



APAE

(Faixa etária atendida: entre 19 e 60 anos)

FEVEREIRO / 2026



1º SEMANA		PERÍODO DA MANHÃ		PERÍODO DA TARDE	
		ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
SEGUNDA	2				
TERÇA	3				
QUARTA	4	POLENTA FRANGO DESFIADO AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) COM CENOURA COZIDA (em pedaços grandes)	MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) OVOS MEXIDOS COM TOMATE E MANJERICÃO SALADA DE ALFACE COM PEPINO	BANANA
QUINTA	5	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) CARNE MOÍDA COM TOMATE E CENOURA (ralados) MANDIOCA REFOGADA COM ALECRIM	LARANJA	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) PERNIL DESFIADO COM TOMATE E CENOURA CHUCHU REFOGADO	MELANCIA
SEXTA	6	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E BRÓCOLIS SALADA DE ALFACE	PERA	ARROZ PEIXE ENSOPADO (pimentão e cebola) SELETA DE BATATA COM TOMATE E COENTRO	MANGA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ

Valor energético 648,2 kcal · Carboidratos 91,5 g · Proteínas 25,9 g · Gorduras totais 18,0 g · Cálcio 92,4 mg · Ferro 3,1 g · Vitamina A 323,9 mcg · Vitamina C 63,8 mg.

Valor energético 662,5 kcal · Carboidratos 94,2 g · Proteínas 26,5 g · Gorduras totais 19,1 g · Cálcio 89,9 mg · Ferro 3,4 g · Vitamina A 315,9 mcg · Vitamina C 64,9 mg.

OBSERVAÇÕES: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO N°06 DE 2020 DO FNDE E GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRAS | ALUNOS DO PERÍODO INTEGRAL RECEBEM TODAS AS REFEIÇÕES | A SOBREMESA PODERÁ, DE ACORDO COM A NECESSIDADE DA UNIDADE, SER SERVIDA ANTES ALMOÇO OU JANTAR.



Jacqueline Carboneri Brando
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto
Nutricionista CRN3 29713



APAE

(Faixa etária atendida: entre 19 e 60 anos)



FEVEREIRO / 2026

2º SEMANA		PERÍODO DA MANHÃ		PERÍODO DA TARDE	
		ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
SEGUNDA	9	MACARRÃO FRANGO AO MOLHO (tomate, abóbora, extrato) SALADA DE REPOLHO COLORIDO	MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) OVOS MEXIDOS COM TOMATE E VAGEM	ABACAXI
TERÇA	10	ARROZ, FEIJOADA (pernil desfiado, purê de abóbora) VINAGRETE (tomate, pepino e cheiro verde)	LARANJA	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) FÍGADO ACEBOLADO VIRADINHO DE COUVE	MAMÃO
QUARTA	11	ARROZ CARNE DESFIADA (tomate, cebola e cheiro verde picados bem pequenos) SELETA DE CENOURA E MANDIOQUINHA	MANGA	MACARRÃO FRANGO AO MOLHO (tomate, abóbora, extrato) SALADA DE REPOLHO COLORIDO	MELÃO
QUINTA	12	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) OVOS MEXIDOS COM TOMATE E VAGEM	MELÃO	ARROZ CARNE DESFIADA (tomate, cebola e cheiro verde picados bem pequenos) SELETA DE CENOURA E MANDIOQUINHA	PERA
SEXTA	13	ARROZ PEIXE ENSOPADO (pimentão e cebola) SELETA DE BATATA COM TOMATE E COENTRO	BANANA	ARROZ, LENTILHA (com farinha de aveia) PERNIL ACEBOLADO DESFIADO SALADA DE ABOBRINHA (ralada)	MELANCIA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ

Valor energético 624,2 kcal · Carboidratos 93,3 g · Proteínas 24,8 g · Gorduras totais 17,6 g · Cálcio 87,7 mg · Ferro 3,2 g · Vitamina A 341,5 mcg · Vitamina C 51,0 mg.

Valor energético 662,5 kcal · Carboidratos 94,2 g · Proteínas 26,5 g · Gorduras totais 19,1 g · Cálcio 89,9 mg · Ferro 3,4 g · Vitamina A 315,9 mcg · Vitamina C 64,9 mg.

OBSERVAÇÕES: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO N°06 DE 2020 DO FNDE E GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRAS | ALUNOS DO PERÍODO INTEGRAL RECEBEM TODAS AS REFEIÇÕES | A SOBREMESA PODERÁ, DE ACORDO COM A NECESSIDADE DA UNIDADE, SER SERVIDA ANTES ALMOÇO OU JANTAR.





APAE

(Faixa etária atendida: entre 19 e 60 anos)

FEVEREIRO / 2026



3º SEMANA		PERÍODO DA MANHÃ		PERÍODO DA TARDE	
		ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
SEGUNDA	16	CARNAVAL - PONTO FACULTATIVO		CARNAVAL - PONTO FACULTATIVO	
TERÇA	17	CARNAVAL - PONTO FACULTATIVO		CARNAVAL - PONTO FACULTATIVO	
QUARTA	18	QUARTA-FEIRA DE CINZAS - PONTO FACULTATIVO		ARROZ, FEIJÃO	ABACAXI
QUINTA	19	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) FRANGO CAIPIRA (coxa/sobrecoxa com tomate, cenoura, milho e quiabo)	MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) CARNE MOÍDA COM TOMATE E CENOURA (ralados) MANDIOCA REFOGADA COM ALECRIM	MAMÃO
SEXTA	20	ARROZ, LENTILHA (com farinha de aveia) PERNIL ACEBOLADO DESFIADO SALADA DE ABOBRINHA (ralada)	ABACAXI	POLENTA FRANGO DESFIADO AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) COM CENOURA COZIDA (em pedaços grandes)	BANANA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ

Valor energético 624,2 kcal · Carboidratos 93,3 g · Proteínas 24,8 g · Gorduras totais 17,6 g · Cálcio 87,7 mg · Ferro 3,2 g · Vitamina A 341,5 mcg · Vitamina C 51,0 mg.

Valor energético 662,5 kcal · Carboidratos 94,2 g · Proteínas 26,5 g · Gorduras totais 19,1 g · Cálcio 89,9 mg · Ferro 3,4 g · Vitamina A 315,9 mcg · Vitamina C 64,9 mg.

OBSERVAÇÕES: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO N°06 DE 2020 DO FNDE E GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRAS | ALUNOS DO PERÍODO INTEGRAL RECEBEM TODAS AS REFEIÇÕES | A SOBREMESA PODERÁ, DE ACORDO COM A NECESSIDADE DA UNIDADE, SER SERVIDA ANTES ALMOÇO OU JANTAR.



Jaqueleine Carboneri Brando
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto
Nutricionista CRN3 29713



APAE

(Faixa etária atendida: entre 19 e 60 anos)

FEVEREIRO / 2026



4º SEMANA		PERÍODO DA MANHÃ		PERÍODO DA TARDE	
		ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
SEGUNDA	23	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) OVOS MEXIDOS COM TOMATE E MANJERICÃO SALADA DE ALFACE COM PEPINO	PERA	MACARRÃO PARISIENSE PERNIL EM CUBOS (dourados no forno), CENOURA EM CUBOS, MOLHO BRANCO E CHEIRO VERDE	LARANJA
TERÇA	24	ARROZ CARNE DESFIADA COM CENOURA E TOMATE PURÊ DE ABÓBORA COM CHEIRO VERDE	MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) FRANGO CAIPIRA (coxa/sobrecoxa com tomate, cenoura, milho e quiabo)	MELÃO
QUARTA	25	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) FÍGADO ACEBOLADO VIRADINHO DE COUVE	BANANA	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) CARNE DE PANELA AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) ABOBRINHA REFOGADA	BANANA
QUINTA	26	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) PERNIL DESFIADO COM TOMATE E CENOURA CHUCHU REFOGADO	SALADA DE FRUTAS (banana, uva, mamão, maçã e suco de laranja)	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E BRÓCOLIS SALADA DE ALFACE	ABACAXI
SEXTA	27	ARROZ ESTROGONOFF DE FRANGO (molho branco, extrato) BATATA SAUTÈ	BOLO DE BANANA COM AVEIA, UVA PASSA E CALDA DE CACAU	ARROZ, FEIJOADA (pernil desfiado, purê de abóbora) VINAGRETE (tomate, pepino e cheiro verde)	BOLO DE BANANA COM AVEIA, UVA PASSA E CALDA DE CACAU

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ

Valor energético 624,2 kcal · Carboidratos 93,3 g · Proteínas 24,8 g · Gorduras totais 17,6 g · Cálcio 87,7 mg · Ferro 3,2 g · Vitamina A 341,5 mcg · Vitamina C 51,0 mg.

Valor energético 662,5 kcal · Carboidratos 94,2 g · Proteínas 26,5 g · Gorduras totais 19,1 g · Cálcio 89,9 mg · Ferro 3,4 g · Vitamina A 315,9 mcg · Vitamina C 64,9 mg.

OBSERVAÇÕES: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO N°06 DE 2020 DO FNDE E GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRAS | ALUNOS DO PERÍODO INTEGRAL RECEBEM TODAS AS REFEIÇÕES | A SOBREMESA PODERÁ, DE ACORDO COM A NECESSIDADE DA UNIDADE, SER SERVIDA ANTES ALMOÇO OU JANTAR.



Jaqueleine Brando
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto
Nutricionista CRN3 29713