ETAPA DE ENSINO/FAIXA ETÁRIA: Ensino fundamental (6 - 10 anos)
PERÍODO: Integral 70% **ESCOLA MUNICIPAL PROFESSOR WALTER BERGMAN**

	2ª FEIRA 06/07/2026	3ª FEIRA 07/07/2026	4ª FEIRA 08/07/2026	5ª FEIRA 09/07/2026	6ª FEIRA 10/07/2026
Café da manhã	Mingau de chocolate Biscoito doce, maisena, leite ou coco	Leite com chocolate Ovos mexidos com queijo	Leite c/ Cacau e Canela Pãozinho delícia	Café com Leite cremoso Bolo de cenoura	Cereal com iogurte
Almoço	Arroz Branco Feijão Carne cozida Legumes refogados Maçã	Arroz Branco Feijoada fake Couve refogada Farofa de legumes Laranja	Arroz Branco Feijão Polenta com molho de frango Salada de alface Mexerica, tangerina ou poncã	Arroz Branco Macarrão a bolonhesa Salada de ovos com legumes Mamão	Sopa de mandioca com carne moída Feijão Legumes assados Salada de repolho Salada de Fruta
Lanche da tarde	Chá de ervas Ovos mexidos com queijo	Chocolate qPuente Pipoca	Mingau de chocolate	Cereal com iogurte	Café com Leite cremoso Ovos mexidos com queijo
Jantar	Arroz Branco Feijão Iscas de carne refogada Guacamole Salada de repolho Mamão	Arroz Branco Feijão Lasanha de berinjela Salada de alface Mexerica, tangerina ou poncã	Arroz de forno (carne) Feijão Salada de ovos com legumes Laranja	Arroz Branco Legumes assados Maçã Bife acebolado Salada de Frango	Arroz Branco Feijão Escondidinho de frango com Batata doce Salada Mix Salada de Fruta

Composição nutricional (média semanal)	**Energia (kcal)**	**CHO (g)** 55 a 65% do VET	**PTN (g)** 10 a 15% do VET	**LPD (g)** 15 a 30% do VET
	1.109	g 131,4	g 61,4	g 37,6
		% 47,4	% 22,1	% 30,5

OBSERVAÇÕES: • Os cardápios poderão sofrer alterações conforme disponibilidade de ingredientes, maturação de frutas e verduras e/ou necessidades internas. • IMPORTANTE: As crianças com necessidades alimentares especiais e ou exigências nutricionais específicas serão servidas refeições com nomenclaturas iguais, porém com ausência do alimento específico da restrição.

ETAPA DE ENSINO/FAIXA ETÁRIA: Ensino fundamental (6 - 10 anos)
PERÍODO: Integral 70% **ESCOLA HERCULANDIA**

	2ª FEIRA 06/07/2026	3ª FEIRA 07/07/2026	4ª FEIRA 08/07/2026	5ª FEIRA 09/07/2026	6ª FEIRA 10/07/2026
Café da manhã	Vitamina de abacate		Café com Leite cremoso Ovos mexidos com queijo	Cereal com iogurte	Leite com chocolate Biscoito tipo rosquinha
Almoço	Arroz Branco Polenta com molho de Carne Moída SALADA DE RABANETE BANANA MAÇÃ		Arroz Branco Feijoada fake Salada de couve Farofa de legumes Mexerica, tangerina ou poncã	Arroz Branco Macarrão com sardinha Salada de ovos com legumes Maçã	Sopa de mandioca com carne moída Legumes assados Salada de repolho Salada de Fruta
Lanche da tarde	Leite com chocolate Ovos mexidos com queijo	Iogurte com frutas	Leite com chocolate Crepioca com queijo	Mingau de chocolate	Vitamina de fruta
Jantar	Arroz Branco Feijão Iscas de carne refogada Guacamole Mamão	Chá de ervas Quentão Infantil Milho cozido Bolo de milho TORTA DE FRANGO Canjica doce com amendoim Amendoim torrado Pipoca	Arroz Branco Feijão Salada de ovos com legumes BANANA MAÇÃ Bife acebolado	Legumes assados Arroz Branco Feijão Frango com creme de abóbora Mexerica, tangerina ou poncã	Arroz Branco Carne refogada com creme de abóbora Salada Mix Manjar de coco com calda de ameixa

Composição nutricional (média semanal)	**Energia (kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**
		55 a 65% do VET	**10 a 15% do VET**	**15 a 30% do VET**
	960	g 114,1	g 51,1	g 33,3
		% 47,5	% 21,3	% 31,2

OBSERVAÇÕES: • Os cardápios poderão sofrer alterações conforme disponibilidade de ingredientes, maturação de frutas e verduras e/ou necessidades internas. • IMPORTANTE: As crianças com necessidades alimentares especiais e ou exigências nutricionais específicas serão servidas refeições com nomenclaturas iguais, porém com ausência do alimento específico da restrição.