



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

CARDÁPIO ESCOLAS DE ENSINO FUNDAMENTAL

Mês e dias: FEVEREIRO - 14 DIAS LETIVOS

Período Parcial - noturno (20% - uma refeição)



ENSINO FUNDAMENTAL PARA JOVENS E ADULTOS - EJA

# 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<br>(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<br>(manhã e tarde) | ESTUDO E<br>PLANEJAMENTO | ESTUDO E<br>PLANEJAMENTO | ESTUDO E<br>PLANEJAMENTO | <u>Sanduche natural</u><br><br>Pão francês<br>Requeijão<br>Presunto<br>Queijo<br>Alface<br>Tomate<br>Café com leite<br>Laranja | Arroz branco<br>Feijão preto<br>Purê de batata<br>Farofa de ovos<br>Alface<br><br>Maçã |

## Semana 2

| REFEIÇÃO<br>(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<br>(manhã e tarde) | Risoto de carne<br>com cenoura e<br>batata<br>Feijão preto<br>Alface<br>Cenoura ralada<br>Banana | <u>Sanduche natural</u><br><br>Pão francês<br>Requeijão<br>Presunto<br>Queijo<br>Alface<br>Tomate<br>Chá mate | Arroz branco<br>Feijão preto<br>Purê de batata<br>Carne moída<br>refogada<br>Alface<br>Banana | Risoto de carne<br>com cenoura e<br>batata<br>Feijão preto<br>Alface<br>Cenoura ralada | Pão francês<br>Requeijão<br>Ovos mexidos<br>Chá mate<br>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)

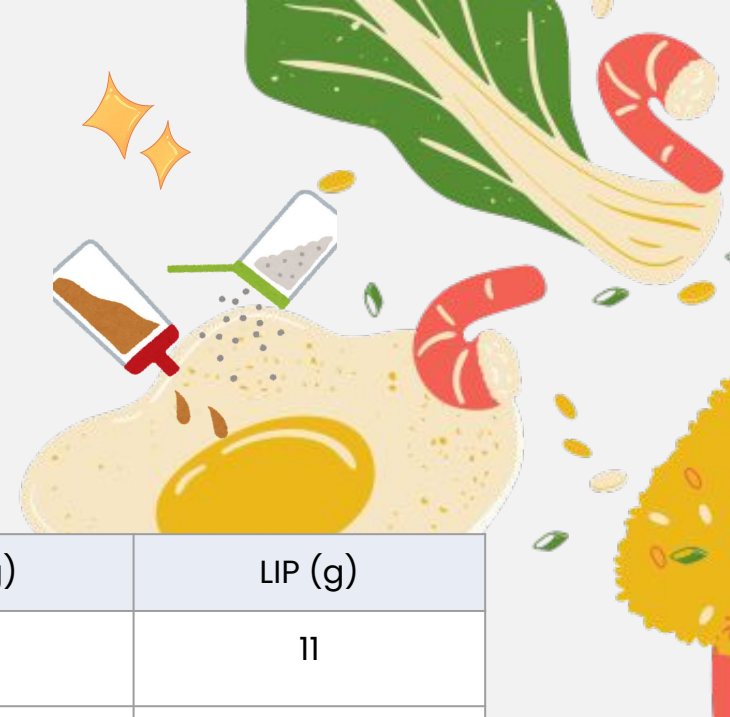


## Semana 3

| REFEIÇÃO<br>(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<br>(manhã e tarde) | RECESSO<br>ESCOLAR | FERIADO<br>ESCOLAR | RECESSO<br>ESCOLAR | <u>Sanduche natural</u><br><br>Pão francês<br>Requeijão<br>Presunto<br>Queijo<br>Alface<br>Tomate<br>Café com leite | Arroz branco<br>Feijão preto<br>Purê de batata<br>Farofa de ovos<br>Alface<br>Brócolis<br><br>Laranja |

## Semana 4

| REFEIÇÃO<br>(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<br>(manhã e tarde) | Arroz branco<br>Feijão preto<br>Picadinho de carne<br>acebolado<br>Farofa de legumes<br>(cenoura e tomate)<br>Alface | Pão francês<br>Carne moída ao<br>molho<br>Café com leite<br><br>Banana | Arroz branco<br>Virado de feijão<br>Ovos mexidos<br>Tomate<br><br>Laranja | Risoto de carne<br>com cenoura e<br>batata<br>Feijão preto<br>Alface<br>Cenoura ralada | Pão francês<br>Requeijão<br>Ovos mexidos<br>Café com leite |



## Recomendações nutricionais por semana

|          | KCAL | PTN (g) | CHO (g) | LIP (g) |
|----------|------|---------|---------|---------|
| SEMANA 1 | 396  | 24,8    | 49,4    | 11      |
| SEMANA 2 | 598  | 37,4    | 74,8    | 16,7    |
| SEMANA 3 | 396  | 24,8    | 49,4    | 11      |
| SEMANA 4 | 598  | 37,4    | 74,8    | 16,7    |

| 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 |
| EJA                          | 19 - 30 anos | 477            | 66 - 77          | 12 a 18         | 8 a 16           |
|                              | 31 - 60 anos | 459            | 63 - 75          | 11 a 17         | 8 a 15           |

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).