

**Departamento de Alimentação Escolar**  
**Exemplo de Cardápio Oficial –2022**  
**Ensino Integral – Ensino Fundamental (6 a 10 anos; 11 a 15 anos)**

**SEMANA A**

	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Desjejum (8:00)</b>	Leite Puro com açúcar, Mamão Picado	Leite com Café (com açúcar) e Biscoito Maisena, Maçã	Vitamina de Leite de Aveia com <b>Banana AF</b> e Frutas* (sem açúcar)	Vitamina de Leite com Banana e canela (sem açúcar)	Leite Puro com açúcar, Pão Careca com Manteiga
<b>Almoço (11:00 -12:00)</b>	Carne Cozida (em cubos/ Moída), Macarrão Parafuso, Salada de Vagem e Tomate, Feijão Preto => Laranja	Coxa/Sobrecoxa Assada ou Cozida, Salada de Beterraba, Arroz, Feijão Preto => Salada de Fruta ( <b>Abacaxi AF</b> / Frutas excedentes*)	Feijão Nutritivo ( <b>Feijão Carioca AF, Abóbora AF, Chuchu, Batata Doce</b> ), Couve Refogada, Arroz => <b>Laranja AF</b>	Iscas de Frango, Salada de <b>Alface AF</b> e Tomate, Arroz, <b>Feijão Preto AF</b> => Maçã	<b>Angu (Fubá AF)</b> com Moela/ Fígado, Arroz, Feijão Preto => Melancia/Melão
<b>LANCHE (13:00 – 14:00)</b>	Salada de Frutas (Banana, maçã, frutas*) com Aveia	Creme de Abacate	Suco de Laranja (sem açúcar), Biscoito Cream Cracker	Leite Puro com açúcar, Biscoito Cream Cracker, Manga	Banana com Aveia
<b>JANTAR (16:00 -17:00)</b>	Sopa de Ervilha/Lentilha com Frango e Inhame	Chã ao Molho com Cenoura, Arroz, Feijão Preto	—	Ovo Mexido, Purê de Batata, Arroz, Feijão Preto	Risoto de Frango, Couve-flor e legumes**, Feijão Carioca

\* Usar frutas excedentes sem manipulação.

**Departamento de Alimentação Escolar**  
**Exemplo de Cardápio Oficial –2022**  
**Ensino Integral – Ensino Fundamental (6 a 10 anos; 11 a 15 anos)**

**SEMANA B**

	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Desjejum (8:00)</b>	Leite Puro com açúcar, Biscoito Maisena, <b>Banana AF</b>	Leite com Cacau (com açúcar), Maçã	Vitamina de Leite de Aveia com <b>Banana AF e Frutas*</b> (sem açúcar)	Mamão Picado com leite em pó e Aveia (sem açúcar)	Leite Puro com açúcar, Pão Careca com Manteiga
<b>Almoço (11:00 -12:00)</b>	Peixe Cozido, <b>Pirão (Farinha de Mandioca AF)</b> , <b>Arroz Integral AF</b> com Cenoura Ralada, Feijão Preto => Melancia	Coxa de Frango Cozida Caipira (tomate e colorau), <b>Batata Doce Corada AF/ Aipim Corado AF</b> , Arroz, Feijão Carioca => <b>Manga AF</b>	Macarrão ( <u>espaguete</u> ) com Molho de Ervilha/Lentilha Cozida, Salada de Cenoura e Tomate => <b>Laranja AF</b>	Músculo Assado, Purê de Inhame, Arroz, Feijão Preto => <b>Goiaba AF</b>	Filé de Frango, <b>Salada de Abóbora AF</b> , Arroz, Feijão Preto => Maçã
<b>LANCHE (13:00 – 14:00)</b>	Suco de Laranja (sem açúcar), Biscoito Cream Cracker com Manteiga	Goiaba, Biscoito Maisena	Vitamina de Leite de <u>Inhame Cozido</u> com Banana e Maçã (sem açúcar), Biscoito Cream Cracker	Leite Puro com açúcar, Banana	Manga com Leite em pó
<b>JANTAR (16:00 -17:00)</b>	Coxa Ensopada, Arroz com Vagem, Feijão Preto	Isca de Carne (chã), Salada de Beterraba Cozida, Arroz, Feijão Preto	-	Omelete de Forno <u>ou</u> Ovo Cozido com Brócolis Refogado, Arroz e Feijão Carioca	Sopa de Feijão Preto com Macarrão Espaguete e Músculo (Chuchu e legumes**)

\* Usar frutas excedentes sem manipulação.

**Departamento de Alimentação Escolar**  
**Exemplo de Cardápio Oficial –2022**  
**Ensino Integral – Ensino Fundamental (6 a 10 anos; 11 a 15 anos)**

**SEMANA C**

	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Desjejum (8:00)</b>	Leite Puro (com açúcar), Abacate Fatiado	Leite com Café (com açúcar) e Biscoito Maisena, Laranja e Frutas*	Vitamina de Leite de Aveia com Banana (sem açúcar)	Leite Puro com açúcar, <b>Aipim AF cozido</b> com Manteiga	Leite Puro com açúcar, Maçã
<b>Almoço (11:00 -12:00)</b>	Omelete ( <b>OVO AF</b> ) de Atum com Cheiro Verde e Tomate, Arroz, Feijão Preto => Mamão	Coxa de Frango Ensopada/Assada, Chuchu Refogado, Arroz, Feijão Preto => Maçã	Chilli de Feijões com Tomate, <b>Cenoura AF e Inhame AF</b> , Arroz com Brócolis => Manga	Músculo Assado, Purê de <b>Batata Doce AF</b> , Arroz, <b>Feijão Preto AF =&gt;</b> Laranja	Picadinho de Carne (chã) com Berinjela, Arroz, <b>Feijão Carioca AF=&gt;</b> Melancia/Melão
<b>LANCHE (13:00 – 14:00)</b>	Vitamina de Leite com Banana, Frutas e Aveia* (sem açúcar)	Maçã, Biscoito Maisena	Suco de Couve com Laranja/Abacaxi (sem açúcar), Biscoito Cream Cracker	Banana com Aveia	Manga
<b>JANTAR (16:00 -17:00)</b>	Canja (Filé de Frango, Arroz, Batata, Cenoura, Hortelã)	Ensopadinho de Chã com Batata, Arroz, Feijão Preto	–	Carne Seca Desfiada com Purê de Abóbora, Arroz, Feijão Carioca	Coxa de Frango Ensopada/Assada, Macarrão Espaguete ao Molho Branco, Feijão Preto

\* Usar frutas excedentes sem manipulação.

**Departamento de Alimentação Escolar**  
**Exemplo de Cardápio Oficial –2022**  
**Ensino Integral – Ensino Fundamental (6 a 10 anos; 11 a 15 anos)**

**SEMANA D**

	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Desjejum (8:00)</b>	Leite com Café (com açúcar) e Biscoito Cream Cracker, Maçã	Leite Puro (com açúcar), Mamão Picado	Salada de Frutas (banana, laranja, maçã, mamão*) com aveia	<b>Suco de Uva Integral AF, Pão Careca com Ovo AF</b>	Batido gelado de Banana com Café (sem açúcar)
<b>Almoço (11:00 -12:00)</b>	Carne Cozida (em cubos/ Moída), Salada de Chuchu, Arroz, Feijão Preto => Abacaxi	Estrogonofe de Carne Picada, Batata Corada, Arroz, Feijão Preto => Maçã	Yakissoba (Macarrão Espaguete) com Legumes ( <b>Cenoura AF, Repolho e Brócolis</b> ), Feijão Preto=> Laranja	Coxa Assada/Cozida, <b>Arroz Integral AF</b> com Brócolis e Legumes**, Feijão Carioca => Mamão	Churrasco Misto (Frango e Chã), Farofa de Cebola ( <b>Farinha de Mandioca AF</b> ) <b>Salada de Alface AF</b> , Tomate, Arroz e Feijão Preto => Banana
<b>LANCHE (13:00 – 14:00)</b>	Banana com Aveia	Abacate Fatiado	Melancia/Goiaba, Biscoito Cream Cracker	Suco de Laranja (sem açúcar)	Leite Puro com açúcar, Maçã
<b>JANTAR (16:00 -17:00)</b>	Isca de Frango, Purê de Batata Doce, Arroz, Feijão Preto	Ovo Cozido, Salada de Beterraba com Tomate, Arroz, Feijão Carioca	---	Ensofado de Músculo com Batata e Legumes excedentes**, Arroz, Feijão Preto	Frango Desfiado ao Molho de Tomate e Berinjela, Arroz de Lentilha

\* Usar frutas excedentes sem manipulação.

\*\* Usar legumes excedentes sem manipulação.

**Departamento de Alimentação Escolar**  
**Exemplo de Cardápio Oficial –2022**  
**Ensino Parcial – Ensino Fundamental (6 a 10 anos; 11 a 15 anos)**

**SEMANA A**

	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Desjejum 1º turno</b> <b>(8:00)</b>  <b>Lanche 2º turno</b> <b>(16:00)</b>	Leite Puro com açúcar, Mamão Picado	Leite com Café (com açúcar) e Biscoito Maisena, Maçã	Vitamina de Leite de Aveia com <b>Banana AF</b> e Frutas* (sem açúcar)	Vitamina de Leite com Banana e canela (sem açúcar)	Leite Puro com açúcar, Pão Careca com Manteiga
<b>Almoço</b> <b>(1º turno 11:00 - 12:00)</b> <b>(2º turno 13:00)</b>	Carne Cozida (em cubos/ Moída), Macarrão Parafuso, Salada de Vagem e Tomate, Feijão Preto => Laranja	Coxa/Sobrecoxa Assada ou Cozida, Salada de Beterraba, Arroz, Feijão Preto => Salada de Fruta ( <b>Abacaxi AF</b> / Frutas excedentes*)	Feijão Nutritivo ( <b>Feijão Carioca AF</b> , <b>Abóbora AF</b> , Chuchu, Batata Doce), Couve Refogada, Arroz => <b>Laranja AF</b>	Isclas de Frango, Salada de <b>Alface AF</b> e Tomate, Arroz, <b>Feijão Preto AF</b> => Maçã	<b>Angu (Fubá AF)</b> com Moela/ Fígado, Arroz, Feijão Preto => Melancia/Melão

\* Usar frutas excedentes sem manipulação.

**Departamento de Alimentação Escolar**  
**Exemplo de Cardápio Oficial –2022**  
**Ensino Parcial – Ensino Fundamental (6 a 10 anos; 11 a 15 anos)**

**SEMANA B**

	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Desjejum 1º turno</b> <b>(8:00)</b>  <b>Lanche 2º turno</b> <b>(16:00)</b>	Leite Puro com açúcar, Biscoito Maisena, <b>Banana AF</b>	Leite com Cacau (com açúcar), Maçã	Vitamina de Leite de Aveia com <b>Banana AF e Frutas*</b> (sem açúcar)	Mamão Picado com leite em pó e Aveia (sem açúcar)	Leite Puro com açúcar, Pão Careca com Manteiga
<b>Almoço</b> <b>(1º turno 11:00 - 12:00)</b> <b>(2º turno 13:00)</b>	Peixe Cozido, <b>Pirão (Farinha de Mandioca AF)</b> , <b>Arroz Integral AF</b> com Cenoura Ralada, Feijão Preto => Melancia	Coxa de Frango Cozida Caipira (tomate e colorau), <b>Batata Doce Corada AF/ Aipim Corado AF</b> , Arroz, Feijão Carioca => <b>Manga AF</b>	Macarrão ( <u>espaguete</u> ) com Molho de Ervilha/Lentilha Cozida, Salada de Cenoura e Tomate => <b>Laranja AF</b>	Músculo Assado, Purê de Inhame, Arroz, Feijão Preto => <b>Goiaba AF</b>	Filé de Frango, <b>Salada de Abóbora AF</b> , Arroz, Feijão Preto => Maçã

\* Usar frutas excedentes sem manipulação.

**Departamento de Alimentação Escolar**  
**Exemplo de Cardápio Oficial –2022**  
**Ensino Parcial – Ensino Fundamental (6 a 10 anos; 11 a 15 anos)**

**SEMANA C**

	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Desjejum 1º turno</b> <b>(8:00)</b>					
<b>Lanche 2º turno</b> <b>(16:00)</b>	Leite Puro (com açúcar), Abacate Fatiado	Leite com Café (com açúcar) e Biscoito Maisena, Laranja e Frutas*	Vitamina de Leite de Aveia com Banana (sem açúcar)	Leite Puro com açúcar, <b>Aipim AF cozido</b> com Manteiga	Leite Puro com açúcar, Maçã
<b>Almoço</b> <b>(1º turno 11:00 - 12:00)</b> <b>(2º turno 13:00)</b>	Omelete ( <b>OVO AF</b> ) de Atum com Cheiro Verde e Tomate, Arroz, Feijão Preto => Mamão	Coxa de Frango Ensopada/Assada, Chuchu Refogado, Arroz, Feijão Preto => Maçã	Chilli de Feijões com Tomate, <b>Cenoura AF e Inhame AF</b> , Arroz com Brócolis => Manga	Músculo Assado, Purê de <b>Batata Doce AF</b> , Arroz, <b>Feijão Preto AF</b> => Laranja	Picadinho de Carne (chã) com Berinjela, Arroz, <b>Feijão Carioca AF</b> => Melancia/Melão

\* Usar frutas excedentes sem manipulação.



TECNOLOGIA

**Departamento de Alimentação Escolar**  
**Exemplo de Cardápio Oficial –2022**  
**Ensino Parcial – Ensino Fundamental (6 a 10 anos; 11 a 15 anos)**

**SEMANA D**

	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Desjejum 1º turno (8:00)</b>  <b>Lanche 2º turno (16:00)</b>	Leite com Café (com açúcar) e Biscoito Cream Cracker, Maçã	Leite Puro (com açúcar), Mamão Picado	Salada de Frutas (banana, laranja, maçã, mamão*) com aveia	<b>Suco de Uva Integral AF, Pão Careca com Ovo AF</b>	Batido gelado de Banana com Café (sem açúcar)
<b>Almoço (1º turno 11:00 - 12:00)</b> <b>(2º turno 13:00)</b>	Carne Cozida (em cubos/ Moída), Salada de Chuchu, Arroz, Feijão Preto => Abacaxi	Estrogonofe de Carne Picada, Batata Corada, Arroz, Feijão Preto => Maçã	Yakissoba (Macarrão Espaguete) com Legumes ( <b>Cenoura AF, Repolho e Brócolis</b> ), Feijão Preto=> Laranja	Coxa Assada/Cozida, <b>Arroz Integral AF</b> com Brócolis e Legumes**, Feijão Carioca => Mamão	Churrasco Misto (Frango e Chã), Farofa de Cebola ( <b>Farinha de Mandioca AF</b> ) <b>Salada de Alface AF</b> , Tomate, Arroz e Feijão Preto => Banana

\* Usar frutas excedentes sem manipulação.

\*\* Usar legumes excedentes sem manipulação.



EDUCAÇÃO,  
TECNOLOGIA