



AGOSTO 2025

Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira		Quarta-feira		Quinta-feira			Sexta-feira										
04/08/2025		05/08/2025		06/08/2025		07/08/2025		08/08/2025		30/07/2025		31/07/2025			01/08/2025										
LANCHE DA MANHÃ		Arroz doce		Cuscuz temperado com suco		Farofa Nutritiva e suco		Pão com queijo mexido e suco		Leite condensado com biscoito maisena e maçã		FÉRIAS			Vitamina de mamão com aveia e biscoito maisena (RECEITA NO FINAL) (leite, aveia, mamão, açúcar e biscoito maisena)			Cuscuz com leite caramelizado (Flocos de milho, sal, leite e açúcar).							
LANCHE DA MANHÃ		(Arroz, leite, açúcar)		FÉRIAS		FÉRIAS		FÉRIAS																	
LANCHE DA TARDE				(Flocos de milho, cenoura ralada, milho, linguiça, óleo, suco,		(Farinha de mandioca, ovo, cenoura, cebola, óleo, sal, suco,		(pão, suco, açúcar, óleo, ovo e sal)		(Leite, açúcar, biscoito de maisena)		FÉRIAS			Cuscuz temperado com suco (Flocos de milho, cenoura ralada, milho, linguiça, óleo, sal, cebola, alho, suco e açúcar)			Arroz, iscas de frango e abobrinha refogada (Arroz, peito de frango, óleo, sal, açafrão, alho, cebola e abobrinha)							
ALMOÇO				FÉRIAS		FÉRIAS		FÉRIAS																	
				sal,		açúcar)									Abacaxi										
				cebola, alho, suco e açúcar)		Composição Nutricional (média semanal)		Energia (kcal)		CHO (g)		PTN (g)		LPD (g)		Vit A (mg)		Vit C (mg)		Ca (mg)		Fe (mg)		Na (mg)	
								478,73		73		18		13		149,33		63,94		211,03		1,36		940,55	



AGOSTO 2025

ALMOÇO					
	Arroz e carne moída com abóbora	Arroz e carne cozida com mandioca	Arroz, frango desfiado, abóbora e salada de pepino com cenoura	Arroz, carne moída com beterraba e vagem refogada	Arroz, frango cozido, farofa de cenoura e espinafre refogado
	(Arroz, óleo, alho, sal, carne moída, cebola, abóbora)	(Arroz, acém, óleo, sal, alho, cebola, colorau, cominho, mandioca)	(Arroz, peito de frango, açafrão, coentro moído, sal, óleo, cebola, alho, abóbora, pepino e cenoura)	(Arroz, carne moída, colorau, cominho, beterraba, vagem, cebola, alho, óleo e sal)	(Arroz, coxa e sobrecoxa, pimentão, farinha de mandioca, cenoura, espinafre, óleo, sal, alho, cebola, coentro e açafrão)



AGOSTO 2025

		Goiaba		Laranja							
	Energia	Segunda-feira	PTN	Terça-feira	Vit A	Vit C	Quarta-feira	Ca	Fe	Quinta-feira	Sexta-feira
Composição Nutricional (média semanal)	(kcal)	11/08/2025	(g)	12/08/2025	(mg)	(mg)	13/08/2025	(mg)	(mg)	14/08/2025	15/08/2025
LANCHE DA MANHÃ OU LANCHE DA TARDE	471,05	Pão com ovo mexido e suco	15	Mingau de fubá e biscoito maisena	13	166,67	Vitamina de abacate com biscoito de rosquinha	46,68	105,07	Pão com creme de cenoura cozida e frango desfiado	Caldo de carne moída com abóbora (RECEITA NO FINAL)
		(pão, óleo, ovo, sal, suco e açúcar)		(leite, fubá, açúcar, biscoito maisena)			(leite, biscoito, abacate, açúcar)			(Pão careca, cenoura, alho, óleo, sal, peito de frango)	abóbora, sal, óleo, carne moída, açafrão, cebola, cominho)
ALMOÇO		Macarrão com linguça (Macarrão, cebola, alho, óleo, sal, linguça)		Arroz branco, frango cozido com milho e repolho refogado (Arroz, repolho, peito de frango, milho, açafrão, coentro moído, cebola, alho, óleo e sal)			Arroz com cenoura, carne moída e vinagrete (Arroz, cenoura, carne moída, tomate, pimentão, coentro moído, colorau, óleo, sal, alho e cebola)			Arroz, iscas de frango e salada de repolho com cenoura (Arroz, peito de frango, repolho, cenoura, cominho, sal, açafrão, óleo, cebola, alho)	Galinhada, salada de pepino com tomate (Arroz, coxa e sobrecoxa, pepino, tomate, cebola, alho, óleo, açafrão e sal)
				Abacaxi						Mexerica	

Composição Nutricional (média semanal)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit A (mg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
	471,93	63	17	17	135,60	19,02	104,35	1,71	852,40



AGOSTO 2025

	Segunda-feira 18/08/2025	Terça-feira 19/08/2025	Quarta-feira 20/08/2025	Quinta-feira 21/08/2025	Sexta-feira 22/08/2025
LANCHE DA MANHÃ OU LANCHE DA TARDE	Mingau de fubá (ralo) e biscoito rosquinha (Leite, fubá, açúcar e biscoito rosquinha)	Cuscuz com ovo e Leite caramelizado (flocos de milho, ovo sal, óleo, açúcar e leite)	<u>Angu com molho de carne e legumes</u> (RECEITA NO FINAL) (fubá de milho, acém sal, batata doce, cenoura, óleo, alho, colorau e cebola)	Pão com linguiça e suco (pão careca, linguiça, suco e açúcar)	Vitamina de banana com aveia e biscoito cream cracker (leite, biscoito cream cracker, banana, aveia e açúcar)
ALMOÇO	Arroz à grega com linguiça (arroz, linguiça, cenoura, vagem, cebola, alho, óleo e sal)	Arroz, feijão, carne moída com batata doce e salada de pepino (arroz, feijão, carne moída, batata doce, pepino, cebola, alho, açafrão, colorau, óleo e sal)	Arroz, feijão, frango com milho e tomate (arroz, feijão, coxa e sobrecoxa, tomate, milho verde, cebola, alho, açafrão, colorau, óleo e sal)	Arroz, feijão, brócolis e carne de panela (Arroz, feijão, brócolis, acém, tomate, pimentão, óleo, sal, colorau, alho e cebola)	Macarrão colorido com legumes refogados e frango desfiado (Macarrão, extrato de tomate, peito de frango, abobrinha, cenoura, milho, alho, cebola, óleo e sal)
			Goiaba		Laranja



AGOSTO 2025

Composição Nutricional (média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit A (mg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
		551,16	83	20	16	567,88	37,65	122,87	2,85	938,17
Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira		
25/08/2025		26/08/2025		27/08/2025		28/08/2025		29/08/2025		
LANCHE DA MANHÃ OU LANCHE DA TARDE	Cuscuz com ovo e leite caramelizado	Pão com linguiça e Suco		Mingau de Aveia e banana com Biscoito rosquinha		Cuscuz temperado com suco		Suco, biscoito cream crack e Laranja		
	(Flocos de milho, ovo, óleo, sal, leite e açúcar)	(pão, linguiça, suco, açúcar)		(biscoito rosquinha, leite, açúcar, banana e aveia)		(Flocos de milho, cenoura ralada, milho, linguiça, óleo, sal, cebola, alho, suco e açúcar)		(Suco, açúcar, biscoito cream cracker e laranja)		
ALMOÇO	Arroz, isca de carne e abóbora cozida	Galinhada, feijão e salada de pepino com tomate		Macarrão com abobrinha, cenoura e carne moída		Arroz, frango desfiado, vagem e espinafre refogado		Arroz, feijão, carne moída com abóbora e brócolis cozido		
	(arroz, acém, abóbora, cebola, alho, óleo e sal)	(Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa, pepino, tomate, cebola, alho, óleo, açafrão e sal)		(Macarrão, extrato de tomate, carne moída, abobrinha, cenoura, óleo, sal, alho e cebola)		(Arroz, feijão, peito de frango, vagem, espinafre, cominho, sal, açafrão, óleo, cebola, alho)		(arroz, feijão, carne moída, abóbora, brócolis, cebola, alho, colorau, óleo e sal)		
				Abacaxi				Laranja		

Composição Nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit A (mg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
------------------------	----------------	---------	---------	---------	------------	------------	---------	---------	---------



AGOSTO 2025

(média semanal)	510,52	77	18	15	145,34	40,44	110,73	1,95	856,02
-----------------	--------	----	----	----	--------	-------	--------	------	--------

ORIENTAÇÕES GERAIS

- **Consumo de açúcar:** Conforme nova Resolução do FNDE (nº6/2020), o consumo de açúcar precisou ser adequado a quantidade de calorias que é fornecida diariamente para criança no ambiente escolar. Acrescente apenas o necessário, siga a per capita. O excesso de açúcar é prejudicial para os pequenos, e se oferecemos mais que o permitido estamos colocando a saúde dos nossos alunos em risco. O excesso de doces (açúcar) está relacionado ao enfraquecimento do sistema de defesa do organismo, alteração na absorção de nutrientes essenciais para o crescimento e o desenvolvimento das crianças, depressão, hiperatividade, cárie e obesidade.
- **Consumo de industrializados:** Conforme nova Resolução do FNDE (nº6/2020), o cardápio da merenda escolar precisa ser composto em sua grande maioria por alimentos in natura ou minimamente processados, sendo assim, não inclua nas suas preparações alimentos industrializados, como os temperos prontos. São alimentos com grande teor de sódio, o sal. E assim como o açúcar, consumidos em excesso, traz inúmeros maléficos para a saúde. O coração das crianças agradece.
- **Incentivo ao consumo de alimentos in natura ou minimamente processados:** como falado acima, os alimentos in natura ou minimamente processados serão maioria em nosso cardápio. Incentive as crianças a comerem a merenda. São alimentos muito importantes para o crescimento, desenvolvimento e aprendizado dos alunos, são alimentos ricos em vitaminas, minerais, fibras, proteínas e energias.
- **Alteração de cardápios:** Siga sempre o cardápio, caso seja necessário troca, troque por preparações dentro da semana ou da quinzena. Qualquer dúvida, falta de algum item ou perda de algum alimento que componha o cardápio, entre em contato com o Departamento de Merenda Escolar.
- **Alunos com restrição alimentar:** Caso na sua escola tenha algum aluno com intolerância ou alergias alimentares, ou mesmo, alguma doença que faz-se necessário um cardápio especial. Informe as nutricionistas do Departamento de Merenda Escolar. Lembre-se é necessário laudo médico, atualizado.
- **Recebimento da merenda:** No ato do recebimento da merenda em sua escola. Confira cada item, veja se o que está descrito na guia condiz com que a sua escola está recebendo. Confira sempre a qualidade e a quantidade dos alimentos que estão sendo recebidos.



AGOSTO 2025

- **Recebimento de hortifrúti:** Muita atenção no dia do recebimento de hortifrúti. Caso você perceba que não esteja bom para consumo. Comunique imediatamente o Departamento de Merenda Escolar.
- **Calculo da per capita:** Muita atenção na quantidade que vão servir. Lembrando que para calcular a per capita deve pegar o número de alunos e multiplicar pela gramatura que está na tabela da per capita. O resultado será o peso em gramas do item a ser preparado. Caso queira saber o valor em quilos, divida por mil.
- Agora, na terça-feira, também terá algum item de hortifrúti. Tal alimento será entregue na semana anterior. Sendo assim, não esqueça o planejamento diário do cardápio.

QUALQUER DÚVIDA, ESTAMOS À DISPOSIÇÃO. EQUIPE DE NUTRIÇÃO

RECEITAS NOVAS

Vitamina de mamão com aveia (31/07/2025)

Ingredientes

- Mamão maduro
- Aveia em flocos
- Leite em pó
- Água
- Açúcar (opcional)

Modo de preparo

1. Descasque e corte o mamão em pedaços.
2. No liquidificador, coloque o mamão, a aveia, o leite em pó e a água.

3. Bata até obter uma mistura homogênea e cremosa.
4. Se desejar, adoce com açúcar ou mel a gosto.
5. Sirva imediatamente.

Observação: a aveia é um ótimo cereal integral, que confere um melhor aporte de fibras na alimentação das crianças e promove um crescimento mais saudável!!



AGOSTO 2025

Pão com creme de cenoura cozida e frango desfiado (14/08/2025)**Ingredientes**

- Pão tipo careca (ou outro pão macio)
- Peito de frango
- Cenoura
- Alho picado
- Óleo
- Sal a gosto
- Água

Modo de preparo**Frango desfiado:**

1. Cozinhe o peito de frango em água e sal até ficar bem macio.
2. Desfie e reserve.
3. Em uma panela, refogue alho no óleo até dourar levemente.
- 4.

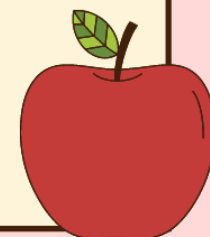
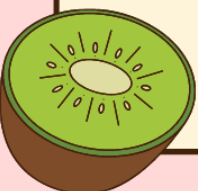
4. Acrescente o frango desfiado ao refogado, ajuste o sal e misture bem.

Creme de cenoura:

1. Cozinhe a cenoura em água até que fique bem macia.
2. Amasse com um garfo ou bata no liquidificador, usando um pouco da água do cozimento, até formar um purê liso.
3. Leve ao fogo com um fio de óleo e uma pitada de sal para apurar o sabor, mexendo até atingir a consistência desejada.

Montagem:

1. Corte os pães ao meio (sem separar totalmente).
2. Recheie cada pão primeiro com uma porção do creme de cenoura e, por cima, o frango desfiado refogado.
3. Sirva morno ou em temperatura ambiente.





AGOSTO 2025

Caldo de abóbora com carne moída (15/08/2025)**Ingredientes**

- Abóbora
- Carne moída
- Cebola picada
- Açafrão
- Cominho
- Sal a gosto
- Óleo
- Água

Modo de preparo

1. Descasque e corte a abóbora em pedaços. Cozinhe em água até ficar bem macia.
2. Enquanto isso, em outra panela, refogue a cebola no óleo até dourar.
3. Acrescente a carne moída e continue refogando até ela ficar bem cozida. Tempere com sal, açafrão e cominho.
4. Amasse a abóbora cozida (ou bata parte dela) e misture à carne refogada.
5. Adicione água para ajustar a consistência do caldo.
6. Deixe ferver por alguns minutos para os sabores se incorporarem.
7. Acerte o sal, se desejar.

Angu com molho de carne e legumes (20/08/2025)**Ingredientes**

- Fubá de milho
- Acém bovino em cubos



AGOSTO 2025

- Cenoura picada
- Batata-doce picada
- Alho picado
- Cebola picada (ou em rodela)
- Óleo
- Colorau (ou outro tempero a gosto)
- Sal a gosto
- Água

Modo de preparo**Angu:**

1. Dissolva o fubá em água fria e reserve.
2. Ferva água com sal e margarina ou óleo.
3. Acrescente o fubá dissolvido na água fervente e mexa sem parar para não grudar no fundo da panela.

4. Continue mexendo até o angu engrossar e cozinhar bem. Reserve.

Molho:

1. Em uma panela, refogue o alho e a cebola no óleo até dourar.
2. Acrescente a carne em cubos e refogue até começar a mudar de cor e ficar com aspecto cozido. Tempere com sal e colorau.
3. Adicione água suficiente para cozinhar a carne e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos.
4. Acrescente os legumes picados (cenoura, batata-doce, cebola em rodela) e mais água, se necessário, para cobrir os ingredientes.
5. Cozinhe até os legumes ficarem macios e o molho apurado (aproximadamente 25 minutos).
6. Ajuste o sal e temperos conforme o gosto.