



PREFEITURA MUNICIPAL DE CORONEL VIVIDA  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO ESCOLAS DE ENSINO INFANTIL E FUNDAMENTAL

Mês e dias: FEVEREIRO - 14 DIAS LETIVOS

Período Parcial - matutino e vespertino (20% - uma refeição)

ESCOLAS DE ENSINO INFANTIL E FUNDAMENTAL

# CARDÁPIO DA MERENDA ESCOLAR





PREFEITURA MUNICIPAL DE CORONEL VIVIDA  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO ESCOLAS DE ENSINO INFANTIL E FUNDAMENTAL

Mês e dias: FEVEREIRO - 14 DIAS LETIVOS

Período Parcial - matutino e vespertino (20% - uma refeição)



## Semana 1

REFEIÇÃO (turnos)	02/02/2026	03/02/2026	04/02/2026	05/02/2026	06/02/2026
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE (manhã e tarde)	ESTUDO E PLANEJAMENTO	ESTUDO E PLANEJAMENTO	ESTUDO E PLANEJAMENTO	Farofa de ovos Chá mate (açúcar demerara)  Banana	Pão francês Requeijão light Achocolatado (cacau e leite)  Banana

## Semana 2

REFEIÇÃO (turnos)	09/02/2026	10/02/2026	11/02/2026	12/02/2026	13/02/2026
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE (manhã e tarde)	Bolacha caseira Achocolatado (cacau e leite)  Banana	Arroz branco Feijão preto Ovos mexidos (tomate e tempero verde) Cenoura crua ralada Alface  Laranja	Arroz branco Feijão preto Purê de batata Carne moída ao molho de tomate Alface  Maçã	Pão francês Requeijão light Café com leite  Maçã	Farofa de ovos Chá mate (açúcar demerara)  Banana

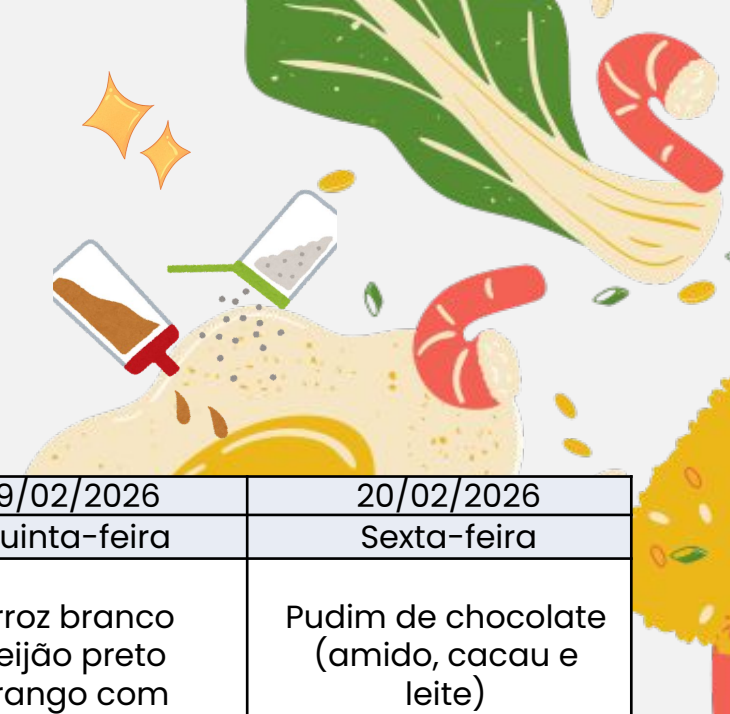


PREFEITURA MUNICIPAL DE CORONEL VIVIDA  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO ESCOLAS DE ENSINO INFANTIL E FUNDAMENTAL

Mês e dias: FEVEREIRO - 14 DIAS LETIVOS

Período Parcial - matutino e vespertino (20% - uma refeição)

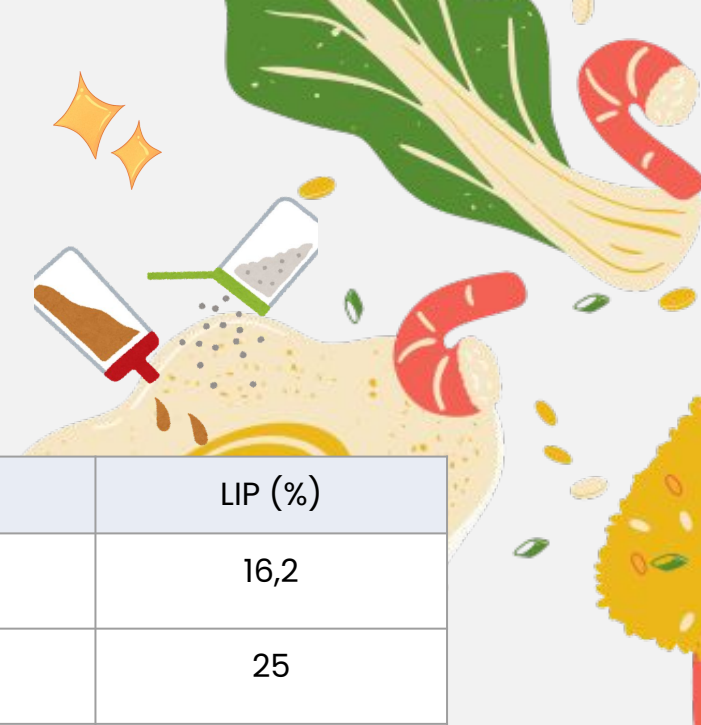


## Semana 3

REFEIÇÃO (turnos)	16/02/2026	17/02/2026	18/02/2026	19/02/2026	20/02/2026
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE (manhã e tarde)	RECESSO ESCOLAR	FERIADO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Arroz branco Feijão preto Frango com cenoura Repolho ralado Tomate  Laranja	Pudim de chocolate (amido, cacau e leite) Bolacha caseira  Banana

## Semana 4

REFEIÇÃO (turnos)	23/02/2026	24/02/2026	25/02/2026	26/02/2026	27/02/2026
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE (manhã e tarde)	Bolacha caseira Café com leite (açúcar demerara)  Banana	Arroz branco Feijão preto Ovos mexidos (tomate e tempero verde) Cenoura crua ralada Alface  Maçã	Pão francês Requeijão light Chá de mate (açúcar demerara)  Banana	Arroz branco Feijão preto Batata cozida Frango ao molho Alface	Pão francês Requeijão light Café com leite (açúcar demerara)  Maçã



## Recomendações nutricionais por semana

	KCAL	PTN (%)	CHO (%)	LIP (%)
SEMANA 1	302,5	13,5	62,1	16,2
SEMANA 2	478	25,1	62,3	25
SEMANA 3	302,5	13,5	62,1	16,2
SEMANA 4	478	25,1	62,3	25

		20% das Necessidades diárias			
Categoria	Idade	Energia (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)
			55% a 65% do VET	10 a 15% do VET	15% a 30% do VET
Pré-escola	4 - 5 anos	270	37 a 44	7 a 10	8 a 11
Ensino fundamental	6 - 10 anos	329	45 a 53	8 a 12	9 a 13

Fonte: Energia – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004; Carboidrato, Proteína e Lipídio – Organização Mundial de Saúde (OMS), 2004 e 2007. \*Para uso de referência dessa resolução, usou-se faixa de carboidrato de 55% a 65% do Valor Energético Total da Dieta (VET).



PREFEITURA MUNICIPAL DE CORONEL VIVIDA  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO ESCOLAS DE ENSINO INFANTIL E FUNDAMENTAL

Mês e dias: FEVEREIRO - 14 DIAS LETIVOS

Período Parcial - matutino e vespertino (20% - uma refeição)

## ORIENTAÇÕES PARA ALIMENTAÇÃO ESPECIAL

### INTOLERÂNCIA À LACTOSE

02/02/2026

- Utilizar LEITE SEM LACTOSE em todas as preparações que contenham leite;
- Utilizar BISCOITO TIPO MAISENA quando houver o item bolacha caseira;
- O PÃO FRANCÊS não contém lactose.

### DIABETES MELLITUS

- Utilizar ADOÇANTE A BASE DE STÉVIA no lugar do açúcar cristal/demerara em bebidas e receitas;
- Nas preparações com ARROZ BRANCO e MACARRÃO, acrescentar maior quantidade de LEGUMES E SALADAS, reduzindo o índice glicêmico da refeição.

### INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

- Substituir a BOLACHA CASEIRA por BISCOITO SEM GLÚTEN ou outros produtos SEM GLÚTEN devidamente identificados;
- Utilizar utensílios, panelas e superfícies SEPARADOS para as preparações sem glúten;
- IDENTIFICAR claramente os alimentos sem glúten;
- Manter os alimentos sem glúten identificados e armazenados SEPARADAMENTE dos demais;
- EVITAR trocas de pratos entre alunos, garantindo a segurança alimentar do aluno com intolerância ao glúten.

