

# CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

## JUNHO

HORÁRIOS / DATA	01/06/2026	02/06/2026	03/06/2026	04/06/2026	05/06/2026
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha Maçã	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito maisena Mamão	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 10h às 11h30	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão		
Almoço Tarde 13h às 14h30	Carne moída refogada com Quiabo  Salada de Repolho	Frango desfiado ao molho Salada de beterraba  Tangerina ponkan	Ovos mexidos  Salada de Alface americana		

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL)			
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
633	88	32	17
38%	56%	20%	24%



Documento assinado digitalmente  
**gov.br**  
 FABIANA MACHADO OLIVEIRA GONÇALVES  
 Data: 17/06/2026 10:43:13-0100  
 Verifique em <https://validar.dl.gov.br>

Fabiana Machado Oliveira Gonçalves  
 Nutricionista - Diretoria de Gestão Escolar

Anotações:

# CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

## JUNHO

HORÁRIOS / DATA	08/06/2026	09/06/2026	10/06/2026	11/06/2026	12/06/2026
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
<b>Desjejum</b> 7h às 8h	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%
<b>Lanche tarde</b> 15h às 16h	Bisnaguinha Banana	Mamão	Biscoito chocolate integral Maçã	Banana	Bisnaguinha integral Mamão
<b>Almoço Manhã</b> 10h às 11h30	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Sobrecoxa de frango	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão Carne em cubos
<b>Almoço Tarde</b> 13h às 14h30	Feijoada campeã de Pernil com legumes + Farofa Salada de Alface americana	refogada com legumes Salada de Pepino Melancia	Macarrão à bolonhesa Salada de Alface crespas	Risotinho de Frango Tangerina Ponkan	com Mandioca Salada de Berinjela

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL) 30%			
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
614	92	29	15
37%	60%	18%	22%



Documento assinado digitalmente  
gov.br FABIANA MACHADO OLIVEIRA GONCALVES  
Data: 11/06/2025 10:43:13-0300  
Verifique em https://validar.jf.gov.br

**Fabiana Machado Oliveira Gonçalves**  
Nutricionista - Diretoria de Gestão Escolar

Anotações:


# CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

## JUNHO

HORÁRIOS / DATA	15/06/2026	16/06/2026	17/06/2026	18/06/2026	19/06/2026
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha Mamão	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito salgado integral Mamão	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha integral Mamão
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 10h às 11h30	Arroz + Feijão Escondidinho de Batata com Carne moída  Salada de Couve	Arroz + Feijão  Bife de panela Salada de Beterraba  Tangerina ponkan	Arroz + Feijão	Sopa de Grão de bico, Macarrão, Batata, Chuchu, Mandioquinha, Cenoura e Frango  Melancia	Arroz + Feijão  Sobrecoxas de Frango assadas  Salada de Tomate
Almoço Tarde 13h às 14h30			Omelete com Espinafre  Salada de Alface mimosa		

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL) 30%			
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
588	91	26	14
36%	62%	17%	21%



 Documento assinado digitalmente  
 FABIANA MACHADO OLIVEIRA GONCALVES  
 Data: 17/06/2026 10:43:13-0000  
 Verifique em: https://cndb.dig.gov.br  
 Fabiana Machado Oliveira Gonçalves  
 Nutricionista - Diretoria de Gestão Escolar

Anotações:

# CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

## JUNHO

HORÁRIOS / DATA	22/06/2026	23/06/2026	24/06/2026	25/06/2026	26/06/2026
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
<b>Desjejum</b> 7h às 8h	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%
<b>Lanche tarde</b> 15h às 16h	Bisnaguinha Maçã	Banana	Biscoito maisena Mamão	Banana	Bolo de Milho Mamão
<b>Almoço Manhã</b> 10h às 11h30	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão  Carne em cubos com legumes  Salada de Acelga
<b>Almoço Tarde</b> 13h às 14h30	Feijoada campeã de Pernil com legumes	Carne em cubos com legumes	Polenta à bolonhesa Salada de Alface crespas	Estrogonofe especial de	
	Farofa	Salada de Beterraba		Frango e Mandioca Salada de Berinjela	
	Salada de Repolho	Abacaxi	Sobremesa: Arroz doce	Tangerina ponkan	

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL) 30%			
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
625	91	30	16
38%	58%	19%	23%



Documento assinado digitalmente  
FABIANA MACHADO OLIVEIRA GONCALVES  
Data: 13/06/2026 10:41:13-0100  
Verifique em https://validar.jf.gov.br

Fabiana Machado Oliveira Gonçalves  
Nutricionista - Diretoria de Gestão Escolar

Anotações: \*Receita enviada

# CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL

## JUNHO

HORÁRIOS / DATA	29/06/2026	30/06/2026			
	segunda-feira	terça-feira			
Desjejum 7h às 8h	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha Maçã	Leite c/ cacau 50% Banana			
Lanche tarde 15h às 16h					
Almoço Manhã 10h às 11h30	Arroz + Feijão  Pernil refogado  Salada de Pepino	Arroz + Feijão Kibe assado  Salada de Beterraba  Tangerina ponkan			
Almoço Tarde 13h às 14h30					

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL) 30%				
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	
630	97	30	15	
38%	60%	20%	20%	



Documento assinado digitalmente  
gov.br  
FABIANA MACHADO OLIVEIRA GONÇALVES  
Data: 17/04/2025 10:43:13-0300  
Verifique em https://verificar.dl.gov.br

Fabiana Machado Oliveira Gonçalves  
Nutricionista - Diretoria de Gestão Escolar

Anotações: