

PREFEITURA MUNICIPAL DE BALNEÁRIO RINCÃO
SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CARDÁPIO JULHO/2026
INTEGRAL - FUNDAMENTAL
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

Data	Café da manhã	Almoço	Lanche 1
01/07/2026 (Quarta-feira)	SUCO DE LARANJA + BISCOITO CASEIRO DE MILHO + FRUTA ()	ARROZ + CARNE EM ISCAS ACEBOLADAS + CANOA ASSADA DE BATATA INGLESA COM AÇAFRÃO + SALADA (nulo)	CALDO DE AIPIM E CARNE SUÍNA MOÍDA + COUVE FOLHA PICADA (A PARTE) ()
02/07/2026 (Quinta-feira)	LEITE ZERO LACTOSE COM CACAU + BOLO DE AIPIM ZERO LACTOSE + FRUTA ()	ARROZ + FEIJÃO + ISCA BOVINA AO MOLHO COM BATATA INGLESA + SALADA DE ALFACE ((Bebês: carne moída))	BOLO DE CENOURA + FRUTA + SUCO DE TANGERINA (-)
03/07/2026 (Sexta-feira)	SUCO DE TANGERINA + BOLO DE CHOCOLATE + FRUTA (nulo)	ARROZ + FEIJÃO COM LINHAÇA+ ISCA BOVINA AO MOLHO + PURÊ DE BATATA ZERO LACTOSE + BRÓCOLIS COZIDO ()	SOPA DE MACARRÃO ALFABETO (LEGUMES + FRANGO) + SUCO DE MARACUJÁ ()
06/07/2026 (Segunda-feira)	SALADA DE FRUTAS + ROSQUINHA DE POLVILHO ()	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA + LEGUMES REFOGADOS (1 Prato fundo)	BOLO DE AMENDOIM + VITAMINA DE BANANA, MORANGO E AVEIA S/ LACTOSE (1 UNIDADE + 1 CANECA + 1 UN)
07/07/2026 (Terça-feira)	Leite com cacau ZERO lactose + Bolo de milho e fubá + Goiaba (-)	CANJA DE FRANGO (sassami) + ARROZ + LEGUMES (cenoura) (1 Prato Fundo)	SUCO DE UVA INTEGRAL + OMELETE DE LEGUMES S/ QUEIJO ()
08/07/2026 (Quarta-feira)	VITAMINA S/ LACTOSE DE BANANA E BETERRABA COZIDA + PÃO DE SANDUÍCHE (S/ CASCA) AMASSADO COM PATÊ DE FRANGO ARTESANAL ZERO LACTOSE ()	MINESTRA + OVOS COLORIDOS + SALADA DE REPOLHO ROXO (1 Prato fundo)	BOLO DE LARANJA (sem leite) + SUCO DE UVA INTEGRAL (1 Pedaco Médio + 1 Caneca)
09/07/2026 (Quinta-feira)	ANGU COM LEITE SEM LACTOSE ()	SOPA DE CARNE COM MACARRÃO ()	IOGURTE ZERO LACTOSE COM MANGA PICADA (OPCIONAL) + BISCOITO CASEIRO DE MILHO ()
10/07/2026 (Sexta-feira)	BOLO DE AMENDOIM + SUCO DE UVA INTEGRAL (1 PRATO RASO + 1 caneca)	ARROZ + AIPIM COM CARNE MOÍDA AO MOLHO + SALADA DE BETERRABA (1 Prato Fundo + 2 Colheres de Sopa)	VITAMINA S/ LACTOSE DE BANANA E BETERRABA COZIDA + PÃO DE SANDUÍCHE (S/ CASCA) AMASSADO COM PATÊ DE FRANGO ARTESANAL ZERO LACTOSE ()
13/07/2026 (Segunda-feira)	SUCO DE LARANJA + BISCOITO ROSQUINHA DE POLVILHO + FRUTA ()	ARROZ + FEIJÃO + CARNE MOÍDA + PURÊ DE BATATA SALSA ZERO LACTOSE ()	BOLO DE CENOURA + FRUTA + SUCO DE TANGERINA (-)
14/07/2026 (Terça-feira)	CAFÉ COM LEITE ZERO LACTOSE + BISCOITO CREAM CRACKER COM GELÉIA DE FRUTAS ()	ESCONDINHO ZERO LACTOSE DE CARNE MOÍDA E BATATA INGLESA + ARROZ + SALADA DE ALFACE (1 PRATO FUNDO)	SUCO DE TANGERINA + BOLO DE CHOCOLATE + FRUTA (nulo)
15/07/2026 (Quarta-feira)	SUCO DE UVA INTEGRAL + BOLO DE AIPIM S/ LEITE + FRUTA ()	ESCONDINHO ZERO LACTOSE DE FRANGO E BATATA INGLESA + ARROZ + SALADA DE ALFACE (1 PRATO FUNDO)	LEITE SEM LACTOSE COM CACAU + PÃO CASEIRO ZERO LACTOSE COM GELÉIA + FRUTA (-)
16/07/2026 (Quinta-feira)	SUCO DE TANGERINA + PIZZA DE CARNE MOÍDA, QUEIJO ZERO LACTOSE E BRÓCOLIS + FRUTA ()	ARROZ + FEIJÃO + COXA/SOBRECOXA ASSADA COM AÇAFRÃO + SALADA DE ABOBRINHA VERDE (1 Pedaco + 2 Colheres de Sopa)	IOGURTE COM MORANGOS BATIDOS ZERO LACTOSE + BISCOITO CASEIRO DE MILHO ()
17/07/2026 (Sexta-feira)	WAFFLE DE BANANA S/ LACTOSE + SUCO DE UVA INTEGRAL + FRUTA (1 PRATO + 1 CANECA + 1 UN)	ARROZ + BATATA INGLESA RECHEADA COM CARNE MOÍDA E QUEIJO ZERO LACTOSE + BRÓCOLIS COZIDOS ()	BOLO DE LARANJA (sem leite) + SUCO DE UVA INTEGRAL (1 Pedaco Médio + 1 Caneca)
20/07/2026 (Segunda-feira)	VITAMINA DE BANANA E CACAU ZERO LACTOSE + FRUTA ()	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO + FEIJÃO + SOBRECOXA DE FRANGO ASSADA COM BATATA + BETERRABA COZIDA + SALADA DE ALFACE E RÚCULA (1 Prato fundo)	CANJA DE FRANGO + PÃO (1 prato fundo + 1 unidade)
21/07/2026 (Terça-feira)	SUCO DE TANGERINA + BOLO DE CHOCOLATE + FRUTA (nulo)	ARROZ + FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO + SALADA DE BATATA SAUTÉ (1 Prato Fundo)	ARROZ DE FORNO S/ LEITE + SUCO DE TANGERINA + BANANA ORGÂNICA ()

22/07/2026 (Quarta-feira)	ANGU COM LEITE SEM LACTOSE ()	FEIJOADA COM CARNE SUÍNA + FAROFA DE COUVE + ARROZ (1 Prato fundo + 2 Unidades)	PIZZA CASEIRA INTEGRAL DE FRANGO (S/ MANTEIGA) + SUCO DE UVA INTEGRAL (1 PRATO RASO + 1 CANECA)
23/07/2026 (Quinta-feira)	SANDUÍCHE NATURAL (frango, queijo s/ lactose, alface, tomate e cenoura ralada) + SUCO DE ABACAXI (1 PRATO)	ARROZ + FEIJÃO + ANGU COM FRANGO AO MOLHO + SALADA CRUA (1 Prato fundo + 1 Caneca)	CALDINHO DE FEIJÃO + PÃO FRANCÊS + CHEIRO VERDE E CEBOLA PICADO (1 PRATO RASO)
24/07/2026 (Sexta-feira)	SUCO DE MARACUJÁ + BOLO DE MILHO E FUBÁ + GOIABA ()	ARROZ + CARNE EM ISCAS ACEBOLADAS + CANOA ASSADA DE BATATA INGLESA COM AÇAFRÃO + SALADA (nulo)	SUCO DE UVA INTEGRAL + PÃO COM CARNE MOÍDA + BANANA (1 CANECA + 1 PRATO + 1 UNIDADE)

Andressa Carlos
Nº registro: 10079

Elisa Clezar Ferreira de Souza
Nº registro: 4849

PREFEITURA MUNICIPAL DE BALNEÁRIO RINCÃO
SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CARDÁPIO JULHO/2026
INTEGRAL - FUNDAMENTAL
ALERGIA AO OVO

Data	Café da manhã	Almoço	Lanche 1
01/07/2026 (Quarta-feira)	LEITE COM CACAU + AIPIM COZIDO + FRUTA ()	ARROZ + CARNE EM ISCAS ACEBOLADAS + CANOA ASSADA DE BATATA INGLESA COM AÇAFRÃO + SALADA (nulo)	CALDO DE AIPIM E CARNE SUÍNA MOÍDA + COUVE FOLHA PICADA (A PARTE) ()
02/07/2026 (Quinta-feira)	LEITE COM CACAU + AIPIM COZIDO + FRUTA ()	ARROZ + FEIJÃO + ISCA BOVINA AO MOLHO COM BATATA INGLESA + SALADA DE ALFACE ((Bebês: carne moída))	SUCO DE TANGERINA + PIZZA DE CARNE MOÍDA, QUEIJO E BRÓCOLIS + FRUTA ()
03/07/2026 (Sexta-feira)	VITAMINA DE BANANA E CACAU + FRUTA ()	ARROZ + FEIJÃO COM LINHAÇA+ ISCA BOVINA AO MOLHO + PURÊ DE BATATA + BRÓCOLIS COZIDO (1 PRATO FUNDO)	SOPA DE LEGUMES, ARROZ E FRANGO + SUCO DE MARACUJÁ ()
06/07/2026 (Segunda-feira)	SALADA DE FRUTAS + IOGURTE ()	MACARRÃO S/ GLÚTEN COM CARNE MOÍDA + LEGUMES REFOGADOS (1 Prato fundo)	BISCOITO CREAM CRACKER + VITAMINA DE BANANA, MORANGO E AVEIA ()
07/07/2026 (Terça-feira)	LEITE COM CACAU + BISCOITO CREAM CRACKER +GOIABA ()	CANJA DE FRANGO (sassami) + ARROZ + LEGUMES (cenoura) (1 Prato Fundo)	SUCO DE UVA INTEGRAL + CREAM CRACKER (1 CANECA + 3 UNIDADES)
08/07/2026 (Quarta-feira)	VITAMINA DE BANANA E BETERRABA COZIDA + BATATA DOCE COZIDA + PATÊ DE FRANGO ARTESANAL ()	MINESTRA COM FRANGO DESFIADO + SALADA DE REPOLHO ROXO (1 PRATO)	TORRADA S/ GLÚTEN + CAFÉ COM LEITE ()
09/07/2026 (Quinta-feira)	ANGU COM LEITE ()	SOPA DE CARNE COM MASSA DE ARROZ + SUCO DE MARACUJÁ ()	SUCO DE UVA INTEGRAL + CREAM CRACKER (1 CANECA + 3 UNIDADES)
10/07/2026 (Sexta-feira)	BISCOITO CREAM CRACKER + SUCO DE UVA INTEGRAL + FRUTA (6 Unidades + 1 Caneca + 1 Unidade)	ARROZ + AIPIM COM CARNE MOÍDA AO MOLHO + SALADA DE BETERRABA (1 Prato Fundo + 2 Colheres de Sopa)	VITAMINA DE BANANA E BETERRABA COZIDA + BATATA DOCE COZIDA + PATÊ DE FRANGO ARTESANAL ()
13/07/2026 (Segunda-feira)	BISCOITO CREAM CRACKER + SUCO DE UVA INTEGRAL + FRUTA (6 Unidades + 1 Caneca + 1 Unidade)	ARROZ + FEIJÃO + CARNE MOÍDA + PURÊ DE BATATA SALSA ()	SUCO DE TANGERINA + PIZZA DE CARNE MOÍDA, QUEIJO E BRÓCOLIS + FRUTA ()
14/07/2026 (Terça-feira)	TORRADA S/ GLÚTEN + CAFÉ COM LEITE ()	ESCONDINHO DE CARNE MOÍDA E BATATA INGLESA + ARROZ + SALADA DE ALFACE (1 PRATO RASO)	VITAMINA DE BANANA E CACAU + FRUTA ()
15/07/2026 (Quarta-feira)	LEITE COM CACAU + AIPIM COZIDO + FRUTA ()	ESCONDINHO DE FRANGO E BATATA INGLESA + ARROZ + SALADA DE ALFACE (1 PRATO RASO)	LEITE COM CACAU + TORRADA S/ GLÚTEN COM QUEIJO + FRUTA (1 CANECA + 1 UN + 1 UN)
16/07/2026 (Quinta-feira)	SUCO DE TANGERINA + PIZZA DE CARNE MOÍDA, QUEIJO E BRÓCOLIS + FRUTA ()	ARROZ + FEIJÃO + COXA/SOBRECOXA ASSADA COM AÇAFRÃO + SALADA DE ABOBRINHA VERDE (1 Pedaco + 2 Colheres de Sopa)	IOGURTE COM GRANOLA CASEIRA E MEL + FRUTA ()
17/07/2026 (Sexta-feira)	WAFFLE DE BANANA E DOCE DE LEITE (sem ovos) + SUCO DE UVA INTEGRAL + FRUTA (1 prato + 1 caneca + 1 unidade)	ARROZ + BATATA INGLESA RECHEADA COM CARNE MOÍDA E QUEIJO + BRÓCOLIS COZIDOS ()	LEITE COM CACAU + BISCOITO CREAM CRACKER +GOIABA ()
20/07/2026 (Segunda-feira)	VITAMINA DE BANANA E CACAU + FRUTA ()	MACARRÃO S/ GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO + SOBRECOXA DE FRANGO ASSADA COM BATATA + BETERRABA COZIDA + SALADA DE ALFACE E RÚCULA (1 Prato fundo)	CANJA DE FRANGO (1 Prato fundo)
21/07/2026 (Terça-feira)	VITAMINA DE BANANA E CACAU + FRUTA ()	ARROZ + FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO + SALADA DE BATATA SAUTÉ (1 Prato Fundo)	ARROZ DE FORNO + SUCO DE TANGERINA + BANANA ORGÂNICA ()
22/07/2026 (Quarta-feira)	ANGU COM LEITE ()	FEIJOADA COM CARNE SUÍNA + FAROFA DE COUVE + ARROZ (1 Prato fundo + 2 Unidades)	PIZZA CASEIRA INTEGRAL DE FRANGO + SUCO DE UVA INTEGRAL (1 Prato fundo + 1 Caneca)

23/07/2026 (Quinta-feira)	SANDUÍCHE NATURAL (frango, queijo, alface, tomate e cenoura ralada) S/ GLÚTEN + SUCO DE ABACAXI (1 PRATO + 1 CANECA)	ARROZ + FEIJÃO + ANGU COM FRANGO AO MOLHO + SALADA CRUA (1 Prato fundo + 1 Caneca)	CALDINHO DE FEIJÃO + PÃO FRANCÊS + CHEIRO VERDE E CEBOLA PICADO (1 PRATO RASO)
24/07/2026 (Sexta-feira)	SUCO DE MARACUJÁ + BISCOITO CREAM CRACKER + BANANA (1 Caneca + 6 Unidades + 1 Unidade)	ARROZ + CARNE EM ISCAS ACEBOLADAS + CANOA ASSADA DE BATATA INGLESA COM AÇAFRÃO + SALADA (nulo)	SUCO DE UVA INTEGRAL + TORRADA SEM GLÚTEN COM CARNE MOÍDA + BANANA (1 CANECA + 1 UNIDADE + 1 UNIDADE)

Andressa Carlos
Nº registro: 10079

Elisa Clezar Ferreira de Souza
Nº registro: 4849

PREFEITURA MUNICIPAL DE BALNEÁRIO RINCÃO
SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CARDÁPIO JULHO/2026
INTEGRAL - FUNDAMENTAL

Data	Café da manhã	Almoço	Lanche 1	Informações Nutricionais
01/07/2026 (Quarta-feira)	SUCO DE LARANJA + BISCOITO CASEIRO DE MILHO + FRUTA ()	ARROZ + CARNE EM ISCAS ACEBOLADAS + CANOA ASSADA DE BATATA INGLESA COM AÇAFRÃO + SALADA (nulo)	CALDO DE AIPIM E CARNE SUÍNA MOÍDA + COUVE FOLHA PICADA (A PARTE) ()	KCAL: 915.305 / PTN: 36.129g (17.5975%) CHO: 158.54g (77.2209%) / LIP: 10.638g (5.1815%)
02/07/2026 (Quinta-feira)	LEITE COM CACAU + BOLO DE AIPIM + FRUTA ()	ARROZ + FEIJÃO + ISCA BOVINA AO MOLHO COM BATATA INGLESA + SALADA DE ALFACE ((Bebês: carne moída))	BOLO DE CENOURA + FRUTA + SUCO DE TANGERINA (-)	KCAL: 1675.612 / PTN: 55.0875g (15.9323%) CHO: 266.124g (76.968%) / LIP: 24.548g (7.0997%)
03/07/2026 (Sexta-feira)	CAFÉ COM LEITE + BOLO DE CHOCOLATE + FRUTA (-)	ARROZ + FEIJÃO COM LINHAÇA+ ISCA BOVINA AO MOLHO + PURÊ DE BATATA + BRÓCOLIS COZIDO (1 PRATO FUNDO)	SOPA DE MACARRÃO ALFABETO (LEGUMES + FRANGO) + SUCO DE MARACUJÁ ()	KCAL: 1474.0104 / PTN: 65.77g (19.5302%) CHO: 252.003g (74.8314%) / LIP: 18.988g (5.6384%)
06/07/2026 (Segunda-feira)	SALADA DE FRUTAS + ROSQUINHA DE POLVILHO ()	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA + LEGUMES REFOGADOS (1 Prato fundo)	BOLO DE AMENDOIM + VITAMINA DE BANANA, MORANGO E AVEIA (1 Pedaco + 1 Caneca)	KCAL: 952.9825 / PTN: 29.1235g (13.6162%) CHO: 173.2235g (80.9876%) / LIP: 11.542g (5.3963%)
07/07/2026 (Terça-feira)	Leite com cacau + Bolo de milho e fubá + Goiaba (1 unidade)	CANJA DE FRANGO (sassami) + ARROZ + LEGUMES (cenoura) (1 Prato Fundo)	SUCO DE UVA INTEGRAL + OMELETE DE LEGUMES (1 CANECA + 1 PRATO RASO)	KCAL: 1092.792 / PTN: 50.1085g (22.7544%) CHO: 142.888g (64.8858%) / LIP: 27.218g (12.3598%)
08/07/2026 (Quarta-feira)	VITAMINA DE BANANA E BETERRABA COZIDA + PÃO DE SANDUÍCHE (S/ CASCA) AMASSADO COM PATÊ DE FRANGO ARTESANAL ()	MINESTRA + OVOS COLORIDOS + SALADA DE REPOLHO ROXO (1 Prato fundo)	BOLO DE LARANJA + CAFÉ COM LEITE (1 PRATO + 1 CANECA)	KCAL: 1301.9235 / PTN: 60.3065g (20.5262%) CHO: 218.5435g (74.3844%) / LIP: 14.953g (5.0895%)
09/07/2026 (Quinta-feira)	ANGU COM LEITE ()	SOPA DE CARNE COM MACARRÃO ()	IOGURTE COM MANGA PICADA (OPCIONAL) + BISCOITO CASEIRO DE MILHO (1 CANECA + 1 PRATO)	KCAL: 630.213 / PTN: 30.039g (22.1228%) CHO: 98.579g (72.6004%) / LIP: 7.165g (5.2768%)
10/07/2026 (Sexta-feira)	BOLO DE AMENDOIM + SUCO DE UVA INTEGRAL (1 PRATO RASO + 1 caneca)	ARROZ + AIPIM COM CARNE MOÍDA AO MOLHO + SALADA DE BETERRABA (1 Prato Fundo + 2 Colheres de Sopa)	VITAMINA DE BANANA E BETERRABA COZIDA + PÃO DE SANDUÍCHE (S/ CASCA) AMASSADO COM PATÊ DE FRANGO ARTESANAL ()	KCAL: 1245.8715 / PTN: 56.306g (20.3855%) CHO: 210.3235g (76.1472%) / LIP: 9.577g (3.4673%)
13/07/2026 (Segunda-feira)	SUCO DE LARANJA + BISCOITO ROSQUINHA DE POLVILHO + FRUTA ()	ARROZ + FEIJÃO + CARNE MOÍDA + PURÊ DE BATATA SALSA ()	BOLO DE CENOURA + FRUTA + SUCO DE TANGERINA (-)	KCAL: 1586.087 / PTN: 43.543g (13.1293%) CHO: 254.862g (76.8474%) / LIP: 33.242g (10.0233%)

14/07/2026 (Terça-feira)	CAFÉ COM LEITE + PÃO DE BATATA RECHEADO COM QUEIJO + FRUTA ()	ESCONDINHO DE CARNE MOÍDA E BATATA INGLESA + ARROZ + SALADA DE ALFACE (1 PRATO RASO)	CAFÉ COM LEITE + BOLO DE CHOCOLATE + FRUTA (-)	KCAL: 1320.1264 / PTN: 41.8838g (14.6389%) CHO: 220.4965g (77.0663%) / LIP: 23.7325g (8.2948%)
15/07/2026 (Quarta-feira)	CAFÉ COM LEITE + BOLO DE AIPIM + FRUTA ()	ESCONDINHO DE FRANGO E BATATA INGLESA + ARROZ + SALADA DE ALFACE (1 PRATO RASO)	LEITE COM CACAU + PÃO CASEIRO COM DOCE DE BANANA CASEIRO + FRUTA (1 CANECA + 1 PRATO + 1 UNIDADE)	KCAL: 1274.1625 / PTN: 35.3115g (13.5623%) CHO: 216.316g (83.0818%) / LIP: 8.7375g (3.3559%)
16/07/2026 (Quinta-feira)	SUCO DE TANGERINA + PIZZA DE CARNE MOÍDA, QUEIJO E BRÓCOLIS + FRUTA ()	ARROZ + FEIJÃO + COXA/SOBRECOXA ASSADA COM AÇAFRÃO + SALADA DE ABOBRINHA VERDE (1 Pedaco + 2 Colheres de Sopa)	IOGURTE COM MORANGOS BATIDO + BISCOITO CASEIRO DE MILHO ()	KCAL: 1495.988 / PTN: 53.088g (15.0955%) CHO: 281.3542g (80.0029%) / LIP: 17.2378g (4.9016%)
17/07/2026 (Sexta-feira)	WAFFLE DE BANANA E DOCE DE LEITE + SUCO DE UVA INTEGRAL + FRUTA (2 Unidades + 1 Caneca + 1 Unidade)	ARROZ + BATATA INGLESA RECHEADA COM CARNE MOÍDA E QUEIJO + BRÓCOLIS COZIDOS ()	BOLO DE LARANJA (sem glúten) + LEITE COM CACAU (1 PRATO + 1 CANECA)	KCAL: 1085.2695 / PTN: 46.352g (21.2031%) CHO: 159.1255g (72.7898%) / LIP: 13.132g (6.0071%)
20/07/2026 (Segunda-feira)	VITAMINA DE BANANA E CACAU + BISCOITO CASEIRO DE MILHO + FRUTA ()	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO + FEIJÃO + SOBRECOXA DE FRANGO ASSADA COM BATATA + BETERRABA COZIDA + SALADA DE ALFACE E RÚCULA (1 Prato fundo)	CANJA DE FRANGO + PÃO (1 prato fundo + 1 unidade)	KCAL: 1302.716 / PTN: 59.703g (19.3315%) CHO: 233.849g (75.719%) / LIP: 15.286g (4.9495%)
21/07/2026 (Terça-feira)	CAFÉ COM LEITE + BOLO DE CHOCOLATE + FRUTA (-)	ARROZ + FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO + SALADA DE BATATA SAUTÉ (1 Prato Fundo)	ARROZ DE FORNO + SUCO DE TANGERINA + BANANA ORGÂNICA ()	KCAL: 1212.544 / PTN: 50.8355g (18.2466%) CHO: 208.784g (74.9396%) / LIP: 18.9835g (6.8138%)
22/07/2026 (Quarta-feira)	ANGU COM LEITE ()	FEIJOADA COM CARNE SUÍNA + FAROFA DE COUVE + ARROZ (1 Prato fundo + 2 Unidades)	PIZZA CASEIRA INTEGRAL DE FRANGO + SUCO DE UVA INTEGRAL (1 Prato fundo + 1 Caneca)	KCAL: 1583.1432 / PTN: 63.1634g (18.5093%) CHO: 263.3164g (77.1616%) / LIP: 14.7732g (4.3291%)
23/07/2026 (Quinta-feira)	SANDUÍCHE NATURAL (frango, queijo, alface, tomate e cenoura ralada) + SUCO DE ABACAXI (1 Unidade + 1 Caneca)	ARROZ + FEIJÃO + ANGU COM FRANGO AO MOLHO + SALADA CRUA (1 Prato fundo + 1 Caneca)	CALDINHO DE FEIJÃO + PÃO FRANCÊS + CHEIRO VERDE E CEBOLA PICADO (1 PRATO RASO)	KCAL: 1265.4975 / PTN: 76.29g (25.9956%) CHO: 200.201g (68.218%) / LIP: 16.9815g (5.7864%)
24/07/2026 (Sexta-feira)	SUCO DE MARACUJÁ + BOLO DE MILHO E FUBÁ + GOIABA ()	ARROZ + CARNE EM ISCAS ACEBOLADAS + CANOA ASSADA DE BATATA INGLESA COM AÇAFRÃO + SALADA (nulo)	SUCO DE UVA INTEGRAL + PÃO COM CARNE MOÍDA + BANANA (1 CANECA + 1 PRATO + 1 UNIDADE)	KCAL: 1042.555 / PTN: 48.943g (20.585%) CHO: 176.153g (74.0883%) / LIP: 12.665g (5.3268%)

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DA SAZONALIDADE, DISPONIBILIDADE DE PRODUTOS E ENTREGA DOS FORNECEDORES.

Andressa Carlos
Nº registro: 10079

Elisa Clezar Ferreira de Souza
Nº registro: 4849

PREFEITURA MUNICIPAL DE BALNEÁRIO RINCÃO

SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO JULHO/2026

INTEGRAL - FUNDAMENTAL

INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

Data	Café da manhã	Almoço	Lanche 1
01/07/2026 (Quarta-feira)	SUCO DE LARANJA + BISCOITO ROSQUINHA DE POLVILHO + FRUTA ()	ARROZ + CARNE EM ISCAS ACEBOLADAS + CANOA ASSADA DE BATATA INGLESA COM AÇAFRÃO + SALADA (nulo)	CALDO DE AIPIM E CARNE SUÍNA MOÍDA + COUVE FOLHA PICADA (A PARTE) ()
02/07/2026 (Quinta-feira)	LEITE COM CACAU + BOLO DE AIPIM + FRUTA ()	ARROZ + FEIJÃO + ISCA BOVINA AO MOLHO COM BATATA INGLESA + SALADA DE ALFACE ((Bebês: carne moída))	BOLO DE CENOURA (sem glúten) + FRUTA + SUCO DE TANGERINA ()
03/07/2026 (Sexta-feira)	BOLO DE BANANA INTEGRAL (sem glúten) + LEITE COM CACAU (1 Pedaco Médio + 1 Caneca)	ARROZ + FEIJÃO COM LINHAÇA+ ISCA BOVINA AO MOLHO + PURÊ DE BATATA + BRÓCOLIS COZIDO (1 PRATO FUNDO)	SOPA DE LEGUMES, ARROZ E FRANGO + SUCO DE MARACUJÁ ()
06/07/2026 (Segunda-feira)	SALADA DE FRUTAS + ROSQUINHA DE POLVILHO ()	MACARRÃO S/ GLÚTEN COM CARNE MOÍDA + LEGUMES REFOGADOS (1 Prato fundo)	BOLO DE AMENDOIM + VITAMINA DE BANANA, MORANGO E AVEIA (1 Pedaco + 1 Caneca)
07/07/2026 (Terça-feira)	Leite com cacau + Bolo de milho e fubá + Goiaba (1 unidade)	CANJA DE FRANGO (sassami) + ARROZ + LEGUMES (cenoura) (1 Prato Fundo)	SUCO DE UVA INTEGRAL + OMELETE DE LEGUMES (1 CANECA + 1 PRATO RASO)
08/07/2026 (Quarta-feira)	VITAMINA DE BANANA E BETERRABA COZIDA + PANQUECA SEM GLÚTEN COM PATÊ DE FRANGO ARTESANAL ()	MINISTRA + OVOS COLORIDOS + SALADA DE REPOLHO ROXO (1 Prato fundo)	TORRADA S/ GLÚTEN + CAFÉ COM LEITE ()
09/07/2026 (Quinta-feira)	ANGU COM LEITE ()	SOPA DE CARNE COM MASSA DE ARROZ + SUCO DE MARACUJÁ ()	IOGURTE COM MANGA PICADA (OPCIONAL) + BISCOITO POLVILHO (1 caneca + 6 un)
10/07/2026 (Sexta-feira)	BOLO DE AMENDOIM + SUCO DE UVA INTEGRAL (1 PRATO RASO + 1 caneca)	ARROZ + AIPIM COM CARNE MOÍDA AO MOLHO + SALADA DE BETERRABA (1 Prato Fundo + 2 Colheres de Sopa)	VITAMINA DE BANANA E BETERRABA COZIDA + PANQUECA SEM GLÚTEN COM PATÊ DE FRANGO ARTESANAL ()
13/07/2026 (Segunda-feira)	SUCO DE LARANJA + BISCOITO ROSQUINHA DE POLVILHO + FRUTA ()	ARROZ + FEIJÃO + CARNE MOÍDA + PURÊ DE BATATA SALSA ()	BOLO DE CENOURA (sem glúten) + FRUTA + SUCO DE TANGERINA ()
14/07/2026 (Terça-feira)	TORRADA S/ GLÚTEN + CAFÉ COM LEITE ()	ESCONDINHO DE CARNE MOÍDA E BATATA INGLESA + ARROZ + SALADA DE ALFACE (1 PRATO RASO)	BOLO DE BANANA INTEGRAL (sem glúten) + LEITE COM CACAU (1 Pedaco Médio + 1 Caneca)
15/07/2026 (Quarta-feira)	CAFÉ COM LEITE + BOLO DE AIPIM + FRUTA ()	ESCONDINHO DE FRANGO E BATATA INGLESA + ARROZ + SALADA DE ALFACE (1 PRATO RASO)	TORRADA S/ GLÚTEN + CAFÉ COM LEITE ()
16/07/2026 (Quinta-feira)	SUCO DE UVA INTEGRAL + TORRADA SEM GLÚTEN COM CARNE MOÍDA + BANANA (1 CANECA + 1 UNIDADE + 1 UNIDADE)	ARROZ + FEIJÃO + COXA/SOBRECOXA ASSADA COM AÇAFRÃO + SALADA DE ABOBRINHA VERDE (1 Pedaco + 2 Colheres de Sopa)	IOGURTE COM MORANGOS BATIDO + BISCOITO CASEIRO DE MILHO ()
17/07/2026 (Sexta-feira)	WAFFLE S/ GLÚTEN DE BANANA E DOCE DE LEITE + SUCO DE UVA INTEGRAL + FRUTA ()	ARROZ + BATATA INGLESA RECHEADA COM CARNE MOÍDA E QUEIJO + BRÓCOLIS COZIDOS ()	BOLO DE LARANJA (sem glúten) + LEITE COM CACAU (1 PRATO + 1 CANECA)
20/07/2026 (Segunda-feira)	VITAMINA DE BANANA E CACAU + BISCOITO CASEIRO DE MILHO + FRUTA ()	MACARRÃO S/ GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO + SOBRECOXA DE FRANGO ASSADA COM BATATA + BETERRABA COZIDA + SALADA DE ALFACE E RÚCULA (1 Prato fundo)	CANJA DE FRANGO (1 Prato fundo)
21/07/2026 (Terça-feira)	BOLO DE BANANA INTEGRAL (sem glúten) + LEITE COM CACAU (1 Pedaco Médio + 1 Caneca)	ARROZ + FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO + SALADA DE BATATA SAUTÉ (1 Prato Fundo)	ARROZ DE FORNO + SUCO DE TANGERINA + BANANA ORGÂNICA ()
22/07/2026 (Quarta-feira)	ANGU COM LEITE ()	FEIJOADA COM CARNE SUÍNA + FAROFA DE COUVE + ARROZ (1 Prato fundo + 2 Unidades)	PIZZA DE COUVE FLOR S/ GLÚTEN + SUCO DE UVA INTEGRAL (1 prato fundo + 1 caneca)

23/07/2026 (Quinta-feira)	SANDUÍCHE NATURAL (frango, queijo, alface, tomate e cenoura ralada) + SUCO DE ABACAXI (1 Unidade + 1 Caneca)	ARROZ + FEIJÃO + ANGU COM FRANGO AO MOLHO + SALADA CRUA (1 Prato fundo + 1 Caneca)	CALDINHO DE FEIJÃO + CHEIRO VERDE E CEBOLA PICADO (1 CANECA)
24/07/2026 (Sexta-feira)	SUCO DE MARACUJÁ + BOLO DE MILHO E FUBÁ + GOIABA ()	ARROZ + CARNE EM ISCAS ACEBOLADAS + CANOA ASSADA DE BATATA INGLESA COM AÇAFRÃO + SALADA (nulo)	SUCO DE UVA INTEGRAL + TORRADA SEM GLÚTEN COM CARNE MOÍDA + BANANA (1 CANECA + 1 UNIDADE + 1 UNIDADE)

Andressa Carlos
Nº registro: 10079

Elisa Clezar Ferreira de Souza
Nº registro: 4849