz e feijão Frango em cubos refogado com cebola Salada de alface	23 Arroz e feijão Carne em iscas com molho de tomate Laranja	24 Arroz e feijão Farofa de frango com ovos cozidos Salada de couve com cebola	25 Flocos de milho Iogurte Banana
5ª SEMANA				
28 Arroz Quirera com carne de porco Salada de abobrinha	29 Arroz e feijão Carne em iscas com mandioca Salada de alface Laranja	30 Mingau de aveia com cacau 50% Maçã		

CÁLCULO NUTRICIONAL ESCOLAS PARCIAIS/ MÊS SETEMBRO

MACRONUTRIENTES	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Energia (kcal)
Média mensal	71,6 g	18 g	10 g	450 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

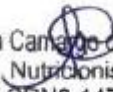
Resolução do FNDE PNAE N°06 de 08 de Maio de 2020.

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


Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043

Júlio Aparecido Leite da Rosa Melo
Nutricionista RT CRN 17043


Mirele das Graças Ferreira Germiniani
Nutricionista
CRN8 19871

Mirele das Graças Ferreira Germiniani
Nutricionista QT CRN 8 19871


Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043


Milena Camargo de Miranda
Nutricionista
CRN8-14776


Mirele das Graças Ferreira Germiniani
Nutricionista
CRN8 19871

Cardápio sujeito a alterações. Em caso de dúvidas entre em contato com a equipe de nutricionistas.