



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 01 a 05 de JUNHO 2026

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	01/06	02/06	03/06	04/06	05/06
Lanche da Manhã	Leite com cacau + Cuca + Banana	Carreteiro Batata assada Tomate	FERIADO	FERIADO	Café com leite + Pão fatiado com queijo + Mamão
Almoço	Lentilha Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Tomate	Feijão preto Arroz Carne de gado com batata Cenoura	-	-	Feijão carioca Arroz Molho de frango Polenta Beterraba
Lanche da Tarde	Café com leite + Puff + Manga	Café com leite + Pão francês com requeijão + Melão	-	-	Suco natural de laranja + Cachorro quente + Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g)			Gorduras (g)			Carboidrato (g)		
		10 a 15% VET			25 a 35% do VET			55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1732,52	70	278,60	16%	48	430,30	25%	259	1034,64	60%
Terça	1557,72	79	316,38	20%	29	260,73	17%	239	954,00	61%
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	1549,79	74	296,19	19%	36	321,91	21%	235	941,46	61%
Média Semanal	968,00	45	178,23	11%	23	202,59	12%	147	586,02	36%
Recomendado	1656	41 a 62 gramas			46 a 64 gramas			228 a 269 gramas		
% Adequação	58%	109%			49%			64%		

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- 08 a 12 de JUNHO 2026

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	08/06	09/06	10/06	11/06	12/06
Lanche da Manhã	Bebida Láctea + Bolacha Salgada + Abacaxi	Arroz Panqueca de carne moída Cenoura	Café com leite + Pão fatiado com queijo + Manga	Arroz Escondidinho de batata com frango Brócolis	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Melão
Almoço	Lentilha Arroz Carne de porco Farofa Beterraba	Feijão Preto Arroz Molho de carne moída Polenta Couve-flor	Feijão Carioca Arroz Estrogonofe de frango Massa (agricultura) Cenoura	Feijão preto Arroz Carne de panela com mandioca Tomate	Feijão carioca Galinhada Moranga refogada Alface
Lanche da Tarde	Café com Leite + Pão de milho com requeijão + Mamão	Suco natural de uva + Puff + Maçã	Leite com cacau + Cuca + Banana	Sagu com creme + Maçã	Café com leite + Pão francês frango desfiado + Caqui

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		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1676,94	64	254,54	15%	41	370,68	22%	270	1078,71	64%
Terça	1655,33	81	325,71	20%	38	346,14	21%	244	976,73	59%
Quarta	1529,65	73	290,60	19%	36	323,32	21%	232	926,10	61%
Quinta	1693,24	68	273,22	16%	22	200,62	12%	301	1205,75	71%
Sexta	1500,08	76	303,17	20%	29	260,32	17%	232	926,71	62%
Média Semanal	1611,05	72	289,45	18%	33	300,22	19%	256	1022,80	63%
Recomendado	1656	41 a 62 gramas			46 a 64 gramas			228 a 269 gramas		
% Adequação	97%	117%			73%			112%		

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- 15 a 19 de JUNHO 2026

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	15/06	16/06	17/06	18/06	19/06
Lanche da Manhã	Café com leite + Cuca + Mamão	Arroz Polenta Molho de carne moída Tomate	Chá de frutas + Bolacha (agricultura) + Banana	Feijão preto Arroz Molho de frango Beterraba	Leite com cacau + Pão francês com requeijão + Maçã
Almoço	Lentilha Arroz Carne de gado picada Mandioca cozida Cenoura	Feijão Preto Arroz Panqueca de carne moída Tomate	Feijão Carioca Arroz Carne de porco Batata refogada Pepino	Feijão carioca Arroz Estrogonofe de frango Massa (mercado) Beterraba	Feijão Preto Carreteiro Abóbora assada Brócolis
Lanche da Tarde	Leite com cacau + Pão de queijo + Manga	Café com leite + Pão francês com carne moída + Bergamota	Suco natural + Bolo doce sem cobertura + Melão	Chá de frutas + Calzone de frango + Abacaxi	Café com leite + Pão fatiado com apresuntado e queijo + Melão

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		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1636,13	68	271,58	17%	46	413,59	25%	243	971,42	59%
Terça	1677,73	92	367,88	22%	31	278,40	17%	252	1008,38	60%
Quarta	1541,50	60	238,33	15%	25	224,45	15%	274	1094,36	71%
Quinta	1744,72	97	386,91	22%	21	191,14	11%	289	1154,17	66%
Sexta	1551,31	76	303,09	20%	40	358,98	23%	223	893,29	58%
Média Semanal	1630,28	78	313,56	19%	33	293,31	18%	256	1024,33	63%
Recomendado	1656	41 a 62 gramas			46 a 64 gramas			228 a 269 gramas		
% Adequação	98%	126%			71%			112%		

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

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	22/06	23/06	24/06	25/06	26/06
Lanche da Manhã	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Mamão	Arroz Polenta Molho de frango Chuchu	Chá de frutas + Pão fatiado com queijo + Melão	Lentilha Com linguiça Arroz Couve flor	Café com leite + Pão de milho com requeijão + Manga
Almoço	Lentilha Arroz Estrogonofe de gado Massa (mercado) Brócolis	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Pepino	Feijão carioca Arroz Escondidinho de batata com carne moída Beterraba	Feijão Preto Arroz Carne de panela com mandioca Couve flor	Feijão Carioca Arroz Lasanha de frango Repolho
Lanche da Tarde	Bebida Láctea + Bolacha salgada + Maçã	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Caqui	Leite com cacau + Pão francês com carne moída + Abacaxi	Chá de frutas + Pão de queijo + Melão	Vitamina de frutas + Bolacha Maria + Banana

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
70% Necessidades Diárias										
Segunda	1663,11	67	267,28	16%	35	319,47	19%	275	1100,73	66%
Terça	1626,47	82	326,18	20%	20	181,91	11%	275	1101,81	68%
Quarta	1419,61	78	310,39	22%	33	296,72	21%	204	815,53	57%
Quinta	1857,23	77	309,55	17%	52	463,55	25%	271	1083,09	58%
Sexta	1486,79	67	267,98	18%	47	423,01	28%	201	804,84	54%
Média Semanal	1610,64	74	296,28	19%	37	336,93	21%	245	981,20	61%
Recomendado	1656	41 a 62 gramas			46 a 64 gramas			228 a 269 gramas		
% Adequação	97%	119%			81%			108%		

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 a 30 de JUNHO 2026

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	29/06	30/06	-	-	-
Lanche da Manhã	Leite com cacau + Cuca + Abacaxi	Lentilha Arroz Carne de porco Couve refogada	-	-	-
Almoço	Lentilha Arroz Molho de frango Polenta Cenoura	Feijão Carioca Arroz Filé de peixe Batata cozida Tomate	-	-	-
Lanche da Tarde	Leite com cacau + Bolacha integral + Mamão	Café com leite + Pão fatiado com queijo + Bergamota	-	-	-

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
70% Necessidades Diárias										
Segunda	1598,32	73	291,65	18%	32	284,55	18%	258	1031,43	65%
Terça	1616,55	88	352,57	22%	26	231,76	14%	259	1034,90	64%
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	642,97	32	128,84	8%	11	103,26	6%	103	413,27	26%
Recomendado	1656	41 a 62 gramas			46 a 64 gramas			228 a 269 gramas		
% Adequação	39%	79%			25%			45%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

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