

CARDÁPIO DA Alimentação Escolar

EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E ENSINO FUNDAMENTAL – SEM LACTOSE



Segunda

Café da Manhã

Leite sem lactose com cacau, Pão com Ricota e Fruta.

Almoço

Arroz, Feijão, Carne moída ao molho; Angu Molinho, Cenoura com Vagem e Suco.

Lanche da Tarde

Leite sem lactose com cacau, Pão com Ricota e Fruta.

Jantar

Arroz, Feijão, Carne moída ao molho; Angu Molinho, Cenoura com Vagem e Suco.

Terça

Café da Manhã

Suco, Batata doce cozida e Fruta.

Almoço

Arroz, Feijão, Coxa e Sobrecoxa desfiada; Canjiquinha, Pepino com Tomate, Suco

Lanche da Tarde

Suco, Batata doce cozida e Fruta.

Jantar

Arroz, Feijão, Coxa e Sobrecoxa desfiada; Canjiquinha, Pepino com Tomate, Suco

Quarta

Café da Manhã

Vitamina de Frutas sem lactose
Biscoito Água e Sal

Almoço

Arroz, Feijão, Pernil cozido, Farofa de Cenoura
Salada de Alface com Tomate; Suco.

Lanche da Tarde

Vitamina de Frutas sem lactose
Biscoito Água e Sal

Jantar

Arroz, Feijão, Pernil cozido, Farofa de Cenoura
Salada de Alface com Tomate; Suco.

Quinta

Café da Manhã

Suco, Milho cozido e Fruta

Almoço

Arroz, Feijão, Peito de Frango ao molho; Purê de Batata; Seleta de Legumes e Suco.

Lanche da Tarde

Suco, Milho cozido e Fruta

Jantar

Arroz / Feijão
Peito de Frango ao molho;
Purê de Batata; Seleta de Legumes; Suco

Sexta

Café da Manhã

logurte sem lactose,
Rosquinha e Fruta

Almoço

Arroz, Feijão, Paleta ensopada com Legumes, Alface e Beterraba e Suco.

Lanche da Tarde

logurte sem lactose,
Rosquinha
Fruta

Jantar

Arroz, Feijão, Paleta ensopada com Legumes, Alface e Beterraba e Suco.

* Cardápio sujeito a alterações de acordo com a pontualidade na entrega de nossos fornecedores, sazonalidade das frutas, verduras e legumes.
** Caso isso ocorra, utilizar a Lista de Substituições



PREFEITURA DE
ALEGRE
www.alegre.es.gov.br

SEED
Secretaria Executiva de Educação

CARDÁPIO DA Alimentação Escolar

LISTA DE SUBSTITUIÇÃO

FRUTAS

Abacate, abacaxi, banana, goiaba, laranja, maçã, melancia, mexerica, manga, pera e uva.

GUARNIÇÕES

Abobrinha refogada, abóbora refogada, batata doce cozida, batata ensopada, batata saute, batata doce saute, brócolis refogado, canjiquinha, chuchu refogado, couve flor refogado, farofa de banana, farofa de cenoura, mandioca ensopada, palmito refogado, polenta, purê de abóbora, purê de batata, purê de batata com cenoura, purê de batata com beterraba, purê de batata doce, purê de mandioca, quiabo refogado, repolho refogado.

CAFÉ DA MANHÃ E LANCHES

Batata doce cozida, Biscoito agua e sal, biscoito maisena, biscoito polvilho, bolo de banana, bolo de cacau, bolo de coco, bolo de cenoura, bolo de laranja, bolo de beterraba, bolo simples, pão com manteiga, pão com ovo, pão com carne moída, pão com frango desfiado, pão com pernil desfiado, pão com paleta desfiada, escondidinho de carne, escondidinho de frango, escondidinho de pernil, milho cozido, mandioca cozida, quibe assado, empadão de frango, empadão de carne, empadão de legumes com ricota, panqueca de carne, panqueca de frango, panqueca de pernil, panqueca de ricota, omelete de forno, cachorro quente, sanduiche natural.

LATÍCIOS E DERIVADOS

Leite com cacau, iogurte de morango, iogurte de coco, mingau de aveia, mingau de maisena, mingau de leite.

SALADAS

Abobora cozida, alface, beterraba cozida, beterraba ralada, cenoura cozida, cenoura ralada, chuchu cozido, couve crua, legumes cozidos, palmito cozido, pepino, repolho cru e tomate.

SUCO

Suco de abacaxi, suco de acerola, suco de caju, suco de goiaba, suco de laranja, suco de manga, suco de melancia, suco de limão.

VITAMINAS

Vitamina de abacate, vitamina de banana, vitamina de banana com maçã, vitamina de goiaba, vitamina de maçã, vitamina de pera, vitamina de manga.

PROTEÍNAS

Carne moída, coxa e sobrecoxa de frango assada, coxa e sobrecoxa de frango ensopada, escondidinho de carne moída, escondidinho de frango, filé de tilápia ensopado, filé de tilápia frito, isca bovina, músculo cozido, músculo ensopado, omelete, ovo cozido, ovo mexido, peito de frango assado, peito de frango desfiado, pernil suíno assado, pernil suíno ensopado.

** Os lanches da tarde, podem ser substituídos por sopas e caldos em dias frios: sopa de legumes com carne, caldo verde, caldo de pinto, sopa de feijão, creme de mandioca com carne, creme de abóbora com carne, etc.

* Cardápio sujeito a alterações de acordo com a pontualidade na entrega de nossos fornecedores, sazonalidade das frutas, verduras e legumes.

** Caso isso ocorra, utilizar a Lista de Substituições



PREFEITURA DE
ALEGRE
www.alegre.es.gov.br

SEED
Secretaria Executiva de Educação



**INFORMAÇÕES DO DOCUMENTO**

Documento capturado em 23/01/2026 11:48:36 (HORÁRIO DE BRASÍLIA - UTC-3)
por REJANE NOGUEIRA DOS SANTOS (SUPERINTENDENTE DE EDUCAÇÃO BÁSICA - SUEB - SEED - PMAL)
Valor Legal: CÓPIA SIMPLES | Natureza: DOCUMENTO NATO-DIGITAL

A disponibilidade do documento pode ser conferida pelo link: <https://e-docs.es.gov.br/d/2026-DS1DZC>