



# FUNDAMENTAL

(Faixa etária atendida: entre 6 e 10 anos)

FEVEREIRO  
2026



1º SEMANA	
SEGUNDA	2
TERÇA	3
QUARTA	4
QUINTA	5
SEXTA	6

PERÍODO DA MANHÃ			
	DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	
SEGUNDA			
TERÇA			
QUARTA	SUCO BISCOITO DOCE	POLENTA FRANGO DESFIADO AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) COM CENOURA COZIDA (em pedaços grandes)	MAMÃO
QUINTA	LEITE COM CACAU  PÃO COM MARGARINA	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) CARNE MOÍDA COM TOMATE E CENOURA (ralados)  MANDIOCA REFOGADA COM ALECRIM	LARANJA
SEXTA	MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E BRÓCOLIS  SALADA DE ALFACE	PERA

PERÍODO DA TARDE			
	ENTRADA (12:30 - 13:00)	JANTAR (15:30 - 16:00)	
SEGUNDA			
TERÇA			
QUARTA	LEITE COM CACAU  BOLO DE BANANA COM AVEIA	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) OVOS MEXIDOS COM TOMATE E MANJERICÃO  SALADA DE ALFACE COM PEPINO	BANANA
QUINTA	BATIDA DE BANANA COM LEITE E AVEIA EM FLOCOS	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) PERNIL DESFIADO COM TOMATE E CENOURA  CHUCHU REFOGADO	MELANCIA
SEXTA	MAMÃO	ARROZ PEIXE ENSOPADO (pimentão e cebola)  SELETA DE BATATA COM TOMATE E COENTRO	MANGA

#### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ

Valor energético 567,1 kcal · Carboidratos 91,7 g · Proteínas 19,0 g · Gorduras totais 14,3 g · Cálcio 141,7 mg · Ferro 2,5 g ·  
Vitamina A 267,1 mcg · Vitamina C 86,5 mg.

#### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE

Valor energético 591,0 kcal · Carboidratos 94,1 g · Proteínas 19,8 g · Gorduras totais 14,4 g · Cálcio 151,1 mg · Ferro 2,6 g ·  
Vitamina A 256,2 mcg · Vitamina C 80,7 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 ENTRE O DESJEJUM E ALMOÇO OU ENTRADA E JANTAR.



Jaqueline Carboneri Brando  
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto  
Nutricionista CRN3 29713



# FUNDAMENTAL

(Faixa etária atendida: entre 6 e 10 anos)

FEVEREIRO  
2026



2º SEMANA	
SEGUNDA	9
TERÇA	10
QUARTA	11
QUINTA	12
SEXTA	13

PERÍODO DA MANHÃ		
	DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)
SUCO BISCOITO SALGADO	MACARRÃO FRANGO AO MOLHO (tomate, abóbora, extrato) SALADA DE REPOLHO COLORIDO	MELANCIA
MAMÃO	ARROZ, FEIJOADA (pernil desfiado, purê de abóbora) VINAGRETE (tomate, pepino e cheiro verde)	LARANJA
MELANCIA	ARROZ CARNE DESFIADA (tomate, cebola e cheiro verde picados bem pequenos) SELETA DE CENOURA E MANDIOQUINHA	MANGA
LEITE COM CACAU BOLO DE BANANA COM AVEIA	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) OVOS MEXIDOS COM TOMATE E VAGEM	MELÃO
CUSCUZ COM OVO	ARROZ PEIXE ENSOPADO (pimentão e cebola) SELETA DE BATATA COM TOMATE E COENTRO	BANANA

PERÍODO DA TARDE		
	ENTRADA (12:30 - 13:00)	JANTAR (15:30 - 16:00)
LEITE COM CACAU PÃO COM MARGARINA	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) OVOS MEXIDOS COM TOMATE E VAGEM	ABACAXI
MELÃO	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) FÍGADO ACEBOLADO VIRADINHO DE COUVE	MAMÃO
CUSCUZ COM OVO	MACARRÃO FRANGO AO MOLHO (tomate, abóbora, extrato) SALADA DE REPOLHO COLORIDO	MELÃO
MELANCIA	ARROZ CARNE DESFIADA (tomate, cebola e cheiro verde picados bem pequenos) SELETA DE CENOURA E MANDIOQUINHA	PERA
MAMÃO	ARROZ, LENTILHA (com farinha de aveia) PERNIL ACEBOLADO DESFIADO SALADA DE ABOBRINHA (ralada)	MELANCIA

#### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ

Valor energético 567,1 kcal · Carboidratos 91,7 g · Proteínas 19,0 g · Gorduras totais 14,3 g · Cálcio 141,7 mg · Ferro 2,5 g ·  
Vitamina A 267,1 mcg · Vitamina C 86,5 mg.

#### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE

Valor energético 591,0 kcal · Carboidratos 94,1 g · Proteínas 19,8 g · Gorduras totais 14,4 g · Cálcio 151,1 mg · Ferro 2,6 g ·  
Vitamina A 256,2 mcg · Vitamina C 80,7 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 ENTRE O DESJEJUM E ALMOÇO OU ENTRADA E JANTAR.



Jaqueleine O. Brando  
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto  
Nutricionista CRN3 29713



# FUNDAMENTAL

(Faixa etária atendida: entre 6 e 10 anos)

FEVEREIRO  
2026



3º SEMANA		PERÍODO DA MANHÃ			PERÍODO DA TARDE		
		DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)	ENTRADA (12:30 - 13:00)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
SEGUNDA	16	CARNIVAL - PONTO FACULTATIVO			CARNIVAL - PONTO FACULTATIVO		
TERÇA	17	CARNIVAL - PONTO FACULTATIVO			CARNIVAL - PONTO FACULTATIVO		
QUARTA	18	QUARTA-FEIRA DE CINZAS - PONTO FACULTATIVO			SUCO BISCOITO SALGADO	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E BRÓCOLIS SELETA DE CHUCHU COM CENOURA	ABACAXI
QUINTA	19	MELÃO	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) FRANGO CAIPIRA (coxa/sobrecoxa com tomate, cenoura, milho e quiabo)	MELANCIA	MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) CARNE MOÍDA COM TOMATE E CENOURA (ralados) MANDIOCA REFOGADA COM ALECRIM	MAMÃO
SEXTA	20	SUCO BISCOITO SALGADO	ARROZ, LENTILHA (com farinha de aveia) PERNIL ACEBOLADO DESFIADO SALADA DE ABOBRINHA (ralada)	ABACAXI	CUSCUZ COM OVO	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 567,1 kcal · Carboidratos 91,7 g · Proteínas 19,0 g · Gorduras totais 14,3 g · Cálcio 141,7 mg · Ferro 2,5 g ·  
Vitamina A 267,1 mcg · Vitamina C 86,5 mg.

#### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE

Valor energético 591,0 kcal · Carboidratos 94,1 g · Proteínas 19,8 g · Gorduras totais 14,4 g · Cálcio 151,1 mg · Ferro 2,6 g ·  
Vitamina A 256,2 mcg · Vitamina C 80,7 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 ENTRE O DESJEJUM E ALMOÇO OU ENTRADA E JANTAR.





# FUNDAMENTAL

(Faixa etária atendida: entre 6 e 10 anos)

FEVEREIRO  
2026



4º SEMANA	
SEGUNDA	23
TERÇA	24
QUARTA	25
QUINTA	26
SEXTA	27

PERÍODO DA MANHÃ			
	DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)
SUCO BISCOITO DOCE	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) OVOS MEXIDOS COM TOMATE E MANJERICÃO SALADA DE ALFACE COM PEPINO		PERA
SUCO DE MELANCIA BISCOITO SALGADO	ARROZ CARNE DESFIADA COM CENOURA E TOMATE PURÊ DE ABÓBORA COM CHEIRO VERDE		MAMÃO
CUSCUZ COM OVO	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) FÍGADO ACEBOLADO VIRADINHO DE COUVE		BANANA
MAMÃO	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)	
SUCO BISCOITO SALGADO	ARROZ ESTROGONOFÉ DE FRANGO (molho branco, extrato) BATATA SAUTÉ	BOLO DE BANANA COM AVEIA, UVA PASSA E CALDA DE CACAU	

PERÍODO DA TARDE			
	ENTRADA (12:30 - 13:00)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
CUSCUZ COM OVO		MACARRÃO PARISIENSE	
BATIDA DE BANANA COM LEITE E AVEIA EM FLOCOS	PERNIL EM CUBOS (dourados no forno), CENOURA EM CUBOS, MOLHO BRANCO E CHEIRO VERDE	LARANJA	
LEITE COM CACAU PÃO COM MARGARINA	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) FRANGO CAIPIRA (coxa/sobrecoxa com tomate, cenoura, milho e quiabo)	MELÃO	
MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) CARNE DE PANELA AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) ABOBRINHA REFOGADA	PERA	
SUCO BISCOITO SALGADO	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E BRÓCOLIS SALADA DE ALFACE	ABACAXI	

#### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ

Valor energético 567,1 kcal · Carboidratos 91,7 g · Proteínas 19,0 g · Gorduras totais 14,3 g · Cálcio 141,7 mg · Ferro 2,5 g ·  
Vitamina A 267,1 mcg · Vitamina C 86,5 mg.

#### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE

Valor energético 591,0 kcal · Carboidratos 94,1 g · Proteínas 19,8 g · Gorduras totais 14,4 g · Cálcio 151,1 mg · Ferro 2,6 g ·  
Vitamina A 256,2 mcg · Vitamina C 80,7 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 ENTRE O DESJEJUM E ALMOÇO OU ENTRADA E JANTAR.



Jaqueleine O. Brando  
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto  
Nutricionista CRN3 29713