



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 01 a 05 de JUNHO 2026

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	01/06	02/06	03/06	04/06	05/06
Lanche da Manhã	Café com leite + Puff + Mamão <i>*Purê de banana e maçã com farinha de aveia</i>	Lentilha Arroz Omelete Tomate <i>*Arroz e lentilha liquidificados</i>	FERIADO	FERIADO	Leite com cacau + Pão de milho com requeijão + Maçã <i>*mingau de aveia (leite, maçã, aveia)</i>
Almoço	-	-	-	-	-
Lanche da Tarde	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	-	-	Igual ao da manhã

**Refeição para alunos com disfagia!*

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
20% Necessidades Diárias										
Segunda	452,21	11	42,66	9%	24	215,10	48%	53	212,64	47%
Terça	464,02	23	90,84	20%	5	45,32	10%	81	324,49	70%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	891,04	47	186,40	21%	25	221,95	25%	119	475,22	53%
Média Semanal	361,45	16	63,98	10%	11	96,48	16%	51	202,47	34%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	76%	89%			82%			78%		

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 08 a 12 de JUNHO 2026

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	08/06	09/06	10/06	11/06	12/06
Lanche da Manhã	Bebida Láctea + Bolacha salgada + Caqui <i>*Melão e manga liquidificados + bebida láctea</i>	Arroz Lasanha de frango Cenoura <i>*Purê de batata e cenoura + molho de frango liquidificado</i>	Sagu com creme de baunilha + Banana <i>*Sagu liquidificado + creme de baunilha</i>	Lentilha Arroz Estrogonofe de frango Brócolis e couve flor <i>*Lentilha e arroz liquidificados</i>	Suco de Uva + Calzone de carne moída + Abacaxi <i>*Mingau (leite, aveia, maçã e banana)</i>
Almoço	-	-	Feijão Preto Arroz Molho de carne moída Polenta Beterraba <i>*Polenta + caldo de feijão + molho de carne liquidificado</i>	-	-
Lanche da Tarde	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã

**Refeição para alunos com disfagia!*

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g)			Gorduras (g)			Carboidrato (g)		
		10 a 15% VET			25 a 35% do VET			55 a 65% VET		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	455,94	11	45,52	10%	11	94,77	21%	83	333,95	73%
Terça	462,35	36	142,08	31%	5	44,40	10%	65	259,45	56%
Quarta	765,61	38	152,07	20%	19	170,00	22%	109	436,76	57%
Quinta	521,44	45	179,36	34%	5	41,11	8%	75	298,61	57%
Sexta	481,37	20	78,55	16%	7	66,95	14%	85	339,16	70%
Média Semanal	537,34	30	119,52	22%	9	83,45	15%	83	333,59	63%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	114%	166%			71%			108%		

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 15 a 19 de JUNHO 2026

APAE – Espaço Criador

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	15/06	16/06	17/06	18/06	19/06
Lanche da Manhã	Vitamina de frutas + Cuca + Mamão * Mingau (leite, aveia, maçã e banana)	Galinhada Abóbora assada Repolho *Purê de abóbora + molho de frango liquidificado	Café com leite + Pão com Apresuntado e queijo + Bergamota *Abacate amassado com aveia	Polenta Molho de carne moída Beterraba *Polenta + molho liquidificado	Leite com cacau + Pão de queijo + Maçã *Purê de banana e maçã com farinha de aveia
Almoço	-	-	Feijão preto Arroz Estrogonofe de gado Massa (mercado) Cenoura *Arroz e feijão Liquidificados + purê de cenoura e molho (liquido)	-	-
Lanche da Tarde	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã

*Refeição para alunos com disfagia!

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g)			Gorduras (g)			Carboidrato (g)		
		10 a 15% VET			25 a 35% do VET			55 a 65% VET		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	495,31	14	56,19	11%	15	132,85	27%	105	421,04	85%
Terça	455,72	24	94,97	21%	3	24,05	5%	81	322,76	71%
Quarta	1035,95	47	189,67	18%	41	370,58	36%	117	469,94	45%
Quinta	458,13	32	127,34	28%	11	101,12	22%	58	230,84	50%
Sexta	525,45	12	46,70	9%	27	239,08	45%	65	260,48	50%
Média Semanal	594,11	26	102,97	17%	19	173,53	27%	85	341,01	60%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	126%	143%			107%			111%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 22 a 26 de JUNHO 2026

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	22/06	23/06	24/06	25/06	26/06
Lanche da Manhã	Vitamina de frutas + Bolacha (agricultura) + Manga <i>* Mingau (leite, aveia, maçã e banana)</i>	Massa (agricultura) Molho de carne moída Chuchu	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Caqui <i>*Vitamina de frutas com aveia</i>	Arroz Panqueca de carne moída Brócolis <i>*Purê de batata com brócolis + molho (apenas o líquido)</i>	Leite com cacau + Pão com queijo + Abacaxi <i>*Abacate amassado com farinha de aveia</i>
Almoço	-	-	Lentilha Arroz Linguiça assada com batata beterraba <i>*Lentilha e arroz liquidificados + purê de batata</i>	-	-
Lanche da Tarde	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã

**Refeição para alunos com disfagia!*

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g)			Gorduras (g)			Carboidrato (g)		
		10 a 15% VET			25 a 35% do VET			55 a 65% VET		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	479,27	15	61,74	13%	16	146,29	31%	98	393,81	82%
Terça	588,01	36	143,38	24%	12	107,07	18%	81	325,02	55%
Quarta	1155,31	37	146,86	13%	43	384,34	33%	158	630,36	55%
Quinta	579,40	36	145,73	25%	11	99,72	17%	82	326,88	56%
Sexta	433,39	18	73,15	17%	15	132,22	31%	60	241,61	56%
Média Semanal	647,07	29	114,17	18%	19	173,93	26%	96	383,54	61%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	137%	159%			107%			125%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 29 e 30 de JUNHO 2026

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	29/06	30/06	-	-	-
Lanche da Manhã	Leite com cacau + Cuca + Maçã <i>*Bebida láctea + aveia</i>	Carreiroiro Abóbora assada Couve refogada <i>*Purê de abóbora + molho de frango liquidificado</i>	-	-	-
Almoço	-	-	-	-	-
Lanche da Tarde	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	-	-	-

**Refeição para alunos com disfagia!*

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g)			Gorduras (g)			Carboidrato (g)		
		10 a 15% VET			25 a 35% do VET			55 a 65% VET		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	522,91	13	53,70	10%	17	149,40	29%	85	338,49	65%
Terça	305,08	17	68,32	22%	2	19,78	6%	52	208,34	68%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	165,60	6	24,40	7%	4	33,84	7%	27	109,37	27%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	35%	51%			29%			42%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.