



Cardápio Outubro 2026

Ensino fundamental - Escola Sandra Maria

Segunda
05/10

Terça
06/10

Quarta
07/10

Quinta
08/10

Sexta
09/10

**Café da
manhã**
09:00

PÃO FRANCÊS COM
MANTEIGA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%

PÃO DE LEITE COM
REQUEIJÃO
CHÁ

PÃO DE LEITE COM
MANTEIGA
CHÁ

BOLACHA
VITAMINA DE FRUTA

PÃO FRANCÊS COM
MANTEIGA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%

**Lanche da
manhã**
09:00

ROSQUINHA

FRUTA: MELÃO

FRUTA: BANANA

FRUTA: MELÃO

FRUTA: BANANA

Almoço
12:00

ARROZ/FEIJÃO
CARNE MOÍDA
FAROFÁ DE **LEGUMES**
(COUVE/ABOBRINHA)
SALADA:
REPOLHO

ARROZ/FEIJÃO
PERNIL DE PORCO
COZIDO
SALADA:
ALMEIRÃO/CEBOLA

ARROZ/FEIJÃO
CARNE DE PANELA
COM BATATA
SALADA:
ALMEIRÃO/TOMATE

ARROZ/FEIJÃO
BIFE EM TIRAS
SALADA:
ABOBRINHA/CEBOLA

ARROZ/FEIJÃO
FRANGO AO MOLHO
SALADA:
REPOLHO/CENOURA

**Café da
tarde**
15:00

BOLO DE COCO
CHÁ

QUIRERA COM PERNIL
DE PORCO E **LEGUMES**
(CENOURA/COUVE)

BOLACHA
VITAMINA DE FRUTA

MACARRONADA COM
CARNE
SALADA:
ABOBRINHA/CENOURA

POLENTA COM
FRANGO DESFIADO
SALADA:
REPOLHO/CENOURA



Cardápio Outubro 2026

Ensino fundamental - Escola Sandra Maria

Segunda
12/10

Terça
13/10

Quarta
14/10

Quinta
15/10

Sexta
16/10

**Café da
manhã**
09:00

**FERIADO DIA DA
CRIANÇA**

RECESSO ESCOLAR

**PÃO FRANCÊS COM
MANTEIGA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%**

**BOLO DE CHOCOLATE
CHÁ**

**PÃO DE LEITE COM
MANTEIGA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%**

**Lanche da
manhã**
09:00

**FERIADO DIA DA
CRIANÇA**

RECESSO ESCOLAR

FRUTA: LARANJA

FRUTA: LARANJA

FRUTA: LARANJA



Dia do Professor

Almoço
12:00



RECESSO ESCOLAR

**ARROZ/FEIJÃO
MACARRONADA COM
OVOS
SALADA:
REPOLHO/CENOURA**

**ARROZ/FEIJÃO
LASANHA DE CARNE
SALADA:
ALFACE/TOMATE**

**ARROZ/FEIJÃO
FRANGO ASSADO
MAIONESE DE LEITE
SALADA:
REPOLHO/PIMENTÃO**

**Café da
tarde**
15:00

**FERIADO DIA DA
CRIANÇA**

RECESSO ESCOLAR

**POLENTA COM CARNE
MOÍDA
SALADA:
VAGEM/CEBOLA**

**SANDUÍCHE DE PATÊ DE
FRANGO COM SALADA
(CENOURA/PIMENTÃO)
SUCO**

**BOLACHA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%**



Cardápio Outubro 2026

Ensino fundamental - Escola Sandra Maria

Segunda
19/10

Terça
20/10

Quarta
21/10

Quinta
22/10

Sexta
23/10

**Café da
manhã
09:00**

PÃO FRANCÊS COM
MANTEIGA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%

PÃO DE LEITE COM
MANTEIGA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%

QUIBE ASSADO
CHÁ

BOLO DE FUBÁ
CHÁ

PÃO FRANCÊS COM
MANTEIGA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%

**Lanche da
manhã
09:00**

ROSQUINHA

FRUTA: BANANA

FRUTA: MAMÃO

FRUTA: BANANA

FRUTA: MAMÃO

**Almoço
12:00**

ARROZ/FEIJÃO
CARNE MOÍDA
FAROFÁ DE **LEGUMES**
(CENOURA/COUVE)
SALADA: REPOLHO

ARROZ/FEIJÃO
BIFE EM TIRAS
ACEBOLADO
SALADA:
ALFACE/TOMATE

ARROZ/FEIJÃO
PERNIL DE PORCO
COZIDO
SALADA:
REPOLHO/PEPINO

ARROZ/FEIJÃO
FILÉ DE FRANGO
SALADA:
PEPINO/CEBOLA

ARROZ/FEIJÃO
CARNE DE PANELA
SALADA:
VAGEM/TOMATE

**Café da
tarde
15:00**

MACARRONADA COM
CARNE MOÍDA
SALADA:
REPOLHO/PEPINO

QUIBE ASSADO
CHÁ

PÃO DE LEITE COM
MANTEIGA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%

POLENTA COM FRANGO
DESMIADO
SALADA:
PEPINO/TOMATE

QUIRERA COM
CARNE MOÍDA
LEGUMES
(CENOURA/VAGEM)



Cardápio Outubro 2026

Ensino fundamental - Escola Sandra Maria

Segunda
26/10

Terça
27/10

Quarta
28/10

Quinta
29/10

Sexta
30/10

**Café da
manhã**
09:00

PÃO FRANCÊS COM
MANTEIGA
LEITE COM CHOCOLATE
50%

PÃO DE LEITE COM
REQUEIJÃO
CHÁ

PÃO DE LEITE COM
MANTEIGA
LEITE COM
CHOCOLATE 50%

TORTA DE CARNE COM
LEGUMES
(CENOURA/TOMATE/
MILHO) CHÁ

PÃO DE QUEIJO
CHÁ

**Lanche da
manhã**
09:00

FRUTA: LARANJA

FRUTA: MAÇÃ

FRUTA: LARANJA

FRUTA: MAÇÃ

FRUTA: LARANJA

Almoço
12:00

ARROZ/FEIJÃO
CARNE MOÍDA
FAROFA DE **LEGUMES**
(ABOBRINHA/COUVE)
SALADA:
PEPINO

ARROZ/FEIJÃO
PERNIL DE PORCO
ASSADO
SALADA:
ALFACE/TOMATE

ARROZ/FEIJÃO
LINGUIÇA ASSADA
SALADA:
PEPINO/PIMENTÃO

ARROZ/FEIJÃO
BIFE EM TIRAS
SALADA:
BETERRABA/CENOURA

ARROZ/FEIJÃO
FRANGO AO MOLHO
SALADA:
PEPINO/TOMATE

**Café da
tarde**
15:00

BOLO DE CENOURA
CHÁ

QUIRERA COM
PERNIL DE PORCO E
LEGUMES
(COUVE/CENOURA)

TORTA DE CARNE COM
LEGUMES
(CENOURA/TOMATE/
MILHO) CHÁ

PÃO DE QUEIJO
CHÁ



**Dia da Merendeira
escolar**

CALDO DE MANDIOCA
COM CARNE E
LEGUMES
(CENOURA/COUVE)



Cardápio Outubro 2026

Ensino fundamental - Escola Sandra Maria

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DO CARDÁPIO	PRÉ-ESCOLA	FUNDAMENTAL
DIAS LETIVOS - TURNO INTEGRAL	20	20
RECOMENDADO KCAL/DIA	945	1.150
MÉDIA DIÁRIA MENSAL: KCAL/DIA	933,19	1.266,21
ADEQUAÇÃO %	98,75	110,11
MÉDIA DIÁRIA MENSAL DE CARBOIDRATO (G)	132,61	195,47
MÉDIA DIÁRIA MENSAL DE PROTEÍNA (G)	34,55	54,04
MÉDIA DIÁRIA MENSAL DE LIPÍDEOS (G)	30,24	47,09

OBSERVAÇÕES:

O cardápio poderá sofrer alterações dependendo do grau de maturação dos hortifrutis; intercorrências com as entregas ou excepcionalidades que possam ocorrer na unidade escolar.

Substituições são permitidas desde que correspondam a um mesmo grupo alimentar, não sendo considerado alteração de cardápio por não ter alteração significativa na composição nutricional. As substituições devem ser autorizadas pelas nutricionistas responsáveis.

O cardápio foi elaborado de acordo com os critérios do Programa Nacional de Alimentação Escolar/FNDE (Resolução CD/FNDE nº4/2026).



Documento assinado digitalmente
LUCÉLIA MORAES E SILVA
Data: 26/09/2026 16:44:10-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Lucélia Moraes e Silva
Nutricionista CRN8: 14395