



Prefeitura Municipal de Capão Bonito - Setor de Alimentação Escolar
Cardápio 2026
Ensino Médio e EJA (idade de 15 a 18 anos) – 1ª Semana

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Desjejum (7h)				
Leite c/ chocolate 40 % cacao / biscoito salgado	Leite chocolate 40% cacao / pão francês c/ margarina	logurte e biscoito (doce ou salgado / biscoito (doce ou salgado)	Leite c/ chocolate 40% cacao / pão francês c/ margarina	Leite c/ chocolate 40 % cacao / biscoito doce
Refeição Manhã (11 - 12h)				
Arroz, feijão e carne moída c/molho nutritivo	Arroz, feijão, copa lombo refogado com batata. Salada. Fruta.	Arroz, Feijão, omelete fantasia. Salada. Fruta.	Macarrão c/molho nutritivo, sobrecoxa assada. Salada.	Arroz, feijão, músculo com legumes. Salada.
Refeição da Tarde (14h)				
Arroz, feijão e carne moída c/molho nutritivo	Arroz, feijão, copa lombo refogado com batata. Salada. Fruta.	Arroz, Feijão, omelete fantasia. Salada. Fruta.	Macarrão c/molho nutritivo, sobrecoxa assada. Salada.	Arroz, feijão, músculo com legumes. Salada.

Obs: No dia do iogurte, no período da tarde, será servido como colação.

Verônica Lima Ramos – Nutricionista CRN3 45322

quarta-feira, 18 de março de 2026



Prefeitura Municipal de Capão Bonito - Setor de Alimentação Escolar
Cardápio 2026
Ensino Médio e EJA (idade de 15 a 18 anos)- 2ª Semana



Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Desjejum (7h)				
Leite c/ chocolate 40 % cacao / biscoito salgado	Leite chocolate 40% cacao / pão francês c/ margarina	Leite c/ chocolate 40% cacao / biscoito (doce ou salgado)	Leite c/ chocolate 40% cacao / pão francês c/ margarina	Leite c/ chocolate 40 % cacao / biscoito doce
Refeição Manhã (10 - 11h)				
Arroz c/ sassami , feijão	Arroz, feijão, carne moída com legumes. Fruta.	Arroz, feijão, farofa de ovos com legumes. Salada. Fruta.	Arroz, feijão, strogonoff nutritivo e salada.	Macarrão c/molho nutritivo, linguiça assada. Salada
Refeição da Tarde (14h)				
Arroz c/ sassami , feijão	Arroz, feijão, carne moída com legumes. Fruta.	Arroz, feijão, farofa de ovos com legumes. Salada. Fruta.	Arroz, feijão, strogonoff nutritivo e salada	Macarrão c/molho nutritivo, linguiça assada. Salada.

Verônica Lima Ramos – Nutricionista CRN3 45322

quarta-feira, 18 de março de 2026



Prefeitura Municipal de Capão Bonito - Setor de Alimentação Escolar
Cardápio 2026

Ensino Médio e EJA (idade de 15 a 18 anos)– 3ª Semana

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Desjejum (7h)				
Leite c/ chocolate 40 % cacao / biscoito salgado	Leite chocolate 40% cacao / pão francês c/ margarina	Leite c/ chocolate 40% cacao / biscoito (doce ou salgado).	Leite c/ chocolate 40% cacao / pão francês c/ margarina	Leite c/ chocolate 40 % cacao / biscoito doce
Refeição Manhã (10 - 11h)				
Polenta com molho de tomate nutritivo e carne moída . Arroz. Feijão.	Arroz com frango (sassami) , feijão. Vinagrete. Fruta .	Arroz, feijão, omelete Fantasia . Salada. Fruta	Arroz primavera ou colorido(c/legumes) feijão, sobrecoca assada . Salada	Arroz, feijão, copa lombo ou músculo . Farofa de couve ou repolho ou abobrinha.
Refeição da Tarde (14h)				
Polenta com molho de tomate nutritivo e carne moída . Arroz. Feijão.	Arroz com frango (sassami) , feijão. Vinagrete. Fruta .	Arroz, feijão, omelete Fantasia . Salada. Fruta	Arroz primavera ou colorido(c/legumes) feijão, sobrecoca assada . Salada	Arroz, feijão, copa lombo ou músculo . Farofa de couve ou repolho ou abobrinha.

Verônica Lima Ramos – Nutricionista CRN3 45322

quarta-feira, 18 de março de 2026



Prefeitura Municipal de Capão Bonito - Setor de Alimentação Escolar
Cardápio 2026
Ensino Médio e EJA (idade de 15 a 18 anos)– 4ª Semana

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Desjejum (7h)				
Leite c/ chocolate 40 % cacao / biscoito salgado	Leite chocolate 40% cacao / pão francês c/ margarina	Leite chocolate 40% cacao I e biscoito (doce ou salgado)	Leite c/chocolate 40% cacao/ pão com requeijão	Leite c/ chocolate 40 % cacao / biscoito doce
Refeição Manhã (10 - 11h)				
Arroz, feijão, carne moída c/molho nutritivo	Arroz, feijão, copa lombo refogado com batata. Salada. Fruta.	Arroz, Feijão, Farofa de ovos com legumes. Salada. Fruta	Arroz, feijão, carne em cubos c/ legumes. Salada.	Macarrão com molho de tomate nutritivo, linguiça assada. Salada.
Refeição da Tarde (14h)				
Arroz, feijão, carne moída c/molho nutritivo	Arroz, feijão, copa lombo refogado com batata. Salada. Fruta.	Arroz, Feijão, Farofa de ovos com legumes. Salada. Fruta	Arroz, feijão, carne em cubos c/ legumes. Salada.	. Macarrão com molho de tomate nutritivo, linguiça assada. Salada

Verônica Lima Ramos – Nutricionista CRN3 45322

quarta-feira, 18 de março de 2026