

PREFEITURA MUNICIPAL DE BALNEÁRIO RINCÃO

SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO SETEMBRO/2026

INTEGRAL - FUNDAMENTAL

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

Data	Café da manhã	Almoço	Lanche 1
01/09/2026 (Terça-feira)	BOLO DE BANANA INTEGRAL (sem glúten) + LEITE ZERO LACTOSE COM CACAU (-)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA SUÍNA + FEIJÃO + FAROFA NUTRITIVA + SALADA DE LEGUMES REFOGADOS (1 Prato fundo)	WAFFLE S/ LACTOSE COM GELÉIA + VITAMINA DE BANANA, MORANGO E AVEIA S/ LACTOSE + FRUTA (1 UNIDADE + 1 CANECA + 1 UN)
02/09/2026 (Quarta-feira)	PÃO COM CARNE MOÍDA, CENOURA RALADA (dentro do pão) e SUCO DE UVA INTEGRAL (1 Unidade + 2 Colheres de Sopa + 1 Colher de Sopa + 1 Caneca)	FEIJOADA COM CARNE SUÍNA + FAROFA DE CENOURA + COUVE FOLHA REFOGADA + LARANJA PICADA + ARROZ (1 Prato fundo + 2 Unidades)	PÃO COM CARNE MOÍDA, CENOURA RALADA (dentro do pão) e SUCO DE UVA INTEGRAL (1 Unidade + 2 Colheres de Sopa + 1 Colher de Sopa + 1 Caneca)
03/09/2026 (Quinta-feira)	BOLO DE LARANJA (sem leite) + SUCO DE UVA INTEGRAL (1 Pedaco Médio + 1 Caneca)	ARROZ + FILÉ DE PEIXE ENSOPADO + FAROFA DE CENOURA + SALADA DE TOMATE (1 Prato fundo)	TORTA DE FRANGO (frango, milho, queijo s/ lactose e orégano) + SUCO DE ABACAXI (1 PRATO + 1 CANECA)
04/09/2026 (Sexta-feira)	SUCO DE TANGERINA + BATATA DOCE ASSADA + FRUTA ()	ARROZ + FEIJÃO + COXA/SOBRECOXA ASSADA COM AÇAFRÃO + SALADA DE ALFACE (1 Pedaco + 2 Colheres de Sopa)	SUCO DE TANGERINA + BOLO DE CHOCOLATE ZERO LACTOSE + FRUTA ()
07/09/2026 (Segunda-feira)	Independência do Brasil		
08/09/2026 (Terça-feira)	LEITE ZERO LACTOSE COM CACAU + BOLO DE AIPIM ZERO LACTOSE + FRUTA ()	ARROZ + AIPIM COM CARNE MOÍDA AO MOLHO + SALADA DE BRÓCOLIS (1 Prato Fundo + 2 Colheres de Sopa)	BOLO DE CENOURA + FRUTA + SUCO DE TANGERINA (-)
09/09/2026 (Quarta-feira)	SUCO DE TANGERINA + BATATA DOCE ASSADA + FRUTA ()	ARROZ + FEIJÃO + FRANGO ASSADO COM LEGUMES + PURÊ DE COUVE-FLOR ZERO LACTOSE (-)	SUCO DE TANGERINA + PIZZA DE CARNE MOÍDA, QUEIJO ZERO LACTOSE E BRÓCOLIS + FRUTA ()
10/09/2026 (Quinta-feira)	BOLO DE LARANJA (sem leite) + SUCO DE UVA INTEGRAL (1 Pedaco Médio + 1 Caneca)	ARROZ + FEIJÃO + COXA/SOBRECOXA ASSADA COM AÇAFRÃO + SALADA DE BETERRABA (1 Pedaco + 2 Colheres de Sopa)	SUCO DE TANGERINA + BOLO DE CHOCOLATE ZERO LACTOSE + FRUTA ()
11/09/2026 (Sexta-feira)	CAFÉ COM LEITE SEM LACTOSE + BOLO DE PÃO DE QUEIJO ZERO LACTOSE + FRUTA (1 CANECA + 1 PRATO RASO + 1 UNIDADE)	ARROZ + FEIJÃO + CARNE EM ISCAS AO MOLHO + SALADA DE LENTILHA E CENOURA RALADA (-)	SALADA DE FRUTAS COM IOGURTE ZERO LACTOSE ()
14/09/2026 (Segunda-feira)	BISCOITO CREAM CRACKER + CAFÉ COM LEITE ZERO LACTOSE + FRUTA ()	ARROZ + FEIJÃO + FILÉ DE TILÁPIA + SALADA DE BETERRABA (1 Prato Fundo + 2 Colheres de Sopa)	TORTA INTEGRAL DE LEGUMES E CARNE LOUCA (SEM LEITE) + SUCO DE TANGERINA + PERA ()
15/09/2026 (Terça-feira)	Leite com cacau ZERO lactose + Bolo de milho e fubá + Goiaba (-)	ARROZ + FEIJÃO + SUÍNO AO MOLHO + SALADA DE PEPINO (3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	PÃO COM FRANGO (sassami), CENOURA RALADA (dentro do pão) E SUCO DE UVA INTEGRAL (1 Unidade + 2 Colheres de Sopa + 1 Colher de Sopa + 1 Caneca)
16/09/2026 (Quarta-feira)	CAFÉ COM LEITE ZERO LACTOSE + PÃO CASEIRO COM GELÉIA + FRUTA (1 CANECA + 1 PRATO + 1 UNIDADE)	ARROZ + FEIJÃO + FAROFA DE CENOURA + BATATA INGLESA RECHEADA COM CARNE MOÍDA + BRÓCOLIS COZIDOS (nulo)	CAFÉ COM LEITE ZERO LACTOSE + PÃO CASEIRO COM GELÉIA + FRUTA (1 CANECA + 1 PRATO + 1 UNIDADE)
17/09/2026 (Quinta-feira)	SOPA DE LEGUMES (brócolis, abóbora paulista, cenoura) + Fruta (1 Prato Fundo)	MINESTRA + OVOS COLORIDOS + SALADA DE REPOLHO ROXO (1 Prato fundo)	TORRADA SEM GLÚTEN + SUCO DE UVA + FRUTA ()
18/09/2026 (Sexta-feira)	CAFÉ COM LEITE SEM LACTOSE + BOLO DE PÃO DE QUEIJO ZERO LACTOSE + FRUTA (1 CANECA + 1 PRATO RASO + 1 UNIDADE)	ARROZ + FEIJÃO COM LINHAÇA+ ISCA BOVINA AO MOLHO + PURÊ DE BATATA ZERO LACTOSE + BRÓCOLIS COZIDO ()	MINESTRA COM QUEIJO S/ LACTOSE + SUCO DE MARACUJÁ (1 PRATO + 1 CANECA)
21/09/2026 (Segunda-feira)	VITAMINA (banana, linhaça, morango e aveia) com LEITE VEGETAL, BISCOITO CREAM CRACKER INTEGRAL E BANANA (1 Caneca + 6 unidades + 1 unidade)	SOPA DE FEIJÃO (1 Prato fundo)	Leite com cacau ZERO lactose + Bolo de milho e fubá + Goiaba (-)
22/09/2026 (Terça-feira)	TORRADA S/ GLÚTEN + CAFÉ COM LEITE ()	ARROZ + FEIJÃO + GUISADO LEGUMES + SALADA DE RÚCULA, ALFACE E BETERRABA RALADA + FRUTA (1 prato fundo + 1 unidade)	BOLO DE AMENDOIM + VITAMINA DE BANANA, MORANGO E AVEIA S/ LACTOSE (1 UNIDADE + 1 CANECA + 1 UN)
23/09/2026 (Quarta-feira)	PIZZA CASEIRA INTEGRAL DE FRANGO (S/ MANTEIGA) + SUCO DE UVA INTEGRAL (1 PRATO RASO + 1 CANECA)	CARRETEIRO COM LEGUMES +FEIJÃO + SALADA VERDE (1 Prato fundo)	PIZZA CASEIRA INTEGRAL DE FRANGO (S/ MANTEIGA) + SUCO DE UVA INTEGRAL (1 PRATO RASO + 1 CANECA)
24/09/2026 (Quinta-feira)	BOLO DE LARANJA (sem leite) + SUCO DE UVA INTEGRAL (1 Pedaco Médio + 1 Caneca)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA SUÍNA + FEIJÃO + FAROFA NUTRITIVA + SALADA DE LEGUMES REFOGADOS (1 Prato fundo)	SUCO DE TANGERINA + PÃO DE BATATA DOCE S/ LACTOSE + GELÉIA DE FRUTAS + FRUTA (-)
25/09/2026 (Sexta-feira)	TORTA INTEGRAL DE CARNE BOVINA MOÍDA + SUCO DE UVA INTEGRAL + FRUTA ()	ARROZ + FEIJÃO + COXA/SOBRECOXA ASSADA COM AÇAFRÃO + SALADA DE CHUCHU (1 Pedaco + 2 Colheres de Sopa)	Leite com cacau ZERO lactose + Bolo de milho e fubá + Goiaba (-)
28/09/2026 (Segunda-feira)	BISCOITO CREAM CRACKER + CAFÉ COM LEITE ZERO LACTOSE + FRUTA ()	ARROZ + FRANGO DESFIADO COM MOLHO + SALADA DE ALFACE E TOMATE ()	BOLO DE BANANA INTEGRAL (sem glúten) + LEITE ZERO LACTOSE COM CACAU (-)

29/09/2026 (Terça-feira)	SUCO DE UVA INTEGRAL + CREAM CRACKER COM GELÉIA + FRUTA ()	ARROZ + LASANHA ZERO LACTOSE DE CARNE MOÍDA + SALADA DE ALFACE E TOMATE (1 PRATO FUNDO)	LEITE ZERO LACTOSE COM CACAU + BOLO DE AIPIM ZERO LACTOSE + FRUTA ()
30/09/2026 (Quarta-feira)	SUCO DE TANGERINA + BATATA DOCE ASSADA + FRUTA ()	ARROZ + FEIJÃO + FRANGO ASSADO COM LEGUMES + PURÊ DE COUVE-FLOR ZERO LACTOSE (-)	SUCO DE TANGERINA + PIZZA DE CARNE MOÍDA, QUEIJO ZERO LACTOSE E BRÓCOLIS + FRUTA ()

Andressa Carlos
Nº registro: 10079

Elisa Clezar Ferreira de Souza
Nº registro: 4849

PREFEITURA MUNICIPAL DE BALNEÁRIO RINCÃO
SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CARDÁPIO SETEMBRO/2026
INTEGRAL - FUNDAMENTAL
INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

Data	Café da manhã	Almoço	Lanche 1
01/09/2026 (Terça-feira)	BOLO DE BANANA INTEGRAL (sem glúten) + LEITE COM CACAU (1 Pedaco Médio + 1 Caneca)	MACARRÃO S/ GLÚTEN COM CARNE MOÍDA SUÍNA + FEIJÃO + FAROFA NUTRITIVA + SALADA DE LEGUMES REFOGADOS (1 Prato fundo)	WAFFLE S/ GLÚTEN COM NATA OU GELÉIA + VITAMINA DE BANANA, MORANGO + FRUTA (1 Prato raso + 1 Caneca + 1 Unidade)
02/09/2026 (Quarta-feira)	TORRADA SEM GLÚTEN C/ CARNE MOÍDA + QUENTÃO DE SUCO DE UVA (1 prato fundo + 1 caneca)	FEIJOADA COM CARNE SUÍNA + FAROFA DE CENOURA + COUVE FOLHA REFOGADA + LARANJA PICADA + ARROZ (1 Prato fundo + 2 Unidades)	TORRADA SEM GLÚTEN C/ CARNE MOÍDA + QUENTÃO DE SUCO DE UVA (1 prato fundo + 1 caneca)
03/09/2026 (Quinta-feira)	TORRADA S/ GLÚTEN + CAFÉ COM LEITE ()	ARROZ + FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO + FAROFA CEBOLA AMANTEIGADA + PURÊ DE ABÓBORA (1 Prato Fundo + 2 Colheres de Sopa)	SUCO DE ABACAXI E COOKIE (1 CANECA + 3 UN)
04/09/2026 (Sexta-feira)	SUCO DE TANGERINA + BATATA DOCE ASSADA + FRUTA ()	ARROZ + FEIJÃO + FRANGO ASSADO COM BATATA INGLESA + CREME DE MILHO (-)	TORRADA S/ GLÚTEN + CAFÉ COM LEITE ()
07/09/2026 (Segunda-feira)	Independência do Brasil		
08/09/2026 (Terça-feira)	CAFÉ COM LEITE + BOLO DE AIPIM + FRUTA ()	ARROZ + AIPIM COM CARNE MOÍDA AO MOLHO + SALADA DE BRÓCOLIS (1 Prato Fundo + 2 Colheres de Sopa)	BOLO DE CENOURA (sem glúten) + FRUTA + SUCO DE TANGERINA ()
09/09/2026 (Quarta-feira)	LEITE DE CACAU + BATATA DOCE ASSADA + FRUTA ()	ARROZ + FEIJÃO + FRANGO ASSADO COM LEGUMES + FAROFA DE CENOURA + PURÊ DE COUVE-FLORES (-)	SUCO DE UVA INTEGRAL + TORRADA SEM GLÚTEN COM CARNE MOÍDA + BANANA (1 CANECA + 1 UNIDADE + 1 UNIDADE)
10/09/2026 (Quinta-feira)	BOLO DE LARANJA (sem glúten) + LEITE COM CACAU (1 PRATO + 1 CANECA)	ARROZ + FEIJÃO + COXA/SOBRECOXA ASSADA COM AÇAFRÃO + SALADA DE BETERRABA (1 Pedaco + 2 Colheres de Sopa)	TORRADA S/ GLÚTEN + CAFÉ COM LEITE ()
11/09/2026 (Sexta-feira)	CAFÉ COM LEITE + BOLO DE PÃO DE QUEIJO + FRUTA (1 CANECA + 3 UNIDADE + 1 UNIDADE)	ARROZ + FEIJÃO + CARNE EM ISCAS AO MOLHO + SALADA DE LENTILHA E CENOURA RALADA (-)	SALADA DE FRUTAS + IOGURTE ()
14/09/2026 (Segunda-feira)	TORRADA S/ GLÚTEN + CAFÉ COM LEITE ()	ARROZ + FEIJÃO + FILÉ DE TILÁPIA + SALADA DE BETERRABA (1 Prato Fundo + 2 Colheres de Sopa)	TORRADA SEM GLÚTEN + SUCO DE UVA + FRUTA ()
15/09/2026 (Terça-feira)	Leite com cacau + Bolo de milho e fubá + Goiaba (1 unidade)	ARROZ + FEIJÃO + SUÍNO AO MOLHO + SALADA DE PEPINO (3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	TORRADA S/ GLÚTEN COM FRANGO DESFIADO, ALFACE E TOMATE + SUCO DE ABACAXI (1 prato fundo + 1 caneca)
16/09/2026 (Quarta-feira)	TORRADA S/ GLÚTEN + CAFÉ COM LEITE ()	ARROZ + FEIJÃO + FAROFA DE CENOURA + BATATA INGLESA RECHEADA COM CARNE MOÍDA + BRÓCOLIS COZIDOS (nulo)	TORRADA S/ GLÚTEN + CAFÉ COM LEITE ()
17/09/2026 (Quinta-feira)	SOPA DE LEGUMES (brócolis, abóbora paulista, cenoura) + Fruta (1 Prato Fundo)	MINESTRA + OVOS COLORIDOS + SALADA DE REPOLHO ROXO (1 Prato fundo)	LEITE COM CACAU + TORRADA SEM GLÚTEN COM QUEIJO + FRUTA (1 CANECA + 2 UN + 1 UN)
18/09/2026 (Sexta-feira)	CAFÉ COM LEITE + BOLO DE PÃO DE QUEIJO + FRUTA (1 CANECA + 3 UNIDADE + 1 UNIDADE)	ARROZ + FEIJÃO COM LINHAÇA+ ISCA BOVINA AO MOLHO + PURÊ DE BATATA + BRÓCOLIS COZIDO (1 PRATO FUNDO)	MINESTRA COM QUEIJO E OVOS COLORIDOS + SALADA (1 Prato fundo + 1 Caneca)
21/09/2026 (Segunda-feira)	VITAMINA (banana, laranja, morango), COOKIE SEM GLÚTEN E BANANA (1 Caneca + 4 Unidades + 1 Fruta)	SOPA DE FEIJÃO S/ GLÚTEN (1 Prato fundo)	Leite com cacau + Bolo de milho e fubá + Goiaba (1 unidade)
22/09/2026 (Terça-feira)	TORRADA S/ GLÚTEN + CAFÉ COM LEITE ()	ARROZ + FEIJÃO + GUISADO LEGUMES + SALADA DE RÚCULA, ALFACE E BETERRABA RALADA + FRUTA (1 prato fundo + 1 unidade)	BOLO DE AMENDOIM + VITAMINA DE BANANA, MORANGO E AVEIA (1 Pedaco + 1 Caneca)
23/09/2026 (Quarta-feira)	PIZZA DE COUVE FLOR S/ GLÚTEN + SUCO DE UVA INTEGRAL (1 prato fundo + 1 caneca)	CARRETEIRO COM LEGUMES +FEIJÃO + SALADA VERDE (1 Prato fundo)	PIZZA DE COUVE FLOR S/ GLÚTEN + SUCO DE UVA INTEGRAL (1 prato fundo + 1 caneca)
24/09/2026 (Quinta-feira)	TORRADA S/ GLÚTEN + CAFÉ COM LEITE ()	MACARRÃO S/ GLÚTEN COM CARNE MOÍDA SUÍNA + FEIJÃO + FAROFA NUTRITIVA + SALADA DE LEGUMES REFOGADOS (1 Prato fundo)	PÃO DE BEIJO + SUCO DE TANGERINA + FRUTA (3 unidades + 1 caneca + 1 unidade)
25/09/2026 (Sexta-feira)	TORRADA SEM GLÚTEN C/ CARNE MOÍDA + QUENTÃO DE SUCO DE UVA (1 prato fundo + 1 caneca)	ARROZ + FEIJÃO + COXA/SOBRECOXA ASSADA COM AÇAFRÃO + SALADA DE CHUCHU (1 Pedaco + 2 Colheres de Sopa)	Leite com cacau + Bolo de milho e fubá + Goiaba (1 unidade)
28/09/2026 (Segunda-feira)	TORRADA S/ GLÚTEN + CAFÉ COM LEITE ()	STROGONOFF DE FRANGO + ARROZ + FEIJÃO + SALADA DE ALFACE E TOMATE (1 Prato fundo + 2 Unidades)	BOLO DE BANANA INTEGRAL (sem glúten) + LEITE COM CACAU (1 Pedaco Médio + 1 Caneca)
29/09/2026 (Terça-feira)	TORRADA SEM GLÚTEN COM NATA + SUCO DE UVA INTEGRAL + AMEIXA (1 Prato raso + 1 Caneca + 1 Unidade)	MACARRÃO SEM GLÚTEN + CARNE MOÍDA AO MOLHO (1 Prato Fundo)	CAFÉ COM LEITE + BOLO DE AIPIM + FRUTA ()
30/09/2026 (Quarta-feira)	LEITE DE CACAU + BATATA DOCE ASSADA + FRUTA ()	ARROZ + FEIJÃO + FRANGO ASSADO COM LEGUMES + FAROFA DE CENOURA + PURÊ DE COUVE-FLORES (-)	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 SETEMBRO/2026
INTEGRAL - FUNDAMENTAL
ALERGIA AO OVO

Data	Café da manhã	Almoço	Lanche 1
01/09/2026 (Terça-feira)	LEITE COM CACAU + BISCOITO CREAM CRACKER +GOIABA ()	MACARRÃO S/ GLÚTEN COM CARNE MOÍDA SUÍNA + FEIJÃO + FAROFA NUTRITIVA + SALADA DE LEGUMES REFOGADOS (1 Prato fundo)	WAFFLE COM NATA OU GELÉIA (sem ovos) + VITAMINA DE BANANA, MORANGO E AVEIA + FRUTA (1 prato + 1 caneca + 1 unidade)
02/09/2026 (Quarta-feira)	PÃO COM CARNE MOÍDA, CENOURA RALADA (dentro do pão) e SUCO DE UVA INTEGRAL (1 Unidade + 2 Colheres de Sopa + 1 Colher de Sopa + 1 Caneca)	FEIJADA COM CARNE SUÍNA + FAROFA DE CENOURA + COUVE FOLHA REFOGADA + LARANJA PICADA + ARROZ (1 Prato fundo + 2 Unidades)	PÃO COM CARNE MOÍDA, CENOURA RALADA (dentro do pão) e SUCO DE UVA INTEGRAL (1 Unidade + 2 Colheres de Sopa + 1 Colher de Sopa + 1 Caneca)
03/09/2026 (Quinta-feira)	TORRADA S/ GLÚTEN + CAFÉ COM LEITE ()	ARROZ + FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO + FAROFA CEBOLA AMANTEIGADA + PURÊ DE ABÓBORA (1 Prato Fundo + 2 Colheres de Sopa)	SUCO DE ABACAXI E BISCOITO CREAM CRACKER (1 Caneca + 6 Unidades)
04/09/2026 (Sexta-feira)	SUCO DE TANGERINA + BATATA DOCE ASSADA + FRUTA ()	ARROZ + FEIJÃO + FRANGO ASSADO COM BATATA INGLESA + CREME DE MILHO (-)	BISCOITO CREAM CRACKER + CAFÉ COM LEITE + FRUTA (-)
07/09/2026 (Segunda-feira)	Independência do Brasil		
08/09/2026 (Terça-feira)	TORRADA S/ GLÚTEN + CAFÉ COM LEITE ()	ARROZ + AIPIM COM CARNE MOÍDA AO MOLHO + SALADA DE BRÓCOLIS (1 Prato Fundo + 2 Colheres de Sopa)	TORRADA SEM GLÚTEN + SUCO DE MARACUJÁ + BANANA (3 UN + 1 CANECA + 1 UN)
09/09/2026 (Quarta-feira)	LEITE DE CACAU + BATATA DOCE ASSADA + FRUTA ()	ARROZ + FEIJÃO + FRANGO ASSADO COM LEGUMES + FAROFA DE CENOURA + PURÊ DE COUVE-FLORES (-)	SUCO DE TANGERINA + TORRADA SEM GLÚTEN COM CARNE LOUCA + PERA ()
10/09/2026 (Quinta-feira)	LEITE COM CACAU + BISCOITO CREAM CRACKER +GOIABA ()	ARROZ + FEIJÃO + COXA/SOBRECOXA ASSADA COM AÇAFRÃO + SALADA DE BETERRABA (1 Pedaco + 2 Colheres de Sopa)	LEITE COM CACAU + BISCOITO CREAM CRACKER +GOIABA ()
11/09/2026 (Sexta-feira)	PÃO DE BEIJO + CAFÉ COM LEITE + FRUTA (3 UNIDADES + 1 CANECA + 1 UNIDADE)	ARROZ + FEIJÃO + CARNE EM ISCAS AO MOLHO + SALADA DE LENTILHA E CENOURA RALADA (-)	SALADA DE FRUTAS + IOGURTE ()
14/09/2026 (Segunda-feira)	BISCOITO CREAM CRACKER + CAFÉ COM LEITE + FRUTA (-)	ARROZ + FEIJÃO + FILÉ DE TILÁPIA + SALADA DE BETERRABA (1 Prato Fundo + 2 Colheres de Sopa)	SUCO DE TANGERINA INTEGRAL + TORRADA SEM GLÚTEN COM DOCE DE BANANA CASEIRO + FRUTA ()
15/09/2026 (Terça-feira)	LEITE COM CACAU + BISCOITO CREAM CRACKER +GOIABA ()	ARROZ + FEIJÃO + SUÍNO AO MOLHO + SALADA DE PEPINO (3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	TORRADA S/ GLÚTEN COM FRANGO DESFIADO, ALFACE E TOMATE + SUCO DE ABACAXI (1 prato fundo + 1 caneca)
16/09/2026 (Quarta-feira)	BISCOITO CREAM CRACKER + CAFÉ COM LEITE + FRUTA (-)	ARROZ + FEIJÃO + FAROFA DE CENOURA + BATATA INGLESA RECHEADA COM CARNE MOÍDA + BRÓCOLIS COZIDOS (nulo)	BISCOITO CREAM CRACKER + CAFÉ COM LEITE + FRUTA (-)
17/09/2026 (Quinta-feira)	SOPA DE LEGUMES (brócolis, abóbora paulista, cenoura) + Fruta (1 Prato Fundo)	MINESTRA COM FRANGO DESFIADO + SALADA DE REPOLHO ROXO (1 PRATO)	LEITE COM CACAU + TORRADA SEM GLÚTEN COM QUEIJO + FRUTA (1 CANECA + 2 UN + 1 UN)
18/09/2026 (Sexta-feira)	PÃO DE BEIJO + CAFÉ COM LEITE + FRUTA (3 UNIDADES + 1 CANECA + 1 UNIDADE)	ARROZ + FEIJÃO COM LINHAÇA+ ISCA BOVINA AO MOLHO + PURÊ DE BATATA + BRÓCOLIS COZIDO (1 PRATO FUNDO)	MINESTRA COM QUEIJO E OVOS COLORIDOS + SALADA (1 Prato fundo + 1 Caneca)
21/09/2026 (Segunda-feira)	VITAMINA (banana, linhaça, morango e aveia) + CREAM CRACKER + BANANA ()	SOPA DE FEIJÃO S/ GLÚTEN (1 Prato fundo)	LEITE COM CACAU + BISCOITO CREAM CRACKER +GOIABA ()
22/09/2026 (Terça-feira)	LEITE DE CACAU + BATATA DOCE ASSADA + FRUTA ()	ARROZ + FEIJÃO + GUIADO LEGUMES + SALADA DE RÚCULA, ALFACE E BETERRABA RALADA + FRUTA (1 prato fundo + 1 unidade)	BISCOITO CREAM CRACKER + VITAMINA DE BANANA, MORANGO E AVEIA + FRUTA (nulo)
23/09/2026 (Quarta-feira)	TORRADA S/ GLÚTEN COM OVOS MEXIDOS + SUCO DE UVA INTEGRAL + FRUTAS PICADAS (1 PRATO RASO + 1 CANECA + 1 UNIDADE)	CARRETEIRO COM LEGUMES +FEIJÃO + SALADA VERDE (1 Prato fundo)	TORRADA S/ GLÚTEN COM FRANGO DESFIADO, ALFACE E TOMATE + SUCO DE ABACAXI (1 prato fundo + 1 caneca)
24/09/2026 (Quinta-feira)	TORRADA S/ GLÚTEN + CAFÉ COM LEITE ()	MACARRÃO S/ GLÚTEN COM CARNE MOÍDA SUÍNA + FEIJÃO + FAROFA NUTRITIVA + SALADA DE LEGUMES REFOGADOS (1 Prato fundo)	SUCO DE LARANJA + BISCOITO CREAM CRACKER + FRUTA ()
25/09/2026 (Sexta-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 CHUCHU (1 Pedaco + 2 Colheres de Sopa)	LEITE COM CACAU + BISCOITO CREAM CRACKER +GOIABA ()
28/09/2026 (Segunda-feira)	BISCOITO CREAM CRACKER + CAFÉ COM LEITE + FRUTA (-)	STROGONOFF DE FRANGO + ARROZ + FEIJÃO + SALADA DE ALFACE E TOMATE (1 Prato fundo + 2 Unidades)	TORRADA S/ GLÚTEN + CAFÉ COM LEITE ()

29/09/2026 (Terça-feira)	SUCO DE UVA INTEGRAL + CREAM CRACKER COM GELÉIA + FRUTA ()	ARROZ + CARNE MOÍDA + SALADA DE ALFACE E TOMATE ()	LEITE COM CACAU + AIPIM COZIDO + FRUTA ()
30/09/2026 (Quarta-feira)	LEITE DE CACAU + BATATA DOCE ASSADA + FRUTA ()	ARROZ + FEIJÃO + FRANGO ASSADO COM LEGUMES + FAROFA DE CENOURA + PURÊ DE COUVE-FLORES (-)	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 SETEMBRO/2026
INTEGRAL - FUNDAMENTAL

Data	Café da manhã	Almoço	Lanche 1	Informações Nutricionais
01/09/2026 (Terça-feira)	BOLO DE BANANA INTEGRAL (sem glúten) + LEITE COM CACAU (1 Pedaco Médio + 1 Caneca)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA SUÍNA + FEIJÃO + FAROFA NUTRITIVA + SALADA DE LEGUMES REFOGADOS (1 Prato fundo)	WAFFLE COM NATA OU GELÉIA + VITAMINA DE BANANA, MORANGO E AVEIA + FRUTA (1 Prato raso + 1 Caneca + 1 Unidade)	KCAL: 1547.6883 / PTN: 58.6413g (19.4499%) CHO: 225.4418g (74.7735%) / LIP: 17.4165g (5.7766%)
02/09/2026 (Quarta-feira)	PÃO COM CARNE MOÍDA, CENOURA RALADA (dentro do pão) e SUCO DE UVA INTEGRAL (1 Unidade + 2 Colheres de Sopa + 1 Colher de Sopa + 1 Caneca)	FEIJOADA COM CARNE SUÍNA + FAROFA DE CENOURA + COUVE FOLHA REFOGADA + LARANJA PICADA + ARROZ (1 Prato fundo + 2 Unidades)	PÃO COM CARNE MOÍDA, CENOURA RALADA (dentro do pão) e SUCO DE UVA INTEGRAL (1 Unidade + 2 Colheres de Sopa + 1 Colher de Sopa + 1 Caneca)	KCAL: 1519.332 / PTN: 74.48g (21.7829%) CHO: 256.046g (74.885%) / LIP: 11.393g (3.3321%)
03/09/2026 (Quinta-feira)	BOLO DE LARANJA + CAFÉ COM LEITE + FRUTA (1 PRATO + 1 CANECA)	ARROZ + FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO + FAROFA CEBOLA AMANTEIGADA + PURÊ DE ABÓBORA (1 Prato Fundo + 2 Colheres de Sopa)	TORTA DE FRANGO (frango, milho, queijo e orégano) + SUCO DE TANGERINA + FRUTA (1 Prato fundo + 1 Caneca)	KCAL: 1233.3299 / PTN: 57.477g (20.9533%) CHO: 197.5675g (72.0236%) / LIP: 19.265g (7.0231%)
04/09/2026 (Sexta-feira)	SUCO DE TANGERINA + BATATA DOCE ASSADA + FRUTA ()	ARROZ + FEIJÃO + FRANGO ASSADO COM BATATA INGLESA + CREME DE MILHO (-)	CAFÉ COM LEITE + BOLO DE CHOCOLATE + FRUTA (-)	KCAL: 1147.114 / PTN: 41.494g (17.0239%) CHO: 178.489g (73.2296%) / LIP: 23.756g (9.7465%)
07/09/2026 (Segunda-feira)	Independência do Brasil			
08/09/2026 (Terça-feira)	CAFÉ COM LEITE + BOLO DE AIPIM + FRUTA ()	ARROZ + AIPIM COM CARNE MOÍDA AO MOLHO + SALADA DE BRÓCOLIS (1 Prato Fundo + 2 Colheres de Sopa)	BOLO DE CENOURA + FRUTA + SUCO DE TANGERINA (-)	KCAL: 1532.162 / PTN: 43.4225g (14.044%) CHO: 241.214g (78.0149%) / LIP: 24.553g (7.9411%)
09/09/2026 (Quarta-feira)	LEITE DE CACAU + BATATA DOCE ASSADA + FRUTA ()	ARROZ + FEIJÃO + FRANGO ASSADO COM LEGUMES + FAROFA DE CENOURA + PURÊ DE COUVE-FLOR (-)	SUCO DE TANGERINA + PIZZA DE CARNE MOÍDA, QUEIJO E BRÓCOLIS + FRUTA ()	KCAL: 1628.185 / PTN: 57.64g (15.5603%) CHO: 294.8292g (79.5909%) / LIP: 17.9618g (4.8489%)
10/09/2026 (Quinta-feira)	BOLO DE LARANJA + LEITE COM CACAU + FRUTA (1 Pedaco Médio + 1 Caneca)	ARROZ + FEIJÃO + COXA/SOBRECOXA ASSADA COM AÇAFRÃO + SALADA DE BETERRABA (1 Pedaco + 2 Colheres de Sopa)	CAFÉ COM LEITE + BOLO DE CHOCOLATE + FRUTA (-)	KCAL: 1204.6575 / PTN: 44.9981g (17.1578%) CHO: 193.1302g (73.6408%) / LIP: 24.1316g (9.2014%)
11/09/2026 (Sexta-feira)	CAFÉ COM LEITE + BOLO DE PÃO DE QUEIJO + FRUTA (1 CANECA + 3 UNIDADE + 1 UNIDADE)	ARROZ + FEIJÃO + CARNE EM ISCAS AO MOLHO + SALADA DE LENTILHA E CENOURA RALADA (-)	SALADA DE FRUTAS + IOGURTE ()	KCAL: 1129.062 / PTN: 55.174g (21.3418%) CHO: 189.6842g (73.3717%) / LIP: 13.6668g (5.2865%)
14/09/2026 (Segunda-feira)	BISCOITO CREAM CRACKER + CAFÉ COM LEITE + FRUTA (-)	ARROZ + FEIJÃO + FILÉ DE TILÁPIA + SALADA DE BETERRABA (1 Prato Fundo + 2 Colheres de Sopa)	TORTA INTEGRAL DE LEGUMES E CARNE LOUCA (SEM LEITE) + SUCO DE TANGERINA + PERA ()	KCAL: 1518.575 / PTN: 55.282g (15.7231%) CHO: 275.7612g (78.4308%) / LIP: 20.5548g (5.8461%)
15/09/2026 (Terça-feira)	Leite com cacau + Bolo de milho e fubá + Goiaba (1 unidade)	ARROZ + FEIJÃO + SUÍNO AO MOLHO + SALADA DE PEPINO (3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	PÃO COM FRANGO (sassami), CENOURA RALADA (dentro do pão) E SUCO DE UVA INTEGRAL (1 Unidade + 2 Colheres de Sopa + 1 Colher de Sopa + 1 Caneca)	KCAL: 1060.104 / PTN: 50.604g (21.8042%) CHO: 161.637g (69.6459%) / LIP: 19.843g (8.5499%)
16/09/2026 (Quarta-feira)	CAFÉ COM LEITE + PÃO CASEIRO COM DOCE DE BANANA CASEIRO + FRUTA (1 CANECA + 1 PRATO + 1 UNIDADE)	ARROZ + FEIJÃO + FAROFA DE CENOURA + BATATA INGLESA RECHEADA COM CARNE MOÍDA + BRÓCOLIS COZIDOS (nulo)	CAFÉ COM LEITE + PÃO CASEIRO COM DOCE DE BANANA CASEIRO + FRUTA (1 CANECA + 1 PRATO + 1 UNIDADE)	KCAL: 1444.908 / PTN: 50.309g (15.0123%) CHO: 272.358g (81.2723%) / LIP: 12.451g (3.7154%)

17/09/2026 (Quinta-feira)	SOPA DE LEGUMES (brócolis, abóbora paulista, cenoura) + Fruta (1 Prato Fundo)	MINESTRA + OVOS COLORIDOS + SALADA DE REPOLHO ROXO (1 Prato fundo)	LEITE COM CACAU + TORRADA SEM GLÚTEN COM QUEIJO + FRUTA (1 CANECA + 2 UN + 1 UN)	KCAL: 896.422 / PTN: 48.462g (23.3695%) CHO: 142.787g (68.8552%) / LIP: 16.124g (7.7754%)
18/09/2026 (Sexta-feira)	CAFÉ COM LEITE + BOLO DE PÃO DE QUEIJO + FRUTA (1 CANECA + 3 UNIDADE + 1 UNIDADE)	ARROZ + FEIJÃO COM LINHAÇA+ ISCA BOVINA AO MOLHO + PURÊ DE BATATA + BRÓCOLIS COZIDO (1 PRATO FUNDO)	MINESTRA COM QUEIJO E OVOS COLORIDOS + SALADA (1 Prato fundo + 1 Caneca)	KCAL: 1519.5344 / PTN: 78.323g (23.6444%) CHO: 221.6692g (66.9182%) / LIP: 31.2618g (9.4374%)
21/09/2026 (Segunda-feira)	VITAMINA (banana, linhaça, morango e aveia) + CREAM CRACKER + BANANA ()	SOPA DE FEIJÃO (1 Prato fundo)	Leite com cacau + Bolo de milho e fubá + Goiaba (1 unidade)	KCAL: 1000.776 / PTN: 37.265g (18.0015%) CHO: 148.481g (71.7265%) / LIP: 21.264g (10.272%)
22/09/2026 (Terça-feira)	CAFÉ COM LEITE + PÃO DE BATATA RECHEADO COM QUEIJO + FRUTA ()	ARROZ + FEIJÃO + GUISADO LEGUMES + SALADA DE RÚCULA, ALFACE E BETERRABA RALADA + FRUTA (1 prato fundo + 1 unidade)	BOLO DE AMENDOIM + VITAMINA DE BANANA, MORANGO E AVEIA (1 Pedaco + 1 Caneca)	KCAL: 1324.6579 / PTN: 55.3193g (19.3705%) CHO: 214.499g (75.1084%) / LIP: 15.7675g (5.5211%)
23/09/2026 (Quarta-feira)	PIZZA CASEIRA INTEGRAL DE FRANGO + SUCO DE UVA INTEGRAL (1 Prato fundo + 1 Caneca)	CARRETEIRO COM LEGUMES +FEIJÃO + SALADA VERDE (1 Prato fundo)	PIZZA CASEIRA INTEGRAL DE FRANGO + SUCO DE UVA INTEGRAL (1 Prato fundo + 1 Caneca)	KCAL: 2349.9964 / PTN: 100.1908g (18.8806%) CHO: 414.7118g (78.1508%) / LIP: 15.7534g (2.9687%)
24/09/2026 (Quinta-feira)	BOLO DE LARANJA + CAFÉ COM LEITE + FRUTA (1 PRATO + 1 CANECA)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA SUÍNA + FEIJÃO + FAROFA NUTRITIVA + SALADA DE LEGUMES REFOGADOS (1 Prato fundo)	SUCO DE TANGERINA + PÃO DE BATATA DOCE COM GELÉIA DE FRUTAS + FRUTA (1 CANECA + 1 PRATO FUNDO + 1 UNIDADE)	KCAL: 1257.7144 / PTN: 48.4773g (17.9177%) CHO: 204.405g (75.5502%) / LIP: 17.673g (6.5321%)
25/09/2026 (Sexta-feira)	TORTA INTEGRAL DE CARNE BOVINA MOÍDA + SUCO DE UVA INTEGRAL + FRUTA ()	ARROZ + FEIJÃO + COXA/SOBRECOXA ASSADA COM AÇAFRÃO + SALADA DE CHUCHU (1 Pedaco + 2 Colheres de Sopa)	Leite com cacau + Bolo de milho e fubá + Goiaba (1 unidade)	KCAL: 1309.212 / PTN: 56.065g (19.3492%) CHO: 211.6675g (73.0509%) / LIP: 22.021g (7.5999%)
28/09/2026 (Segunda-feira)	BISCOITO CREAM CRACKER + CAFÉ COM LEITE + FRUTA (-)	STROGONOFF DE FRANGO + ARROZ + FEIJÃO + SALADA DE ALFACE E TOMATE (1 Prato fundo + 2 Unidades)	BOLO DE BANANA INTEGRAL (sem glúten) + LEITE COM CACAU (1 Pedaco Médio + 1 Caneca)	KCAL: 1103.3668 / PTN: 45.7573g (18.0463%) CHO: 195.7166g (77.1892%) / LIP: 12.0806g (4.7645%)
29/09/2026 (Terça-feira)	SUCO DE UVA INTEGRAL + CREAM CRACKER COM GELÉIA + FRUTA ()	ARROZ + LASANHA DE CARNE MOÍDA + SALADA DE ALFACE E TOMATE (1 prato fundo)	CAFÉ COM LEITE + BOLO DE AIPIM + FRUTA ()	KCAL: 1209.567 / PTN: 33.3595g (14.0471%) CHO: 188.271g (79.2778%) / LIP: 15.852g (6.675%)
30/09/2026 (Quarta-feira)	LEITE DE CACAU + BATATA DOCE ASSADA + FRUTA ()	ARROZ + FEIJÃO + FRANGO ASSADO COM LEGUMES + FAROFA DE CENOURA + PURÊ DE COUVE-FLOR (-)	SUCO DE TANGERINA + PIZZA DE CARNE MOÍDA, QUEIJO E BRÓCOLIS + FRUTA ()	KCAL: 1628.185 / PTN: 57.64g (15.5603%) CHO: 294.8292g (79.5909%) / LIP: 17.9618g (4.8489%)

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