



CARDÁPIO ABRIL
ESCOLA ARISTIDES 2025
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

REFEIÇÕES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DIAS DO MÊS		01	02	03	04
CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h		Bolacha Salgada Achocolatado 50%	Bolacha Maisena Chá	Bolacha Rosquinha Café com Leite	Bolacha Salgada Chá
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h		Cereal com logurte.	Pão doce. Achocolatado 50%.	Cereal com Leite Banana.	Pão Frances com frango desfiado e alface. Suco de Laranja
ALMOÇO – 12:00 às 13:00h		Arroz cozido. Feijão cozido. Carne em lscas com cenoura refogado. Salada de Alface.	Arroz com frango. Feijão cozido. Abobrinha refogada. Banana.	Arroz cozido. Feijão cozido. Pernil suíno com mandioca. Salada de Couve Laranja	Arroz cozido. Feijão cozido. Macarrão (PARAFUSO) ao óleo e alho com brócolis e carne moída Banana.
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h		Torta a bolonhesa. Suco de uva.	Canjica doce. Banana.	Pão Dog com margarina Achocolatado 50%.	Mingau de Aveia.





CARDÁPIO ABRIL
ESCOLA ARISTIDES 2025
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

REFEIÇÕES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DIAS DO MÊS	07	08	09	10	11
CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h	Bolacha Rosquinha Café com Leite	Bolacha Maisena Chá	Bolacha Salgada Achocolatado 50% cacau	Bolacha Rosquinha Chá	Bolacha Maisena Achocolatado 50%
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h	Cereal com leite	Pão Frances com patê de frango. Suco de uva.	Cereal com iogurte.	Pão dog com requeijão	Pão Frances com pernil desfiado Suco de laranja.
ALMOÇO – 12:00 às 13:00h	Arroz cozido. Feijão cozido. Quirerinha com pernil. Chuchu Refogado.	Arroz cozido. Feijão cozido. Carne em iscas com batatas Salada de Repolho. Maçã.	Arroz cozido. Feijão cozido. Farofa de Carne em iscas com Legumes. Salada de Alface. Laranja.	Arroz cozido. Feijão cozido. Sopa de macarrão (AVE MARIA) com carne moída e legumes. Banana.	Arroz cozido Feijão cozido Frango ao molho, Laranja
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h	Mingau de chocolate 50% cacau.	Pão Doce Café com leite	Bolo de Cenoura (OU LARANJA). Café com leite.	Bolacha maisena Vitamina de fruta	Arroz Doce Banana





CARDÁPIO ABRIL
ESCOLA ARISTIDES 2025
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

REFEIÇÕES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DIAS DO MÊS	14	15	16	17	18
CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h	Bolacha Rosquinha Café com Leite	Bolacha Salgada Achocolatado 50%	Bolacha Maisena Chá		
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h	Cereal com leite	Pão Frances com carne moída ao molho de tomate.	Pão Frances com pernil desfiado Laranja		
ALMOÇO – 12:00 às 13:00h	Arroz cozido. Feijão cozido. Macarrão (PARAFUSO) com carne moída ao molho de tomate Salada de beterraba.	Arroz Cozido. Feijão Cozido. Pernil suíno refogado. Maçã.	Arroz Cozido. Feijão Cozido. Frango Desfiado com milho e cenoura. Salada de Couve.		
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h	Canjica doce.	Torta de frango com requeijão. Suco de maçã.	Pão doce Vitamina de fruta		





CARDÁPIO ABRIL
ESCOLA ARISTIDES 2025
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

REFEIÇÕES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DIAS DO MÊS	21	22	23	24	25
CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h		Bolacha Salgada Achocolatado 50%	Bolacha Maisena Chá	Bolacha Rosquinha Café com Leite	Bolacha Salgada Chá
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h		Pão Dog com margarina Café com Leite	Pão Doce Café com Leite	Pão Frances com carne moída Laranja	Cereal com iogurte
ALMOÇO – 12:00 às 13:00h		Arroz cozido. Feijão cozido. Polenta Cremosa. Carne moída ao molho de tomate.	Arroz com frango. Feijão cozido. Salada de Beterraba.	Arroz Cozido. Virado de feijão. Pernil suíno refogado. Salada de Couve.	Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em Iscas refogada Laranja
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h		Cereal com leite	Torta de pernil desfiado com requeijão Suco de laranja	Bolacha Maisena Smoothie de Banana	Mingau de chocolate 50% Banana





CARDÁPIO ABRIL
ESCOLA ARISTIDES 2025
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

REFEIÇÕES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DIAS DO MÊS	28	29	30		
CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h	Bolacha Rosquinha Café com Leite	Bolacha Salgada Achocolatado 50%	Bolacha Maisena Chá		
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h	Pão Doce Chá	Cereal com Leite Banana	Pão Frances com frango desfiado Laranja		
ALMOÇO – 12:00 às 13:00h	Arroz cozido. Feijão cozido. Macarrão (PARAFUSO) com carne moída ao molho de tomate	Arroz cozido com cenoura. Feijão cozido. Pernil Suíno Refogado. Salada de Alface	Arroz cozido Feijão cozido Polenta ao molho de tomate com carne moída		
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h	Pão Dog com margarina Achocolatado 50%	Quibe assado (Trigo para quibe, carne moída, temperos, pode adicionar queijo e tomate). Suco de Laranja.	Arroz Doce Banana		





INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS:

Pré-Escola, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)
Período Integral (70% das Necessidades diárias)

Categoria	Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)
			55% a 65% do VET	10 % a 15% do VET	25% a 35% do VET
Pré-escola	4 - 5 anos	945	130 a 154	24 a 35	26 a 37
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	1150	158 a 187	29 a 43	32 a 45
	11 - 15 anos	1656	228 a 269	41 a 62	46 a 64
Ensino Médio	16 - 18 anos	1902	262 a 309	48 a 71	53 a 74
EJA	19 - 30 anos	1668	229 a 271	42 a 63	28 a 56
	31 - 60 anos	1607	221 a 261	40 a 60	27 a 54

Fonte: Energia – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004; Carboidrato, Proteína e Lipídio – Organização Mundial de Saúde (OMS), 2004 e 2007. *Para uso de referência dessa resolução, usou-se faixa de carboidrato de 55% a 65% do Valor Energético Total da Dieta (VET).

Média Diária	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Média Semana 1	962	153	29	26
Média Semana 2	936	145	25	28
Média Semana 3	975	155	32	25
Média Semana 4	980	152	30	28
Média Semana 5	940	150	31	24





CARDÁPIO ABRIL
ESCOLA ARISTIDES 2025
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Resolução do FNDE 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.

Observação: Sujeito a alterações pela disponibilidade do alimento, intercorrências na entrega pelo fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos (grau de maturação em hortifrutis e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição.

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 abacaxi, mexerica (pokan), banana, laranja, maracujá, brócolis, repolho, alface e outros produtos sazonais.

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM / @MERENDAESCOLARSENGES

Nutricionista Responsável Técnico (RT):
JÚLIO APARECIDO LEITE DA ROSA MELO
CRN 8 17043 / @JULIOMELONUTRI

