



PREFEITURA MUNICIPAL  
Vargem Grande do Sul - SP  
"A Pérola da Mantiqueira"

**CARDÁPIO ESCOLAR – FEVEREIRO/2026**  
**EMEB'S MUNICIPAIS**  
**FAIXA ETÁRIA 4 A 11 ANOS**  
**PERÍODO INTEGRAL**



	<b>Segunda-feira – 02</b>	<b>Terça-feira – 03</b>	<b>Quarta-feira – 04</b>	<b>Quinta-feira – 05</b>	<b>Sexta-feira – 06</b>
<b>Café da manhã</b>		Leite c/ chocolate 50%	Leite c/ chocolate 50%	Leite c/ chocolate 50%	Leite c/ chocolate 50%
<b>Lanche da Manhã</b>		Maçã+ Pão c/ manteiga	Banana + Pão c/ manteiga	Mamão + Pão c/ manteiga	Melão+ Pão c/ manteiga
<b>Almoço</b>	RECESSO ESCOLAR	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Pernil refogado Laranja	Arroz, Feijão Carioca Salada de batata, cenoura e abobrinha Empanado de peixe assado Melão	Arroz, Feijão Carioca Salada de repolho e cenoura Filé de frango ao molho vermelho Maçã	Polenta Carne moída ao molho vermelho Arroz Manga
<b>Lanche da Tarde</b>		Iogurte de Morango Bolacha Maisena	Torta salgada de legumes cenoura, abobrinha, tomate (com aveia) Suco de polpa Maracujá	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, manga) + Aveia	Lanche com molho de carne moída Suco de polpa Maracujá

<b>Valor Nutricional Semanal</b>					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	1028,86 Kcal	167g (65%)	38 g (15%)	25g (22%)	1239,34 mg

\*Sujeito a alterações

*Lívia R. Miqueleto*  
**LIVIA R. MIQUELETO**  
**NUTRICIONISTA**  
**CRN 3 – 74461**



PREFEITURA MUNICIPAL  
Vargem Grande do Sul - SP  
"A Pérola da Mantiqueira"

**CARDÁPIO ESCOLAR – FEVEREIRO/2026**  
**EMEB'S MUNICIPAIS**  
**FAIXA ETÁRIA 4 A 11 ANOS**  
**PERÍODO INTEGRAL**



	<b>Segunda-feira – 09</b>	<b>Terça-feira – 10</b>	<b>Quarta-feira – 11</b>	<b>Quinta-feira – 12</b>	<b>Sexta-feira – 13</b>
<b>Café da manhã</b>	Leite c/ chocolate 50%	Leite c/ chocolate 50%	Leite c/ chocolate 50%	Leite c/ chocolate 50%	Leite c/ chocolate 50%
<b>Lanche da Manhã</b>	Mamão + Pão c/ manteiga	Maçã + Pão c/ manteiga	Manga + Pão c/ manteiga	Banana + Pão c/ manteiga	Melão + Pão c/ manteiga
<b>Almoço</b>	Arroz, Feijão Carioca Salada de abobrinha Filé de frango refogado com tomate e cebola Laranja	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e cenoura Vaca atolada (Carne de panela com mandioca) Melão	Arroz, Feijão Carioca Salada de repolho e tomate Pernil refogado com cenoura Melancia	Arroz, Feijão Carioca Salada de couve e tomate Coxa e Sobrecoxa de panela Manga	Arroz temperado com legumes (cenoura, tomate, brócolis) Carne moída *Fazer arroz branco separado Maçã
<b>Lanche da Tarde</b>	Vitamina de banana, mamão e maçã Biscoito Maisena	Bolo de coco Leite com chocolate 50%	Salada de macarrão (maionese caseira, milho, ervilha, frango desfiado, tomate e cenoura ralada)	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) + Aveia Iogurte de Morango	Pão com frango desfiado e maionese caseira com tomate e cenoura raladas Suco de Polpa de Maracujá

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	982,32 Kcal	157g (64%)	39 g (16%)	23g (21%)	1077,56 mg

\*Sujeito a alterações

*Lívia R. Miqueleto*  
**LIVIA R. MIQUELETO**  
**NUTRICIONISTA**  
**CRN 3 – 74461**



PREFEITURA MUNICIPAL  
Vargem Grande do Sul - SP  
"A Pérola da Mantiqueira"

**CARDÁPIO ESCOLAR – FEVEREIRO/2026**  
**EMEB'S MUNICIPAIS**  
**FAIXA ETÁRIA 4 A 11 ANOS**  
**PERÍODO INTEGRAL**



	<b>Segunda-feira – 16</b>	<b>Terça-feira – 17</b>	<b>Quarta-feira – 18</b>	<b>Quinta-feira – 19</b>	<b>Sexta-feira – 20</b>
<b>Café da manhã</b>	PONTO FACULTATIVO  CARNAVAL	PONTO FACULTATIVO  CARNAVAL	Leite c/ chocolate 50%	Leite c/ chocolate 50%	Leite c/ chocolate 50%
<b>Lanche da manhã</b>			Banana + Pão c/ manteiga	Melão + Pão c/ manteiga	Mamão + Pão c/ manteiga
<b>Almoço</b>			Arroz, Feijão Carioca Salada de pepino Frango refogado com batata e cenoura Melão	Arroz, Feijão Carioca Farofa de couve Coxinha da asa de panela Maçã	Macarrão Molho à bolonhesa (Carne moída) Arroz *Fazer o molho separado Melancia
<b>Lanche da tarde</b>			Leite batido com polpa de morango e banana Pão com manteiga	Torta de carne moída com tomate, cebola e abobrinha (com aveia) Suco de polpa Maracujá	Bolo de chocolate Iogurte de Morango

<b>Valor Nutricional Semanal</b>					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	1075,00 Kcal	175g (65%)	38 g (14%)	26,5g (22%)	1245,54 mg

\*Sujeito a alterações

*Lívia R. Miqueleto*  
**LIVIA R. MIQUELETO**  
**NUTRICIONISTA**  
**CRN 3 – 74461**



PREFEITURA MUNICIPAL  
Vargem Grande do Sul - SP  
"A Pérola da Mantiqueira"

**CARDÁPIO ESCOLAR – FEVEREIRO/2026**  
**EMEB'S MUNICIPAIS**  
**FAIXA ETÁRIA 4 A 11 ANOS**  
**PERÍODO INTEGRAL**



	<b>Segunda-feira – 23</b>	<b>Terça-feira – 24</b>	<b>Quarta-feira – 25</b>	<b>Quinta-feira – 26</b>	<b>Sexta-Feira – 27</b>
<b>Café da manhã</b>	Leite c/ chocolate 50%	Leite c/ chocolate 50%	Leite c/ chocolate 50%	Leite c/ chocolate 50%	Leite c/ chocolate 50%
<b>Lanche da manhã</b>	Maçã + Pão c/ manteiga	Manga + Pão c/ manteiga	Melão + Pão c/ manteiga	Banana + Pão c/ manteiga	Melão + Pão c/ manteiga
<b>Almoço</b>	Arroz, Feijão Carioca Refogado de repolho com tomate Pernil com batata Laranja	Arroz, Feijão Carioca Salada de brócolis e cenoura em tiras cozida Carne moída refogada com tomate e cebola Maçã	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Coxinha da asa assada Melancia	Arroz Purê de batata Estrogonofe de frango (com cenoura) Melão	Sopa de macarrão e legumes (batata, cenoura, chuchu e abobrinha) com frango em pedaços Manga
<b>Lanche da tarde</b>	Salada de macarrão (maionese caseira, milho, ervilha, frango desfiado, tomate e cenoura ralada)	Pão com manteiga Leite com chocolate 50%	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja e melão) + Aveia	Bolo de laranja Suco de polpa de Abacaxi	Lanche com molho de frango desfiado Suco de polpa Maracujá

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	1005,78 Kcal	159g (63%)	36g (14%)	26g (24%)	1217,75 mg

\*Sujeito a alterações

*Lívia R. Miqueleto*  
**LIVIA R. MIQUELETO**  
**NUTRICIONISTA**  
**CRN 3 – 74461**