

# 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<br>7h às 8h         | Leite c/ cacau 50%<br>Bisnaguinha<br>Maçã         | Leite c/ cacau 50%<br>Banana  | Leite c/ cacau 50%<br>Biscoito maisena<br>Mamão                      | <b>FERIADO</b> | <b>FERIADO</b> |
| Lanche tarde<br>15h às 16h   |   |   |  |                |                |
| Almoço Manhã<br>10h às 11h30 | Arroz + Feijão                                    | Arroz + Feijão<br>Carne moída refogada<br>com Quiabo<br>Salada de beterraba | Arroz + Feijão<br>Feijoada campeã de Pernil<br>com legumes<br>Farofa |                |                |
| Almoço Tarde<br>13h às 14h30 | Frango desfiado ao molho<br><br>Salada de Repolho | Tangerina ponkan  | Salada de Alface americana   |                |                |

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ( MÉDIA SEMANAL)

| Energia<br>(Kcal) | Carboidrato (g) | Proteína<br>(g) | Lipídeo (g) |
|-------------------|-----------------|-----------------|-------------|
| 633               | 88              | 32              | 17          |
| 38%               | 56%             | 20%             | 24%         |



Documento assinado digitalmente  
gov.br  
FABIANA MACHADO OLIVEIRA GONCALVES  
Data: 11/06/2026 10:43:13-0300  
Verifique em: https://verificar.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><br>7h às 8h         | Leite c/ cacau 50%<br>Bisnaguinha<br>Banana          | Leite c/ cacau 50%<br>Mamão                                   | Leite c/ cacau 50%<br>Biscoito chocolate<br>integral | Leite c/ cacau 50%<br>Banana                | Leite c/ cacau 50%<br>Bisnaguinha integral<br>Mamão |
| <b>Lanche tarde</b><br>15h às 16h   |  |   | Maçã   |   |   |
| <b>Almoço Manhã</b><br>10h às 11h30 | Arroz + Feijão                                       | Arroz + Feijão<br>Sobrecoxa de frango<br>refogada com legumes | Arroz + Feijão<br>Escondidinho de Batata             | Arroz + Feijão<br>Bife de panela            | Arroz + Feijão<br>Carne em cubos<br>com Mandioca    |
| <b>Almoço Tarde</b><br>13h às 14h30 | Ovos mexidos<br><br>Salada de Repolho<br>com Cenoura | Salada de Pepino<br><br>Melancia                              | com Carne moída<br><br>Salada de Alface crespa       | Salada de Beterraba<br><br>Tangerina Ponkan | Salada de Berinjela                                 |

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



Documento assinado digitalmente  
FABIANA MACHADO OLIVEIRA GONCALVES  
Data: 23/06/2026 10:43:13-0300  
Verifique em: https://verificar.dl.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<br>7h às 8h         | Leite c/ cacau 50%<br>Bisnaguinha           | Leite c/ cacau 50%<br>Banana                | Leite c/ cacau 50%<br>Biscoito salgado integral                               | Leite c/ cacau 50%<br>Banana                                    | Leite c/ cacau 50%<br>Bisnaguinha integral          |
| Lanche tarde<br>15h às 16h   | Mamão                                       |   | Mamão   |   | Mamão   |
| Almoço Manhã<br>10h às 11h30 | Arroz + Feijão                              | Arroz + Feijão                              | Arroz + Feijão  | Arroz + Feijão  | Arroz + Feijão                                      |
| Almoço Tarde<br>13h às 14h30 | Macarrão à bolonhesa<br><br>Salada de Couve | Risotinho de frango<br><br>Tangerina ponkan | Feijoada campeã de Pernil<br>com legumes<br>Farofa<br>Salada de Alface mimosa | Carne em cubos<br>com legumes<br>Salada de Beterraba<br>Abacaxi | Sobrecoxas de Frango<br>assadas<br>Salada de Tomate |

| 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 GONÇALVES**  
Data: 2026/06/15 08:43:00  
 Verifique em https://validar.jf.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><br>7h às 8h         | Leite c/ cacau 50%<br>Bisnaguinha | Leite c/ cacau 50%<br>Banana               | Leite c/ cacau 50%<br>Biscoito maisena      | Leite c/ cacau 50%<br>Banana       | Leite c/ cacau 50%<br>Bolo de Milho |
| <b>Lanche tarde</b><br>15h às 16h   | Maçã                              |  | Mamão                                       |                                    | Mamão                               |
| <b>Almoço Manhã</b><br>10h às 11h30 | Arroz + Feijão                    | Sopa de Grão de bico,<br>Macarrão, Batata, | Arroz + Feijão                              | Arroz + Feijão                     | Arroz + Feijão                      |
| <b>Almoço Tarde</b><br>13h às 14h30 | Omelete c/ espinafre              | Chuchu, Mandioquinha,<br>Cenoura e Frango  | Pernil refogado<br>Salada de Alface crespas | Kibe assado<br>Salada de Berinjela | Carne em cubos<br>com legumes       |
|                                     | Salada de Repolho                 | Melancia                                   | Sobremesa: Arroz doce                       | Tangerina ponkan                   | Salada de Acelga                    |

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



Documento assinado digitalmente  
gov.br  
FABIANA MACHADO OLIVEIRA GONCALVES  
Data: 27/04/2025 08:43:13 -0300  
Verifique em: https://verificador.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<br>7h às 8h         | Leite c/ cacau 50%<br>Bisnaguinha           | Leite c/ cacau 50%<br>Banana                                   |  |  |  |
| Lanche tarde<br>15h às 16h   | Maçã  |  |  |  |  |
| Almoço Manhã<br>10h às 11h30 | Arroz + Feijão                              | Arroz + Feijão<br>Estrogonofe especial<br>de frango e mandioca |  |  |  |
| Almoço Tarde<br>13h às 14h30 | Polenta à bolonhesa<br><br>Salada de Pepino | Salada de Beterraba<br><br>Tangerina ponkan                    |  |  |  |

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



Documento assinado digitalmente  
gouby FABIANA MACHADO OLIVEIRA GONCALVES  
Data: 17/06/2026 10:48:13 -0300  
Verifique em: https://validar.dig.br

Fabiana Machado Oliveira Gonçalves  
Nutricionista - Diretoria de Gestão Escolar

Anotações: