



ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
PREFEITURA DE MESQUITA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
“Setor de Alimentação e Nutrição Escolar”

---

# *Programa de Alimentação Escolar*

Prefeitura de Mesquita

CARDÁPIOS

***“Educação Fundamental e EJA”***



ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
PREFEITURA DE MESQUITA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
“Setor de Alimentação e Nutrição Escolar”

<b>EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL e EJA</b>					
<b>SEMANA 1</b>					
<b>REFEIÇÕES</b>	<b>2ª FEIRA</b>	<b>3ª FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5ª FEIRA</b>	<b>6ª FEIRA*</b>
<b>DESJEJUM/ LANCHE</b>	Leite com achocolatado Biscoito tipo maisena	Vitamina de fruta Biscoito tipo cream cracker	Suco Pão careca Com margarina	Leite com café Biscoito tipo maisena	Suco Pão careca com requeijão
<b>COLAÇÃO MAIS EDUCAÇÃO (manhã e tarde)</b>	logurte Biscoito tipo cream cracker	Suco Pão careca com margarina	Leite c/ achocolatado Biscoito tipo cream cracker	Suco Pão careca com Requeijão	Leite com café Biscoito tipo maisena
<b>ALMOÇO/ JANTAR</b>	Feijão Arroz com cenoura Peixe ao molho Pirão Sob: Fruta	Arroz / Feijão Isca de Frango Batata doce com salsa  Sob: Fruta	Feijão Carne moída Macarrão Parafuso ao molho de tomate Abobrinha Sob: Fruta	Feijão Risoto de frango com cenoura e vagem  Sob: Fruta	Arroz / Feijão Isca de Carne Farofa de couve  Sob: Fruta

\* **Nos meses de maio, junho, julho, agosto e setembro, o cardápio do jantar para sexta feira é:** Canja (Frango, arroz e legumes).

\*Frutas: melancia, melão, banana, maçã e mamão



ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
PREFEITURA DE MESQUITA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
“Setor de Alimentação e Nutrição Escolar”

<b>EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL e EJA</b>					
<b>SEMANA 2</b>					
<b>REFEIÇÕES</b>	<b>2ª FEIRA</b>	<b>3ª FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5ª FEIRA</b>	<b>6ª FEIRA</b>
<b>DESJEJUM/ LANCHE</b>	Leite com café Biscoito tipo cream cracker	Leite com achocolatado Biscoito tipo maisena	Suco Pão careca requeijão	Vitamina de fruta Biscoito tipo cream cracker	Suco Pão careca com margarina
<b>COLAÇÃO MAIS EDUCAÇÃO (manhã e tarde)</b>	Leite c/ baunilha Biscoito tipo maisena	Suco Pão careca com Requeijão	logurte Biscoito tipo maisena	Suco Pão careca com margarina	Leite com café Biscoito tipo Cream Cracker
<b>ALMOÇO</b>	Arroz / Feijão Ovo mexido c/cenoura Salada beterraba tomate e salsa Sob: Fruta	Arroz / Feijão Estrogonofe de carne Batata sauté com orégano  Sob: Fruta	Arroz / Feijão Frango xadrez Quibebe de abóbora  Sob: Fruta	Arroz / feijão Carne guisada Salada de Inhame Cenoura e chuchu  Sob:Fruta	Feijão Frango ensopado com quiabo Polenta Sob: Fruta

\* **Nos meses de maio, junho, julho, agosto e setembro, o cardápio do jantar para sexta feira é:** Sopa de feijão com carne, legumes e massa para sopa.

\*Frutas: melancia, melão, banana, maçã e mamão



ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
PREFEITURA DE MESQUITA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
“Setor de Alimentação e Nutrição Escolar”

EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL e EJA					
SEMANA 3					
REFEIÇÕES	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>DESJEJUM/ LANCHE</b>	Leite com baunilha Biscoito maisena	Leite com achocolatado Biscoito tipo cream cracker	Suco Pão careca com margarina	Leite batido com fruta Biscoito tipo maizena	Suco Pão careca com requeijão
<b>COLAÇÃO MAIS EDUCAÇÃO (manhã e tarde)</b>	logurte Biscoito tipo cream cracker	Suco Pão careca com requeijão	Leite com café Biscoito tipo maisena	Suco Pão careca com margarina	Leite com achocolatado Biscoito tipo cream cracker
<b>ALMOÇO</b>	Feijão Macarrão Parafuso ao molho de tomate com cenoura e carne moída  Sob: Fruta	Arroz / Feijão Frango dourado Abobrinha refogada  Sob: Fruta	Arroz / Feijão Isca de fígado Purê de batata  Sob: Fruta	Arroz / Feijão Frango ensopado Salada de Chuchu c/ salsa  Sob: Fruta	Arroz / Feijão Carne ensopada com aipim  Sob: Fruta

*\* Nos meses de maio, junho, julho, agosto e setembro, o cardápio do jantar para sexta feira é: Sopa de legumes com carne e massa para sopa.*

*\*Frutas: melancia, melão, banana, maçã e mamão*



ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
PREFEITURA DE MESQUITA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
“Setor de Alimentação e Nutrição Escolar”

<b>EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL e EJA</b>					
<b>SEMANA 4</b>					
<b>REFEIÇÕES</b>	<b>2ª FEIRA</b>	<b>3ª FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5ª FEIRA</b>	<b>6ª FEIRA</b>
<b>DESJEJUM</b>	Leite com achocolatado Biscoito tipo cream cracker	Vitamina de fruta Biscoito tipo maisena	Suco Pão careca com requeijão	Leite com Café Biscoito tipo cream cracker	Suco Pão careca Margarina
<b>COLAÇÃO MAIS EDUCAÇÃO (manhã e tarde)</b>	Leite com café Biscoito tipo maisena	Suco de laranja Pão careca Margarina	logurte Biscoito tipo cream cracker	Suco de limão Pão careca com requeijão	Leite com achocolatado Biscoito tipo cream cracker
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/Feijão cenoura e chuchu Ovo cozido  Sob: Fruta	Arroz / Feijão Almôndega molho Abóbora c/ salsinha refogada  Sob: Fruta	Feijão / Polenta Frango ao molho Batata sauté com orégano  Sob: Fruta	Arroz com repolho / Feijão Isca de carne Salada de batata doce e cenoura Sob: Fruta	Arroz / Feijão Frango dourado Farofa de banana  Sob: Fruta

\* **Nos meses de maio, junho, julho, agosto e setembro, o cardápio do jantar para sexta feira é:** Sopa de ervilha com carne e legumes.

\*Frutas: melancia, melão, banana, maçã e mamão



ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
PREFEITURA DE MESQUITA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
“Setor de Alimentação e Nutrição Escolar”

**HORÁRIOS DE REFERÊNCIA PARA AS REFEIÇÕES SERVIDAS**

<b>Tipo de atendimento</b>	<b>Refeição</b>	<b>Turno</b>	<b>Horário</b>
Creche (parcial) e Pré-escolar	Desjejum	Manhã	7h30min - 8h
	Almoço		10h30min - 11h30min
	Almoço	Tarde	13h20min - 14h20min
	Lanche		15h45min - 16h30min
Creche (integral)	Desjejum	Integral	7h30min - 8h
	Almoço		10h45min - 11h45min
	Lanche		13h15min - 13h45min
	Jantar		16h - 16h40min
Ensino Fundamental (parcial)	Desjejum	Manhã	6h45min - 7h10min
	Almoço		9h30min - 10h30min
	Almoço	Tarde	12h45min - 13h15min
	Lanche		15h - 16h
Ensino Fundamental (integral) - Mais Educação (manhã)/Regular (tarde)	Desjejum	Integral	8h - 8h20min
	Colação do Mais Educação		10h - 10h20min
	Almoço		12h10min - 12h40min
	Lanche		15h - 16h
Ensino Fundamental (integral) - Regular (manhã) /Mais Educação (tarde)	Desjejum	Integral	6h45min - 7h10min
	Almoço		9h30min - 10h30min
	Colação do Mais Educação		13h - 13h20min
	Lanche		15h30min - 16h



**ESTADO DO RIO DE JANEIRO**  
**PREFEITURA DE MESQUITA**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**  
**“Setor de Alimentação e Nutrição Escolar”**

Educação de Jovens e Adultos (EJA)	Jantar	Noite	18h30min - 19h30min
Escola de Educação Integral	Desjejum	Integral	8h - 8h20min
	Almoço		10h - 11h
	Lanche		13h20min - 14h20min
	Jantar		15h30min - 16h15min

**OBS:**

- 1) Estes horários poderão ser adaptados pela Direção da Unidade, de acordo com a necessidade e realidade de cada Escola. Porém, esta adaptação deve manter a estrutura prevista para distribuição das refeições, mantendo, portanto, os horários de distribuição o mais próximo possível dos horários de referência acima descritos. Em qualquer outro caso, a Direção da Unidade deverá obrigatoriamente solicitar autorização prévia ao Setor de Alimentação e Nutrição Escolar.

**Alteração de cardápio:**

- 2) O cardápio estará sujeito a alterações pelo Setor de Alimentação e Nutrição Escolar em virtude da disponibilidade dos gêneros alimentícios, onde qualquer alteração será avisada previamente.