



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 Integral”***



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

ESCOLA POLO DE EDUCAÇÃO INTEGRAL					
SEMANA 1					
REFEIÇÕES	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA*
<b>DESJEJUM</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>ALMOÇO</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
<b>LANCHE</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>JANTAR</b>	Feijão Macarrão Padre Nosso ao molho de tomate Frango ensopado com abóbora Sob: Fruta	Arroz / Feijão Carne ensopada com inhame Sob: Fruta	Arroz / Feijão Frango ensopado Beterraba c/ salsa Sob: Fruta	Arroz / Feijão Carne picada Repolho refogado Sob: Fruta	Arroz / Feijão Frango em cubos Abóbora refogada 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”

ESCOLA POLO DE EDUCAÇÃO INTEGRAL					
SEMANA 2					
REFEIÇÕES	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>DESJEJUM</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>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
<b>LANCHE</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>JANTAR</b>	Arroz / Feijão Carne moída com aipim Sob: Fruta	Arroz / Feijão Cubinhos de frango Jardineira de legumes Sob: Fruta	Arroz / Feijão Isca de carne Salada de tomate e beterraba Sob: Fruta	Arroz / Feijão Frango ensopado Chuchu c/ salsa Sob: Fruta	Arroz / Feijão Carne picadinha com cenoura 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”

ESCOLA POLO DE EDUCAÇÃO INTEGRAL					
SEMANA 3					
REFEIÇÕES	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>DESJEJUM</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>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
<b>LANCHE</b>	Iogurte 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>JANTAR</b>	Arroz / Feijão Frango ensopado Beterraba com salsa Sob: Fruta	Arroz / Feijão Carne picadinha Batata doce Sob: Fruta	Arroz / Feijão Frango dourado Abóbora refogada Sob: Fruta	Feijão Macarrão parafuso Almôndega ao molho Cenoura Sob: Fruta	Arroz / Feijão Cubinhos de frango Inhame 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”

ESCOLA POLO DE EDUCAÇÃO INTEGRAL					
SEMANA 4					
REFEIÇÕES	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<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>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 / Feijão Isca de carne Salada de batata doce e cenoura Sob: Fruta	Arroz / Feijão Frango dourado Farofa de banana  Sob: Fruta
<b>LANCHE</b>	Leite com café Biscoito tipo maisena	Suco Pão careca Margarina	logurte Biscoito tipo cream cracker	Suco Pão careca com requeijão	Leite com achocolatado Biscoito tipo cream cracker
<b>JANTAR</b>	Arroz/Feijão Isca de frango Purê de inhame Sob: Fruta	Arroz / Feijão Frango ao molho Com aipim Sob: Fruta	Arroz / Feijão Cubinho de carne Jardineira de legumes Sob: Fruta	Arroz /Feijão Isca de frango Salada de beterraba c/ salsa Sob: Fruta	Polenta / Feijão Carne moída ao molho com couve 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
Educação de Jovens e Adultos (EJA)	Jantar	Noite	18h30min - 19h30min
Escola de Educação Integral	Desjejum	Integral	8h - 8h20min



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

	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.