



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

CARDÁPIO ESCOLAR – FEVEREIRO/2026
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 10 ANOS
PERÍODO PARCIAL MANHÃ E TARDE



	Segunda-feira – 02	Terça-feira – 03	Quarta-feira – 04	Quinta-feira – 05	Sexta-feira – 06
Café da manhã/ Lanche da tarde		Leite c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga	Leite c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga	Leite c/ chocolate 50% Banana	Leite c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga
Almoço/Jantar	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	Polenta Molho de carne moída Manga

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	485,77 Kcal	74g (61%)	23g (19%)	11g (21%)	588,46 mg

*Sujeito a alterações

Lívia 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 10 ANOS
PERÍODO PARCIAL MANHÃ E TARDE



	Segunda-feira – 09	Terça-feira – 10	Quarta-feira – 11	Quinta-feira – 12	Sexta-feira – 13
Café da manhã/ Lanche da tarde	Leite c/ chocolate 50% Maçã	Leite c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga	Leite c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga	Leite c/ chocolate 50% Banana	Leite c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga
Almoço/Jantar	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)	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	Arroz com carne moida e legumes (cenoura, tomate, brócolis) Maçã

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	455,24 Kcal	68g (60%)	22g (19%)	11g (22%)	567,526 mg

*Sujeito a alterações

Lívia 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 10 ANOS
PERÍODO PARCIAL MANHÃ E TARDE



	Segunda-feira – 16	Terça-feira – 17	Quarta-feira – 18	Quinta-feira - 19	Sexta-feira – 20
Café da manhã/ Lanche da tarde			Leite c/ chocolate 50% Maçã	Leite c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga	Leite c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga
Almoço/Jantar	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO CARNAVAL	Arroz, Feijão Carioca Salada de pepino Frango refogado com batata e cenoura Melão	Arroz, Feijão Carioca Farofa de couve Coxinha da asa de panela	Macarrão à bolonhesa (com molho de carne moída) Banana

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	474,41 Kcal	72g (61%)	22 g (18%)	11g (21%)	573,76 mg

*Sujeito a alterações

Lívia 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 10 ANOS
PERÍODO PARCIAL MANHÃ E TARDE



	Segunda-feira – 23	Terça-feira – 24	Quarta-feira – 25	Quinta-feira – 26	Sexta-Feira – 27
Café da manhã/ Lanche da tarde	Leite c/ chocolate 50% Melão	Leite c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga	Leite c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga	Leite c/ chocolate 50% Maçã	Leite c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga
Almoço/Jantar	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	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Coxinha da asa assada Melancia	Arroz Purê de batata Estrogonofe de frango (com cenoura)	Sopa de macarrão e legumes (batata, cenoura, chuchu e abobrinha) com frango em pedaços Manga

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	449,74 Kcal	68g (60%)	21g (18%)	11g (22%)	580,29 mg

*Sujeito a alterações

Lívia Miqueleto

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA
CRN 3 – 74461