

CARDÁPIO ESCOLAS – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL I (ALUNOS DE 04 A 08 ANOS)

**ESCOLA MUN. ÁGUA DOCE
PERÍODO PARCIAL – ÁREA RURAL**

JANEIRO DE 2026 - PRIMEIRA SEMANA

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	19/01 SEGUNDA FEIRA	20/01 TERÇA FEIRA	21/01 QUARTA FEIRA	22/01 QUINTA FEIRA	23/01 SEXTA FEIRA
<u>CAFÉ DA MANHÃ</u>	PÃO DE QUEIJO E LEITE COM CACAU	BOLO TRADICIONAL E LEITE COM CACAU	BICOITO CREAM CRACKER E SUCO DE LARANJA	BOLO DE CHOCOLATE (SEM COBERTURA) E SUCO DE ABACAXI	BISCOITO DE POLVILHO E LEITE COM CACAU
<u>MERENDA</u>	GALINHADA FEIJÃO COZIDO	ARROZ BRANCO FEIJÃO COZIDO QUIBEBE <i>(MANDIOCA COM CARNE BOVINA)</i>	ARROZ BRANCO FEIJÃO TROPEIRO SALADA DE TOMATE	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES <i>(BATATA E CENOURA)</i>	ARROZ BRANCO PURÊ DE BATATA COM MOLHO DE CARNE MOÍDA
<u>SOBREMESA</u>	LARANJA	MELANCIA	BANANA	MAÇÃ	MELANCIA
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	KCAL: 507kcal Carbo: 72g Prot: 22g Gord: 14g	KCAL: 495kcal Carbo: 72g Prot: 16g Gord: 15g	KCAL: 471kcal Carbo: 84g Prot: 16g Gord: 18g	KCAL: 568kcal Carbo: 95g Prot: 19g Gord: 12g	KCAL: 458kcal Carbo: 57g Prot: 15g Gord: 18g

CARDÁPIO ESCOLAS – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL I (ALUNOS DE 04 A 08 ANOS)

**ESCOLA MUN. ÁGUA DOCE
PERÍODO PARCIAL – ÁREA RURAL**

JANEIRO DE 2026 - SEGUNDA SEMANA

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	26/01 SEGUNDA FEIRA	27/01 TERÇA FEIRA	28/01 QUARTA FEIRA	29/01 QUINTA FEIRA	30/01 SEXTA FEIRA
<u>CAFÉ DA MANHÃ</u>	CUSCUZ COM OVO E SUCO DE CAJU	BOLO DE FUBÁ E LEITE COM CACAU	PÃO DE QUEIJO E SUCO DE ABACAXI	TORTA DE FRANGO NO LIQUIDIFICADOR E SUCO DE LARANJA	BOLO DE BANANA E LEITE COM CACAU
<u>MERENDA</u>	ARROZ CARRETEIRO FEIJÃO COZIDO SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA	ARROZ BRANCO FEIJÃO COZIDO CARNE MOÍDA COM BATATINHA	MACARRÃO Á BOLONHESA	ARROZ BRANCO ESTROGONOFFE DE FRANGO BATATA PALHA	CALDO DE MANDIOCA COM FRANGO
<u>SOBREMESA</u>	LARANJA	MELANCIA	BANANA	MAÇÃ	MELANCIA
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	KCAL: 449kcal Carbo: 73g Prot: 16g Gord: 10g	KCAL: 539kcal Carbo: 75g Prot: 19g Gord: 18g	KCAL: 599kcal Carbo: 100g Prot: 24g Gord: 24g	KCAL: 568kcal Carbo: 83g Prot: 19g Gord: 18g	KCAL: 438kcal Carbo: 52 Prot: 18 Gord: 17

CARDÁPIO CRECHES – EDUCAÇÃO INFANTIL (ALUNOS DE 06 MESES A 4 ANOS)

PERÍODO INTEGRAL – ÁREA URBANA

Creches municipais D^a Maria de Lourdes e Benedito Pereira de Siqueira

JANEIRO DE 2026 – PRIMEIRA SEMANA

Refeições	19/01 SEGUNDA FEIRA	20/01 TERÇA FEIRA	21/01 QUARTA FEIRA	22/01 QUINTA FEIRA	23/01 SEXTA FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ 07:30	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA E LEITE COM CHOCOLATE (LEITE + CACAU EM PÓ)	PÃO DE QUEIJO E LEITE CARAMELIZADO	BOLO DE CENOURA E LEITE COM CHOCOLATE (LEITE+CACAU EM PÓ)	BISCOITO DE POLVILHO E LEITE CARAMELIZADO	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA E LEITE COM CHOCOLATE (LEITE + CACAU EM PÓ)
LANCHE 09:00	MAÇÃ	BANANA	MELANCIA	MAMÃO	MAÇÃ
ALMOÇO 11:00	ARROZ BRANCO FEIJÃO COZIDO CARNE MOÍDA COM BATATA	GALINHADA FEIJÃO COZIDO E SALADA DE TOMATE PICADINHO	ARROZ BRANCO FEIJÃO COZIDO QUIBEBE E SALADA DE REPOLHO COM TOMATE	ARROZ BRANCO FEIJÃO COZIDO ESTROGONOFF DE FRANGO SALADA DE ALFACE C/ TOMATE	ARROZ BRANCO FEIJÃO COZIDO ABOBORA COZIDA COM CARNE PICADINHA
SOBREMESA 11:00	LARANJA	MELANCIA	MAMÃO	BANANA	LARANJA
LANCHE DA TARDE 14:00	BISCOITO DE POLVILHO E LEITE COM CHOCOLATE (LEITE + CACAU EM PÓ)	BOLO TRADICIONAL E LEITE COM CHOCOLATE (LEITE + CACAU EM PÓ)	PÃO DE QUEIJO E SUCO DE ABACAXI	SALADA DE FRUTAS (MELÃO, MAMÃO E BANANA)	BOLO DE FUBÁ E SUCO DE LARANJA
JANTAR 16:00	MACARRÃO Á BOLONHESA	CALDO DE MANDIOCA COM PEITO DE FRANGO	PURÊ DE BATATA E CARNE MOÍDA	SOPINHA DE MACARRÃO COM PEITO DE FRANGO E LEGUMES (BATATA E CENOURA)	BAIÃO DE TRÊS (ARROZ, FEIJÃO E CARNE BOVINA PICADINHA)
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	Kcal: 817,7Kcal Carbo: 106g Prot: 27g Gord:31,5g Vit A: 953mcg Vit C: 21,2mg Cálcio: 261mg Ferro: 3,57mg	Kcal: 727kcal Carbo: 76,2g Prot: 31g Gord: 33,9g Vit A: 211mcg Vit C: 19mg Cálcio: 428mg Ferro: 3,44mg	Kcal: 663kcal Carbo: 75,5g Prot: 23g Gord: 30,5 Vit A: 190mcg Vit C: 51mg Cálcio: 297mg Ferro: 3,24mg	Kcal: 685,6kcal Carbo: 87,4g Prot: 21,4g Gord: 28,5g Vit A: 136mcg Vit C: 55,4mg Cálcio: 184,4mg Ferro: 3,70mg	Kcal: 875kcal Carbo: 124g Prot: 31g Gord: 28g Vit A: 230mcg Vit C: 36,5mg Cálcio: 193mg Ferro: 6mg

CARDÁPIO CRECHES – EDUCAÇÃO INFANTIL (ALUNOS DE 06 MESES A 4 ANOS)
PERÍODO INTEGRAL – ÁREA URBANA
Creches municipais D^a Maria de Lourdes e Benedito Pereira de Siqueira
JANEIRO DE 2026 – SEGUNDA SEMANA

Refeições	26/01 SEGUNDA FEIRA	27/01 TERÇA FEIRA	28/01 QUARTA FEIRA	29/01 QUINTA FEIRA	30/01 SEXTA FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ 07:30	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA E LEITE COM CHOCOLATE (LEITE + CACAU EM PÓ)	PÃO DE QUEIJO E LEITE CARAMELIZADO	BOLO DE FUBÁ E LEITE COM CHOCOLATE (LEITE+CACAU EM PÓ)	BISCOITO DE POLVILHO E LEITE CARAMELIZADO	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA E LEITE COM CHOCOLATE (LEITE + CACAU EM PÓ)
LANCHE 09:00	MAÇÃ	BANANA	MELANCIA	MAMÃO	MAÇÃ
ALMOÇO 11:00	ARROZ CARRETEIRO FEIJÃO COZIDO E SALADA DE TOMATE PICADINHO	ARROZ BRANCO FEIJÃO COZIDO PURÊ DE BATATA COM MOLHO DE FRANGO	ARROZ PRIMAVERA COM CARNE MOÍDA FEIJÃO COZIDO (arroz, abobrinha ralada, cenoura e carne moída)	ARROZ BRANCO FEIJÃO COZIDO ABOBORA CABOTIÁ ISCAS DE FRANGO E SALADA DE TOMATE	ARROZ BRANCO FEIJÃO COZIDO MOLHO DE CARNE MOÍDA E SALADA DE CENOURA RALADA C/ REPOLHO
SOBREMESA 11:00	LARANJA	MELANCIA	MAMÃO	BANANA	LARANJA
LANCHE DA TARDE 14:00	TORRADAS E LEITE COM CHOCOLATE (LEITE + CACAU EM PÓ)	BOLO TRADICIONAL E LEITE COM CHOCOLATE (LEITE + CACAU EM PÓ)	BISCOITO DE POLVILHO E SUCO DE ABACAXI	SALADA DE FRUTAS (MELÃO, MAMÃO E BANANA)	BOLO DE CENOURA E SUCO DE LARANJA
JANTAR 16:00	SOPINHA DE MACARRÃO COM CARNE BOVINA PICADINHA E LEGUMES (BATATA E CENOURA)	POLENTA COM CARNE MOÍDA E BATATINHA	RISOTO COM FRANGO E SALADA DE CENOURA RALADA	ESCONDIDINHO DE MANDIOCA COM CARNE MOÍDA	SOPINHA DE MACARRÃO COM PEITO DE FRANGO E LEGUMES (BATATA E CENOURA)
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	Kcal: 686kcal Carbo: 104g Prot: 25,3g Gord: 19g Vit A: 139mcg Vit C: 18,6mg Cálcio: 259mg Ferro: 4,46mg	Kcal: 702kcal Carbo: 76g Prot: 26g Gord: 33g Vit A: 191mcg Vit C: 13,8mg Cálcio: 407mg Ferro: 3,14mg	Kcal: 630kcal Carbo: 87,8g Prot: 19g Gord: 22g Vit A: 174mcg Vit C: 45mg Cálcio: 169,6mg Ferro: 3,54mg	Kcal: 714kcal Carbo: 85,6g Prot: 24g Gord: 31g Vit A: 155mcg Vit C: 57,7mg Cálcio: 168mg Ferro: 3,05mg	Kcal: 728kcal Carbo: 105g Prot: 25,5g Gord: 24g Vit A: 228mcg Vit C: 38,8mg Cálcio: 162mg Ferro: 3,30mg

CARDÁPIO ESCOLAS – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL I (ALUNOS DE 4 A 11 ANOS)

PERÍODO PARCIAL - ZONA RURAL E URBANA
Escolas Municipais Professor José Lopes e Gedor de Assunção

JANEIRO DE 2026 - PRIMEIRA SEMANA

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	19/01 SEGUNDA FEIRA	20/01 TERÇA FEIRA	21/01 QUARTA FEIRA	22/01 QUINTA FEIRA	23/01 SEXTA FEIRA
MERENDA 09:30 15:30	ARROZ BRANCO ESTROGONOFF DE FRANGO BATATA PALHA	ARROZ BRANCO FEIJÃO COZIDO QUIBEBE <i>(MANDIOCA COM CARNE BOVINA)</i>	ARROZ BRANCO FEIJÃO TROPEIRO SALADA DE TOMATE	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES <i>(BATATA E CENOURA)</i>	GALINHADA FEIJÃO COZIDO
SOBREMESA 09:30 15:30	LARANJA	MELANCIA	BANANA	MAÇÃ	MELANCIA
SEGUNDO LANCHE 11:15 17:15 <i>(ALUNOS ZONA RURAL)</i>	PÃO DE QUEIJO E LEITE COM CACAU	BOLO TRADICIONAL E LEITE COM CACAU	BISCOITO CREAM CRACKER E SUCO DE ABACAXI	BOLO DE CENOURA E SUCO DE LARANJA	TORTA DE FRANGO DE LIQUIDIFICADOR E SUCO DE ABACAXI
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	KCAL: 504kcal Carbo: 52g Prot: 20g Gord: 23g	KCAL: 608kcal Carbo: 90g Prot: 21g Gord: 18g	KCAL: 632kcal Carbo: 112g Prot: 16g Gord: 14g	KCAL: 606kcal Carbo: 97g Prot: 20g Gord: 19g	KCAL: 553kcal Carbo: 89g Prot: 20g Gord: 13g

CARDÁPIO ESCOLAS – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL I (ALUNOS DE 4 A 11 ANOS)

PERÍODO PARCIAL - ZONA RURAL E URBANA
Escolas Municipais Professor José Lopes e Gedor de Assunção

JANEIRO DE 2026 - SEGUNDA SEMANA

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	26/01 SEGUNDA FEIRA	27/01 TERÇA FEIRA	28/01 QUARTA FEIRA	29/01 QUINTA FEIRA	30/01 SEXTA FEIRA
MERENDA 09:30 15:30	BAIÃO DE TRÊS (ARROZ, FEIJÃO E CARNE)	CALDO DE MANDIOCA COM FRANGO	ARROZ BRANCO FEIJÃO COZIDO CARNE MOÍDA COM BATATINHA	ARROZ CARRETEIRO FEIJÃO COZIDO SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA	PÃO COM CARNE MOÍDA E SUCO DE CAJU
SOBREMESA 09:30 15:30	LARANJA	MELANCIA	BANANA	MAÇÃ	LARANJA
SEGUNDO LANCHE 11:15 17:15 <i>(ALUNOS ZONA RURAL)</i>	PÃO DE QUEIJO E LEITE COM CACAU	BOLO DE FUBÁ E LEITE COM CACAU	PIPOCA E SUCO DE LARANJA	BOLO DE CHOCOLATE (SEM COBERTURA) E SUCO DE ABACAXI	BISCOITO DE POLVILHO E LEITE COM CACAU
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	KCAL: 537kcal Carbo: 65g Prot: 22g Gord: 20g	KCAL: 516kcal Carbo: 57g Prot: 23g Gord: 21g	KCAL: 636kcal Carbo: 114g Prot: 17g Gord: 14g	KCAL: 544kcal Carbo: 95g Prot: 17g Gord: 11g	KCAL: 577kcal Carbo: 66g Prot: 17g Gord: 26g