

CARDÁPIO SISTEMA HÍBRIDO

Abril / 2026

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE NUTRIÇÃO



SEMANA 1	SEGUNDA-FEIRA 06/04/2026	TERÇA-FEIRA 07/04/2026	QUARTA-FEIRA 08/04/2026	QUINTA-FEIRA 09/04/2026	SEXTA-FEIRA 10/04/2026
CAFÉ DA MANHÃ Às 6h50	20 gramas Biscoito de polvilho	1 unidade de pão tipo hot dog (25g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g)	1 unidade média de banana (110g)
	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL) Às 9h15	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)
LANCHE I (PARCIAL) A partir de 9h25	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	80g arroz com carne bovina em cubos e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne bovina em cubos e 10g cenoura)	60g de Feijão Campeiro (40g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 20g frango em cubos)	80g macarrão com carne moída (50g de macarrão parafuso cozido com 15g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)
	80g de arroz branco	1 unidade média de banana (110g)	80g de arroz branco	1 unidade média de banana (110g)	
ALMOÇO (INTEGRAL) Às 11h20	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	60g de carne bovina em cubos com batata 30g de carne bovina em cubos com 30g de batata)	60g de Feijão Campeiro (40g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)	55g de frango com cenoura, milho e cebola (25g de frango em cubos, 10g de cenoura, 15g de milho e 5g de cebola)	50g de carne moída (50g de carne moída bovina) 50g de macarrão ao sugo 40g de macarrão parafuso cozido e 10g molho de tomate)
	80g de arroz branco	80g de arroz branco	80g de arroz branco	80g de arroz branco	80g de arroz branco
	50g de feijão carioca	50g de feijão carioca	30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)	50g de feijão carioca	50g de feijão carioca
	20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	30g de salada de chicória (30g de chicória picada e temperada)		30g de salada de repolho roxo	30g de salada de brócolis com tomate (20g de brócolis e 10g de tomate, picados e temperados)
LANCHE I (PARCIAL) Das 12h50 às 13h	20 gramas Biscoito de polvilho	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco
LANCHE DA TARDE (INTEGRAL) Às 14h	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	200ml de iogurte	Cereal matinal,milho (15 g) + leite adoçado (120)+açúcar (3g)	200ml de iogurte	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de mamão (180g)	5 unidades biscoito tipo cream cracker
LANCHE II (PARCIAL) A partir de 15h15	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	80g arroz com carne bovina em cubos e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne bovina em cubos e 10g cenoura)	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)	140g macarrão com carne moída (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)
	70g de arroz branco	1 unidade média de banana (110g)	70g de arroz branco	1 unidade média de banana (110g)	



CARDÁPIO SISTEMA HÍBRIDO

Abril / 2026

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE NUTRIÇÃO



SEMANA 2	SEGUNDA-FEIRA 13/04/2026	TERÇA-FEIRA 14/04/2026	QUARTA-FEIRA 15/04/2026	QUINTA-FEIRA 16/04/2026	SEXTA-FEIRA 17/04/2026
CAFÉ DA MANHÃ Às 6h50	5 unidades biscoito tipo cream cracker	1 unidade de pão tipo hot dog (25g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g)	1 unidade média de banana (110g)
	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL) Às 9h15	Cereal matinal, milho (15 g) + leite adoçado (120)+açúcar (3g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte
LANCHE I (PARCIAL) A partir de 9h25	80g arroz com carne moída bovina e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne moída bovina e 10g cenoura)	40g estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (25g), 15g de carne moída bovina e 20g molho de tomate)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	80g arroz com carne suína em cubos (50g arroz branco com 20g de carne suína em cubos e 10g cenoura)
	50g de feijão carioca	80g de arroz branco		80g de arroz branco	50g de feijão carioca
		1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)		
ALMOÇO (INTEGRAL) Às 11h20	50g de carne moída com batata (40g de carne moída bovina com 10g de batata)	40g estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate)	55g de frango com cenoura, milho e cebola (25g de frango em cubos, 10g de cenoura, 15g de milho e 5g de cebola)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	60g de carne suína em cubos com mandioca (30g de carne suína em cubos com 30g de mandioca)
	80g de arroz branco	80g de arroz branco	80g de arroz branco	80g de arroz branco	80g de arroz branco
	50g de feijão carioca		50g de feijão carioca	50g de feijão carioca	50g de feijão carioca
	30g de salada de repolho roxo		30g de salada de chicória (30g de chicória picada e temperada)	20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	30g de salada de acelga com tomate (20g de acelga e 10g de tomate, picados e temperados)
LANCHE I (PARCIAL) Das 12h50 às 13h	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo maisena
LANCHE DA TARDE (INTEGRAL) Às 14h	Cereal matinal milho (15 gramas) logurte integral (200ml)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)		150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	200ml de iogurte
		1 unidade média de banana (110g)		1 unidade média de banana (110g)	1 fatia média de mamão (180g)
		5 unidades biscoito tipo	1 unidade média de banana		
LANCHE II (PARCIAL) A partir de 15h15	95g arroz com carne moída bovina e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída bovina e 5g cenoura)	50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída bovina e 20g molho de tomate)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	80g arroz com carne suína em cubos (50g arroz branco com 20g de carne suína em cubos e 10g cenoura)
	60g de feijão carioca	70g de arroz branco		70g de arroz branco	60g de feijão carioca
		1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)		



CARDÁPIO SISTEMA HÍBRIDO

Abril / 2026

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE NUTRIÇÃO



SEMANA 3	SEGUNDA-FEIRA 20/04/2026	TERÇA-FEIRA 21/04/2026	QUARTA-FEIRA 22/04/2026	QUINTA-FEIRA 23/04/2026	SEXTA-FEIRA 24/04/2026
CAFÉ DA MANHÃ Às 6h50			150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de	
LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL) Às 9h15			200ml de iogurte	Cereal matinal,milho (15 g) + leite adoçado (120)+açúcar (3g)	
LANCHE I (PARCIAL) A partir de 9h25	Ponte feriado Não letivo	FERIADO	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 20g frango em cubos)	60g de Feijão Campeiro (40g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)	
ALMOÇO (INTEGRAL) Às 11h20			55g de frango com cenoura, milho e cebola (25g de frango em cubos, 10g de cenoura, 15g de milho e 5g de cebola)	60g de Feijão Campeiro (40g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)	
LANCHE I (PARCIAL) Das 12h50 às 13h			80g de arroz branco	80g de arroz branco	
LANCHE DA TARDE (INTEGRAL) Às 14h			50g de feijão carioca		
			30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho e 10g de cenoura crua, ralados e temperados)	30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)	
LANCHE II (PARCIAL) A partir de 15h15	Ponte feriado Não letivo	FERIADO	5 unidades biscoito tipo maisena	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	
			Cereal matinal,milho (15 g) + leite adoçado (120)+açúcar (3g)	200ml de iogurte	
				1 fatia média de mamão (180g)	
			95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)	
				70g de arroz branco	



CARDÁPIO SISTEMA HÍBRIDO

Abril / 2026

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE NUTRIÇÃO



SEMANA 4	SEGUNDA-FEIRA 27/04/2026	TERÇA-FEIRA 28/04/2026	QUARTA-FEIRA 29/04/2026	QUINTA-FEIRA 30/04/2026	SEXTA-FEIRA 01/05/2026
CAFÉ DA MANHÃ Às 6h50	5 unidades biscoito tipo maisena 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade média de banana (110g) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	
LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL) Às 9h15	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	Cereal matinal, milho (15 g) + leite adoçado (120)+açúcar (3g)	200ml de iogurte	
LANCHE I (PARCIAL) A partir de 9h25	80g arroz com carne bovina em cubos e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne bovina em cubos e 10g cenoura) 50g de feijão carioca	40g estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate) 80g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (25g), 15g de carne moída bovina e 20g molho de tomate) 1 unidade média de maçã (115g)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 80g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	FERIADO
ALMOÇO (INTEGRAL) Às 11h20	80g de arroz branco 50g de feijão carioca 20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	40g estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate) 80g de arroz branco	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 20g frango em cubos) 50g de feijão carioca 30g de salada de brócolis com tomate (20g de brócolis e 10g de tomate, picados e temperados)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 80g de arroz branco 50g de feijão carioca 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	
LANCHE I (PARCIAL) Das 12h50 às 13h	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	
LANCHE DA TARDE (INTEGRAL) Às 14h	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade média de banana (110g)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (25g), 15g de carne moída bovina e 20g)	Cereal matinal, milho (15 g) + leite adoçado (120)+açúcar (3g) 1 unidade média de banana (110g)	
LANCHE II (PARCIAL) A partir de 15h15	80g arroz com carne bovina em cubos e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne bovina em cubos e 10g cenoura) 60g de feijão carioca	50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate) 70g de arroz branco	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída bovina e 20g molho de tomate)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 70g de arroz branco	FERIADO

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)**



MANHÃ

SEMANA	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATOS (55 a 65 % do VET)		PROTEÍNAS (10 a 15 % do VET)		LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)		SÓDIO (mg)
Semana 1	558,50 kcal	96,39 g	69,04 %	18,11 g	12,97 %	11,32 g	18,24 %	621,37 mg
Semana 2	525,37 kcal	91,18 g	69,42 %	17,02 g	12,96 %	10,48 g	17,95 %	908,03 mg
Semana 3	213,76 kcal	33,29 g	62,30 %	5,64 g	10,55 %	6,33 g	26,67 %	234,58 mg
Semana 4	449,43 kcal	77,67 g	69,12 %	15,33 g	13,64 %	9,47 g	18,95 %	745,01 mg

TARDE

SEMANA	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATOS (55 a 65 % do VET)		PROTEÍNAS (10 a 15 % do VET)		LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)		SÓDIO (mg)
Semana 1	457,17 kcal	76,73 g	67,14 %	16,77 g	14,67 %	9,08 g	17,88 %	580,11 mg
Semana 2	433,46 kcal	73,80 g	68,11 %	15,31 g	14,12 %	8,34 g	17,31 %	806,94 mg
Semana 3	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							
Semana 4								

INTEGRAL

SEMANA	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATOS (55 a 65 % do VET)		PROTEÍNAS (10 a 15 % do VET)		LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)		SÓDIO (mg)
Semana 1	1188,57 kcal	149,43 g	50,29 %	24,37 g	8,20 %	21,51 g	16,29 %	1353,22 mg
Semana 2	1189,87 kcal	153,84 g	51,72 %	24,58 g	8,26 %	20,04 g	15,16 %	1557,22 mg
Semana 3	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							
Semana 4								