

CARDÁPIO EMEBs/EMEI - SETEMBRO 2026

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		01/set	02/set	03/set	04/set
DESJEJUM		Bolacha salgada + Requeijão + Leite	Banana + Leite + Cacau 50%	Biscoito rosquinha de chocolate + Chá preto	Bolacha maisena + Leite
ALMOÇO		Arroz + Feijão + Empanado de frango + Salada de repolho e cenoura + Laranja	Arroz + Feijão + Carne em cubos com mandioca + Salada de alface e agrião	Galinhada (arroz, frango, abobrinha, cenoura e tomate) + Salada de pepino + Banana	Arroz + Feijão + Quibe assado + Salada de acelga e tomate + Melancia
	07/set	08/set	09/set	10/set	11/set
DESJEJUM	FERIADO	Bolacha maisena + Leite + Cacau 50%	Biscoito rosquinha de leite + Leite	Banana + Leite + Achocolatado	Bolacha salgada integral + requeijão + Chá mate
ALMOÇO		Macarrão integral à bolonhesa + Salada de pepino + Suco concentrado de abacaxi	Arroz + Feijão + Ovos mexidos ou omelete com abobrinha + Salada de alface e tomate + Banana	Arroz + Feijão + Picadinho de carne e legumes (mandioquinha, cenoura e chuchu) + Salada de acelga	Arroz + Feijão + Sobrecoxa assada + Farofa de cenoura + Salada de repolho e tomate + Manga
	14/set	15/set	16/set	17/set	18/set
DESJEJUM	FORMAÇÃO	Biscoito rosquinha de chocolate + Leite	Bolacha salgada integral + requeijão + Leite + Achocolatado	Bolacha maisena + Leite	Goiaba + Leite + Cacau 50%
ALMOÇO		Arroz + Feijão + Frango ao sugo + Polenta + Salada de pepino + Abacaxi	Arroz + Feijão + Carne em cubos com cenoura + Salada de Alface e rúcula + Goiaba	Arroz + Feijão + Sobrecoxa assada + Farofa de couve + Salada de pepino e tomate + Banana	Arroz + Feijão + Carne moída com batata + Salada de acelga e cenoura
	21/set	22/set	23/set	24/set	25/set
DESJEJUM	Biscoito rosquinha de leite + Leite	Bolacha maisena + Leite + Cacau 50%	Bolacha salgada + Doce de banana sem açúcar + Chá preto	Maçã + Leite + Achocolatado	Bolacha salgada integral + Requeijão + Leite
ALMOÇO	Arroz + Feijão + Ovos mexidos ou omelete com tomate + Salada de pepino e cenoura	Arroz + Feijão + Carne moída com berinjela + Salada de alface e tomate + Maçã	Arroz + Feijão + Sobrecoxa com batatas assadas + Salada de acelga e cenoura + Banana	Arroz + Feijão + Carne em cubos cozida + Quibebe + Salada de pepino	Macarrão ao sugo com frango desfiado + Salada de repolho + Uva
	28/set	29/set	30/set		
DESJEJUM	Bolacha salgada + Requeijão + Leite + Achocolatado	Biscoito rosquinha de chocolate + Chá mate	Banana + Leite + Cacau 50%		
ALMOÇO	Arroz + Feijão + Carne moída ao sugo + Purê de batata + Salada de repolho e cenoura	Arroz + Feijão + Frango com chuchu + Salada de pepino e tomate + Melancia	Arroz + Feijão + Carne em cubos com vagem + Salada de alface e cenoura		

Elissa Caroline Mendes Nascimento
Nutricionista
CRN-3: 34839

Fabiani Alves Pereira
Nutricionista
CRN-3: 33495

Hélia Saguchi
Nutricionista
CRN-3: 9769

Lidiane Yurie Pereira
Nutricionista
CRN-3: 35551

O Cardápio pode ser sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade dos produtos. Favor registrar no mapa de controle das refeições.