

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

Data	Café da manhã	Almoço	Lanche 1
01/10/2026 (Quinta-feira)	TORRADA SEM GLÚTEN + SUCO DE UVA + FRUTA	ARROZ + FEIJÃO + CARNE EM ISCAS ACEBOLADAS + CANOA ASSADA DE BATATA INGLESA COM AÇAFRÃO + SALADA (nulo)	SUCO DE UVA INTEGRAL + OMELETE DE LEGUMES S/ QUEIJO
02/10/2026 (Sexta-feira)	CAFÉ COM LEITE SEM LACTOSE + BOLO DE PÃO DE QUEIJO ZERO LACTOSE + FRUTA (1 CANECA + 1 PRATO RASO + 1 UNIDADE)	ARROZ + FRANGO DESFIADO COM MOLHO + SALADA DE ALFACE E TOMATE	TORRADA SEM GLÚTEN + SUCO DE UVA + FRUTA
05/10/2026 (Segunda-feira)	BISCOITO CREAM CRACKER + CAFÉ COM LEITE ZERO LACTOSE + FRUTA	ARROZ + FEIJÃO + AIPIM COM CARNE MOÍDA + SALADA DE CENOURA E CHUCHU COZIDOS	TORRADA SEM GLÚTEN + SUCO DE UVA + FRUTA
06/10/2026 (Terça-feira)	SUCO DE TANGERINA + BOLO DE CHOCOLATE ZERO LACTOSE + FRUTA	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO + FEIJÃO + SOBRECOPA DE FRANGO ASSADA COM BATATA + BETERRABA COZIDA + SALADA DE ALFACE E RÚCULA (1 Prato fundo)	TORRADA SEM GLÚTEN + SUCO DE UVA + FRUTA
07/10/2026 (Quarta-feira)	BOLO DE CENOURA + FRUTA + SUCO DE TANGERINA (-)	ARROZ + FEIJÃO + FRANGO ASSADO COM LEGUMES + PURÊ DE COUVE-FLORES ZERO LACTOSE (-)	SUCO DE TANGERINA + PIZZA DE CARNE MOÍDA, QUEIJO ZERO LACTOSE E BRÓCOLIS + FRUTA
08/10/2026 (Quinta-feira)	BOLO DE LARANJA (sem leite) + SUCO DE UVA INTEGRAL (1 Pedaco Médio + 1 Caneca)	ARROZ + FEIJÃO + CARNE EM ISCAS ACEBOLADAS + CANOA ASSADA DE BATATA INGLESA COM AÇAFRÃO + SALADA (nulo)	TORTA DE FRANGO (frango, milho, queijo s/ lactose e orégano) + SUCO DE ABACAXI (1 PRATO + 1 CANECA)
09/10/2026 (Sexta-feira)	CAFÉ COM LEITE SEM LACTOSE + BOLO DE PÃO DE QUEIJO ZERO LACTOSE + FRUTA (1 CANECA + 1 PRATO RASO + 1 UNIDADE)	MINESTRA + CARNE MOÍDA SUÍNA AO MOLHO + SALADA	FRUTAS COM GRANOLA CASEIRA + SUCO DE UVA INTEGRAL (nulo)
12/10/2026 (Segunda-feira)	Nossa Senhora Aparecida		
13/10/2026 (Terça-feira)	SUCO DE UVA INTEGRAL + BISCOITO ROSQUINHA DE CHOCOLATE + MAÇÃ (1 Caneca + 6 unidades)	ARROZ + FEIJÃO + SUÍNO AO MOLHO + SALADA DE PEPINO (3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	BOLO DE CENOURA + FRUTA + SUCO DE TANGERINA (-)
14/10/2026 (Quarta-feira)	LEITE S/ LACTOSE COM CACAU + PÃO DE QUEIJO S/ LACTOSE + FRUTA (1 CANECA + 3 UN + 1 UN)	ARROZ + FEIJÃO + FAROFA DE CENOURA + BATATA INGLESA RECHEADA COM CARNE MOÍDA + BRÓCOLIS COZIDOS (nulo)	SALADA DE FRUTAS COM IOGURTE S/ LACTOSE E MEL + BROA DE POLVILHO (1 PRATO + 1 CANECA)
15/10/2026 (Quinta-feira)	Dia do Professor		
16/10/2026 (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	TORRADA SEM GLÚTEN + SUCO DE MARACUJÁ + BANANA (3 UN + 1 CANECA + 1 UN)
19/10/2026 (Segunda-feira)	VITAMINA (banana, linhaça, morango e aveia) com LEITE VEGETAL, BISCOITO CREAM CRACKER INTEGRAL E BANANA (1 Caneca + 6 unidades + 1 unidade)	ARROZ + FEIJÃO + CARNE MOÍDA + PURÊ DE BATATA SALSA ZERO LACTOSE	Leite com cacau ZERO lactose + Bolo de milho e fubá + Goiaba (-)
20/10/2026 (Terça-feira)	LEITE S/ LACTOSE COM CACAU + PÃO DE QUEIJO S/ LACTOSE + FRUTA (1 CANECA + 3 UN + 1 UN)	ARROZ + FEIJÃO + ANJO COM FRANGO AO MOLHO + SALADA (1 Prato fundo + 1 Caneca)	BOLO DE AMENDOIM + VITAMINA DE BANANA, MORANGO E AVEIA S/ LACTOSE (1 UNIDADE + 1 CANECA + 1 UN)
21/10/2026 (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)
22/10/2026 (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)	PÃO COM OVOS MEXIDOS + IOGURTE S/ LACTOSE + FRUTAS PICADAS (1 PRATO + 1 CANECA + 1 un)
23/10/2026 (Sexta-feira)	TORTA INTEGRAL DE CARNE BOVINA MOÍDA + SUCO DE UVA INTEGRAL + FRUTA	ARROZ + FEIJÃO + COXA/SOBRECOPA ASSADA COM AÇAFRÃO + SALADA DE CHUCHU (1 Pedaco + 2 Colheres de Sopa)	SUCO DE TANGERINA + BOLO DE CHOCOLATE ZERO LACTOSE + FRUTA
26/10/2026 (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 (-)
27/10/2026 (Terça-feira)	CAFÉ COM LEITE ZERO LACTOSE + BISCOITO CREAM CRACKER COM GELÉIA DE FRUTAS	FEIJOADA COM CARNE SUÍNA + FAROFA DE CENOURA + COUVE FOLHA REFOGADA + LARANJA PICADA + ARROZ (1 Prato fundo + 2 Unidades)	BOLO DE CENOURA + FRUTA + SUCO DE TANGERINA (-)
28/10/2026 (Quarta-feira)	CAFÉ COM LEITE ZERO LACTOSE + BROA DOCE DE POLVILHO SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE + BANANA	ARROZ + FEIJÃO + ISCA BOVINA AO MOLHO + FAROFA DE CENOURA + SALADA DE ALFACE (1 PRATO FUNDO)	SORVETE CASEIRO COM FRUTAS PICADAS + BOLO DE CHOCOLATE (nulo)

29/10/2026 (Quinta-feira)	PÃO COM OVOS MEXIDOS + IOGURTE S/ LACTOSE + FRUTAS PICADAS (1 PRATO + 1 CANECA + 1 un)	ARROZ + FEIJÃO + ANGU COM FRANGO AO MOLHO + SALADA (1 Prato fundo + 1 Caneca)	TORRADA SEM GLÚTEN + SUCO DE UVA + FRUTA
30/10/2026 (Sexta-feira)	BOLO DE BANANA INTEGRAL (sem glúten) + SUCO DE UVA INTEGRAL (1 Pedaco Médio + 1 Caneca)	ARROZ + ISCA BOVINA AO MOLHO COM BATATA INGLESA + SALADA DE CENOURA (1 Prato Fundo + 2 Colheres de Sopa)	SUCO DE UVA INTEGRAL + CREAM CRACKER COM GELÉIA + FRUTA

Andressa Carlos
Nº registro: 10079

Elisa Clezar Ferreira de Souza
Nº registro: 4849

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

Data	Café da manhã	Almoço	Lanche 1
01/10/2026 (Quinta-feira)	SUCO DE MORANGO + TORRADA S/ GLÚTEN COM FRANGO E LEGUMES S/ LEITE E DERIVADOS	ARROZ + FEIJÃO + CARNE EM ISCAS ACEBOLADAS + CANOA ASSADA DE BATATA INGLESA COM AÇAFRÃO + SALADA (nulo)	SUCO DE UVA INTEGRAL + CREAM CRACKER (1 CANECA + 3 UNIDADES)
02/10/2026 (Sexta-feira)	PÃO DE BEIJO + CAFÉ COM LEITE + FRUTA (3 UNIDADES + 1 CANECA + 1 UNIDADE)	ARROZ + FRANGO DESFIADO COM MOLHO + SALADA DE ALFACE E TOMATE	TORRADA S/ GLÚTEN + CAFÉ COM LEITE
05/10/2026 (Segunda-feira)	BISCOITO CREAM CRACKER + VITAMINA DE BANANA, MORANGO E AVEIA + FRUTA (nulo)	ARROZ + FEIJÃO + AIPIM COM CARNE MOÍDA + SALADA DE CENOURA E CHUCHU COZIDOS	BISCOITO CREAM CRACKER + SUCO DE UVA INTEGRAL + FRUTA (6 Unidades + 1 Caneca + 1 Unidade)
06/10/2026 (Terça-feira)	WAFFLE DE BANANA E DOCE DE LEITE (sem ovos) + SUCO DE UVA INTEGRAL + FRUTA (1 prato + 1 caneca + 1 unidade)	MACARRÃO S/ GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO + SOBRECOPA DE FRANGO ASSADA COM BATATA + BETERRABA COZIDA + SALADA DE ALFACE E RÚCULA (1 Prato fundo)	TORRADA SEM GLÚTEN + SUCO DE UVA + FRUTA
07/10/2026 (Quarta-feira)	TORRADA SEM GLÚTEN + SUCO DE MARACUJÁ + BANANA (3 UN + 1 CANECA + 1 UN)	ARROZ + FEIJÃO + FRANGO ASSADO COM LEGUMES + FAROFA DE CENOURA + PURÊ DE COUVE-FLOR (-)	SUCO DE TANGERINA + PIZZA DE CARNE MOÍDA, QUEIJO E BRÓCOLIS + FRUTA
08/10/2026 (Quinta-feira)	BISCOITO CREAM CRACKER + CAFÉ COM LEITE + FRUTA (-)	ARROZ + FEIJÃO + CARNE EM ISCAS ACEBOLADAS + CANOA ASSADA DE BATATA INGLESA COM AÇAFRÃO + SALADA (nulo)	SUCO DE ABACAXI E BISCOITO CREAM CRACKER (1 Caneca + 6 Unidades)
09/10/2026 (Sexta-feira)	PÃO DE BEIJO + CAFÉ COM LEITE + FRUTA (3 UNIDADES + 1 CANECA + 1 UNIDADE)	MINESTRA + CARNE MOÍDA SUÍNA AO MOLHO + SALADA	FRUTAS COM GRANOLA CASEIRA + SUCO DE UVA INTEGRAL (nulo)
12/10/2026 (Segunda-feira)	Nossa Senhora Aparecida		
13/10/2026 (Terça-feira)	SUCO DE UVA INTEGRAL + CREAM CRACKER (1 CANECA + 3 UNIDADES)	ARROZ + FEIJÃO + SUÍNO AO MOLHO + SALADA DE PEPINO (3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	TORRADA SEM GLÚTEN + SUCO DE MARACUJÁ + BANANA (3 UN + 1 CANECA + 1 UN)
14/10/2026 (Quarta-feira)	LEITE COM CACAU + TORRADA SEM GLÚTEN COM QUEIJO + FRUTA (1 CANECA + 2 UN + 1 UN)	ARROZ + FEIJÃO + FAROFA DE CENOURA + BATATA INGLESA RECHEADA COM CARNE MOÍDA + BRÓCOLIS COZIDOS (nulo)	SALADA DE FRUTAS COM IOGURTE E MEL + BROA DE POLVILHO (sem ovos) (1 CANECA + 3 unidades)
15/10/2026 (Quinta-feira)	Dia do Professor		
16/10/2026 (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)	LEITE COM CACAU + TORRADA SEM GLÚTEN COM QUEIJO + FRUTA (1 CANECA + 2 UN + 1 UN)
19/10/2026 (Segunda-feira)	VITAMINA (banana, linhaça, morango e aveia) + CREAM CRACKER + BANANA	ARROZ + FEIJÃO + CARNE MOÍDA REFOGADA COM BATATA SALSA + COUVE FOLHA REFOGADA (nulo)	LEITE COM CACAU + BISCOITO CREAM CRACKER +GOIABA
20/10/2026 (Terça-feira)	CAFÉ COM LEITE + PÃO DE BATATA RECHEADO COM QUEIJO + FRUTA	ARROZ + FEIJÃO + ANGU COM FRANGO AO MOLHO + SALADA (1 Prato fundo + 1 Caneca)	BISCOITO CREAM CRACKER + VITAMINA DE BANANA, MORANGO E AVEIA + FRUTA (nulo)
21/10/2026 (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)
22/10/2026 (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)	TORRADA S/ GLÚTEN COM NATA + IOGURTE + FRUTAS PICADAS (1 PRATO + 1 CANECA)
23/10/2026 (Sexta-feira)	TORTA INTEGRAL DE CARNE BOVINA MOÍDA + SUCO DE UVA INTEGRAL + FRUTA	ARROZ + FEIJÃO + COXA/SOBRECOPA ASSADA COM AÇAFRÃO + SALADA DE CHUCHU (1 Pedaco + 2 Colheres de Sopa)	WAFFLE DE BANANA E DOCE DE LEITE (sem ovos) + SUCO DE UVA INTEGRAL + FRUTA (1 prato + 1 caneca + 1 unidade)
26/10/2026 (Segunda-feira)	BISCOITO CREAM CRACKER + CAFÉ COM LEITE + FRUTA (-)	STROGONOFF DE FRANGO + ARROZ + FEIJÃO + SALADA DE ALFACE E TOMATE (1 Prato fundo + 2 Unidades)	SUCO DE UVA INTEGRAL + BANANA COZIDA OU GRELHADA COM CANELA + FRUTA
27/10/2026 (Terça-feira)	CAFÉ COM LEITE + TORRADA COM MANTEIGA E ORÉGANO + LARANJA	FEIJOADA COM CARNE SUÍNA + FAROFA DE CENOURA + COUVE FOLHA REFOGADA + LARANJA PICADA + ARROZ (1 Prato fundo + 2 Unidades)	TORRADA SEM GLÚTEN + SUCO DE MARACUJÁ + BANANA (3 UN + 1 CANECA + 1 UN)
28/10/2026 (Quarta-feira)	CAFÉ COM LEITE + BROA DOCE DE POLVILHO SEM GLÚTEN E SEM OVOS + BANANA	ARROZ + FEIJÃO + ISCA BOVINA AO MOLHO + FAROFA DE CENOURA + SALADA DE ALFACE (1 PRATO FUNDO)	SORVETE SAUDÁVEL (banana e morango) (1/2 Caneca)
29/10/2026 (Quinta-feira)	TORRADA S/ GLÚTEN COM NATA + IOGURTE + FRUTAS PICADAS (1 PRATO + 1 CANECA)	ARROZ + FEIJÃO + ANGU COM FRANGO AO MOLHO + SALADA (1 Prato fundo + 1 Caneca)	TORRADA SEM GLÚTEN + SUCO DE UVA + FRUTA
30/10/2026 (Sexta-feira)	SUCO DE UVA INTEGRAL + CREAM CRACKER (1 CANECA + 3 UNIDADES)	STROGONOFF DE CARNE EM ISCAS + ARROZ COM BRÓCOLIS + FEIJÃO + BATATA GRATINADA COM AÇAFRÃO E ORÉGANO + SALADA (nulo)	SUCO DE ABACAXI E COOKIE (1 CANECA + 3 UN)

Andressa Carlos
Nº registro: 10079

Elisa Clezar Ferreira de Souza
Nº registro: 4849

PREFEITURA MUNICIPAL DE BALNEÁRIO RINCÃO

SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO OUTUBRO/2026

INTEGRAL - FUNDAMENTAL

INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

Data	Café da manhã	Almoço	Lanche 1
01/10/2026 (Quinta-feira)	SUCO DE MORANGO + TORRADA S/ GLÚTEN COM FRANGO E LEGUMES S/ LEITE E DERIVADOS	ARROZ + FEIJÃO + CARNE EM ISCAS ACEBOLADAS + CANOA ASSADA DE BATATA INGLESA COM AÇAFRÃO + SALADA (nulo)	SUCO DE UVA INTEGRAL + OMELETE DE FORNO DE LEGUMES + FRUTA (1 CANECA + 1 PRATO RASO)
02/10/2026 (Sexta-feira)	CAFÉ COM LEITE + BOLO DE PÃO DE QUEIJO + FRUTA (1 CANECA + 3 UNIDADE + 1 UNIDADE)	ARROZ + FRANGO DESFIADO COM MOLHO + SALADA DE ALFACE E TOMATE	TORRADA SEM GLÚTEN COM NATA + SUCO DE UVA INTEGRAL + AMEIXA (1 Prato raso + 1 Caneca + 1 Unidade)
05/10/2026 (Segunda-feira)	TORRADA SEM GLÚTEN COM NATA + SUCO DE UVA INTEGRAL + AMEIXA (1 Prato raso + 1 Caneca + 1 Unidade)	ARROZ + FEIJÃO + AIPIM COM CARNE MOÍDA + SALADA DE CENOURA E CHUCHU COZIDOS	SUCO DE UVA INTEGRAL + BOLO DE AMENDOIM + FRUTA (1 PRATO RASO + 1 caneca)
06/10/2026 (Terça-feira)	CAFÉ COM LEITE + BOLO INTEGRAL DE BANANA E CACAU + LARANJA	MACARRÃO S/ GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO + SOBRECOPA DE FRANGO ASSADA COM BATATA + BETERRABA COZIDA + SALADA DE ALFACE E RÚCULA (1 Prato fundo)	TORRADA SEM GLÚTEN COM NATA + SUCO DE UVA INTEGRAL + AMEIXA (1 Prato raso + 1 Caneca + 1 Unidade)
07/10/2026 (Quarta-feira)	BOLO DE CENOURA (sem glúten) + FRUTA + SUCO DE TANGERINA	ARROZ + FEIJÃO + FRANGO ASSADO COM LEGUMES + FAROFA DE CENOURA + PURÊ DE COUVE-FLOR (-)	SUCO DE UVA INTEGRAL + TORRADA SEM GLÚTEN COM CARNE MOÍDA + BANANA (1 CANECA + 1 UNIDADE + 1 UNIDADE)
08/10/2026 (Quinta-feira)	BOLO DE LARANJA (sem glúten) + LEITE COM CACAU (1 PRATO + 1 CANECA)	ARROZ + FEIJÃO + CARNE EM ISCAS ACEBOLADAS + CANOA ASSADA DE BATATA INGLESA COM AÇAFRÃO + SALADA (nulo)	SUCO DE ABACAXI E COOKIE (1 CANECA + 3 UN)
09/10/2026 (Sexta-feira)	CAFÉ COM LEITE + BOLO DE PÃO DE QUEIJO + FRUTA (1 CANECA + 3 UNIDADE + 1 UNIDADE)	MINESTRA + CARNE MOÍDA SUÍNA AO MOLHO + SALADA	FRUTAS COM GRANOLA CASEIRA + SUCO DE UVA INTEGRAL (nulo)
12/10/2026 (Segunda-feira)	Nossa Senhora Aparecida		
13/10/2026 (Terça-feira)	SUCO DE UVA INTEGRAL + BISCOITO ROSQUINHA DE POLVILHO (1 CANECA + 6 UN)	ARROZ + FEIJÃO + SUÍNO AO MOLHO + SALADA DE PEPINO (3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	BOLO DE CENOURA (sem glúten) + FRUTA + SUCO DE TANGERINA
14/10/2026 (Quarta-feira)	LEITE COM CACAU + TORRADA S/ GLÚTEN COM QUEIJO + FRUTA (1 CANECA + 1 UN + 1 UN)	ARROZ + FEIJÃO + FAROFA DE CENOURA + BATATA INGLESA RECHEADA COM CARNE MOÍDA + BRÓCOLIS COZIDOS (nulo)	SALADA DE FRUTAS COM IOGURTE E MEL + BROA DE POLVILHO (1 Caneca + 3 Unidades)
15/10/2026 (Quinta-feira)	Dia do Professor		
16/10/2026 (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)	TORRADA S/ GLÚTEN COM OVOS MEXIDOS + SUCO DE UVA INTEGRAL + FRUTAS PICADAS (1 PRATO RASO + 1 CANECA + 1 UNIDADE)
19/10/2026 (Segunda-feira)	VITAMINA (banana, linhaça, morango), COOKIE SEM GLÚTEN E BANANA (1 Caneca + 4 Unidades + 1 Fruta)	ARROZ + FEIJÃO + CARNE MOÍDA REFOGADA COM BATATA SALSA + COUVE FOLHA REFOGADA (nulo)	Leite com cacau + Bolo de milho e fubá + Goiaba (1 unidade)
20/10/2026 (Terça-feira)	LEITE COM CACAU + TORRADA SEM GLÚTEN COM QUEIJO + FRUTA (1 CANECA + 2 UN + 1 UN)	ARROZ + FEIJÃO + ANGU COM FRANGO AO MOLHO + SALADA (1 Prato fundo + 1 Caneca)	BOLO DE AMENDOIM + VITAMINA DE BANANA, MORANGO E AVEIA (1 Pedaco + 1 Caneca)
21/10/2026 (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)
22/10/2026 (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)	TORRADA S/ GLÚTEN COM OVOS MEXIDOS + IOGURTE + FRUTAS PICADAS (1 prato fundo + 1 caneca)
23/10/2026 (Sexta-feira)	TORTA INTEGRAL DE CARNE BOVINA MOÍDA + SUCO DE UVA INTEGRAL + FRUTA	ARROZ + FEIJÃO + COXA/SOBRECOPA ASSADA COM AÇAFRÃO + SALADA DE CHUCHU (1 Pedaco + 2 Colheres de Sopa)	CAFÉ COM LEITE + BOLO INTEGRAL DE BANANA E CACAU + LARANJA
26/10/2026 (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)
27/10/2026 (Terça-feira)	CAFÉ COM LEITE + TORRADA COM MANTEIGA E ORÉGANO + LARANJA	FEIJOADA COM CARNE SUÍNA + FAROFA DE CENOURA + COUVE FOLHA REFOGADA + LARANJA PICADA + ARROZ (1 Prato fundo + 2 Unidades)	BOLO DE CENOURA (sem glúten) + FRUTA + SUCO DE TANGERINA
28/10/2026 (Quarta-feira)	CAFÉ COM LEITE + BROA DOCE DE POLVILHO SEM GLÚTEN + BANANA (1 Caneca + 6 Unidades + 1 Unidade)	ARROZ + FEIJÃO + ISCA BOVINA AO MOLHO + FAROFA DE CENOURA + SALADA DE ALFACE (1 PRATO FUNDO)	SORVETE CASEIRO COM FRUTAS PICADAS + BOLO DE CHOCOLATE (nulo)

29/10/2026 (Quinta-feira)	TORRADA S/ GLÚTEN COM OVOS MEXIDOS + IOGURTE + FRUTAS PICADAS (1 prato fundo + 1 caneca)	ARROZ + FEIJÃO + ANGU COM FRANGO AO MOLHO + SALADA (1 Prato fundo + 1 Caneca)	TORRADA SEM GLÚTEN COM NATA + SUCO DE UVA INTEGRAL + AMEIXA (1 Prato raso + 1 Caneca + 1 Unidade)
30/10/2026 (Sexta-feira)	BOLO DE BANANA INTEGRAL (sem glúten) + SUCO DE UVA INTEGRAL (1 Pedaco Médio + 1 Caneca)	STROGONOFF DE CARNE EM ISCAS + ARROZ COM BRÓCOLIS + FEIJÃO + BATATA GRATINADA COM AÇAFRÃO E ORÉGANO + SALADA (nulo)	SUCO DE UVA + PÃO DE QUEIJO + FRUTA (1 caneca + 3 unidades + 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 OUTUBRO/2026
INTEGRAL - FUNDAMENTAL

Data	Café da manhã	Almoço	Lanche 1	Informações Nutricionais
01/10/2026 (Quinta-feira)	SUCO DE MORANGO + PÃO DE SANDUÍCHE (S/ CASCA) AMASSADO COM FRANGO E LEGUMES S/ LEITE E DERIVADOS	ARROZ + FEIJÃO + CARNE EM ISCAS ACEBOLADAS + CANOA ASSADA DE BATATA INGLESA COM AÇAFRÃO + SALADA (nulo)	SUCO DE UVA INTEGRAL + OMELETE DE FORNO DE LEGUMES + FRUTA (1 CANECA + 1 PRATO RASO)	KCAL: 3875.2014 PTN: 263.062 g (28.9282%) CHO: 621.8344 g (68.3814%) LIP: 24.465 g (2.6903%)
02/10/2026 (Sexta-feira)	CAFÉ COM LEITE + BOLO DE PÃO DE QUEIJO + FRUTA (1 CANECA + 3 UNIDADE + 1 UNIDADE)	ARROZ + LASANHA DE FRANGO + SALADA DE BETERRABA, ALFACE E TOMATE (1 prato fundo)	SUCO DE UVA INTEGRAL + PÃO DE BATATA CASEIRO COM NATA + FRUTA (nulo)	KCAL: 2410.9685 PTN: 74.7107 g (13.2089%) CHO: 461.8765 g (81.6599%) LIP: 29.023 g (5.1313%)
05/10/2026 (Segunda-feira)	BISCOITO CREAM CRACKER + VITAMINA DE BANANA, MORANGO E AVEIA + FRUTA (nulo)	ARROZ + FEIJÃO + AIPIM COM CARNE MOÍDA + SALADA DE CENOURA E CHUCHU COZIDOS	SUCO DE UVA INTEGRAL + BOLO DE AMENDOIM + FRUTA (1 PRATO RASO + 1 caneca)	KCAL: 3911.678 PTN: 163.026 g (17.4879%) CHO: 752.745 g (80.7475%) LIP: 16.4495 g (1.7646%)
06/10/2026 (Terça-feira)	CAFÉ COM LEITE + BOLO DE CHOCOLATE + FRUTA (-)	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO + FEIJÃO + SOBRECOXA DE FRANGO ASSADA COM BATATA + BETERRABA COZIDA + SALADA DE ALFACE E RÚCULA (1 Prato fundo)	PÃO COM NATA + SUCO DE ABACAXI + MAÇÃ (1 Unidade + 1 Colher de Sopa + 1 Caneca + 1 Unidade)	KCAL: 3517.47 PTN: 163.3365 g (20.7695%) CHO: 550.1975 g (69.9617%) LIP: 72.8925 g (9.2688%)
07/10/2026 (Quarta-feira)	BOLO DE CENOURA + FRUTA + SUCO DE TANGERINA (-)	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: 4474.8765 PTN: 174.051 g (18.2907%) CHO: 691.3422 g (72.6517%) LIP: 86.1913 g (9.0577%)
08/10/2026 (Quinta-feira)	BOLO DE LARANJA + LEITE COM CACAU + FRUTA (1 Pedaco Médio + 1 Caneca)	ARROZ + FEIJÃO + CARNE EM ISCAS ACEBOLADAS + CANOA ASSADA DE BATATA INGLESA COM AÇAFRÃO + SALADA (nulo)	TORTA DE FRANGO (frango, milho, queijo e orégano) + SUCO DE TANGERINA + FRUTA (1 Prato fundo + 1 Caneca)	KCAL: 3043.1919 PTN: 182.5385 g (25.8476%) CHO: 502.5204 g (71.1574%) LIP: 21.151 g (2.995%)
09/10/2026 (Sexta-feira)	CAFÉ COM LEITE + BOLO DE PÃO DE QUEIJO + FRUTA (1 CANECA + 3 UNIDADE + 1 UNIDADE)	MINESTRA + CARNE MOÍDA SUÍNA AO MOLHO + SALADA	FRUTAS COM GRANOLA CASEIRA + SUCO DE UVA INTEGRAL (nulo)	KCAL: 3410.432 PTN: 140.008 g (17.2976%) CHO: 625.7287 g (77.3069%) LIP: 43.6723 g (5.3956%)
12/10/2026 (Segunda-feira)	Nossa Senhora Aparecida			
13/10/2026 (Terça-feira)	SUCO DE UVA INTEGRAL + BISCOITO ROSQUINHA DE CHOCOLATE + MAÇÃ (1 Caneca + 6 unidades)	ARROZ + FEIJÃO + SUÍNO AO MOLHO + SALADA DE PEPINO (3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	BOLO DE CENOURA + FRUTA + SUCO DE TANGERINA (-)	KCAL: 2952.24 PTN: 115.0385 g (16.4016%) CHO: 542.2945 g (77.3174%) LIP: 44.0545 g (6.2811%)
14/10/2026 (Quarta-feira)	LEITE COM CACAU + PÃO COM QUEIJO + FRUTA (1 CANECA + 1 PRATO RASO + 1 UNIDADE)	ARROZ + FEIJÃO + FAROFA DE CENOURA + BATATA INGLESA RECHEADA COM CARNE MOÍDA + BRÓCOLIS COZIDOS (nulo)	SALADA DE FRUTAS COM IOGURTE E MEL + BROA DE POLVILHO (1 Caneca + 3 Unidades)	KCAL: 3743.0995 PTN: 112.1795 g (12.5215%) CHO: 766.5445 g (85.5621%) LIP: 17.1685 g (1.9164%)
15/10/2026 (Quinta-feira)	Dia do Professor			
16/10/2026 (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)	PÃO COM PATÊ DE OVOS COZIDOS E RICOTA + SUCO DE TANGERINA + FRUTA	KCAL: 3307.3149 PTN: 187.2155 g (25.134%) CHO: 525.6757 g (70.5728%) LIP: 31.9793 g (4.2933%)
19/10/2026 (Segunda-feira)	VITAMINA (banana, linhaça, morango e aveia) + CREAM CRACKER + BANANA	ARROZ + FEIJÃO + CARNE MOÍDA REFOGADA COM BATATA SALSA + COUVE FOLHA REFOGADA (nulo)	Leite com cacau + Bolo de milho e fubá + Goiaba (1 unidade)	KCAL: 2546.3155 PTN: 142.0305 g (26.5545%) CHO: 371.8445 g (69.5213%) LIP: 20.9895 g (3.9243%)

20/10/2026 (Terça-feira)	CAFÉ COM LEITE + PÃO DE BATATA RECHEADO COM QUEIJO + FRUTA	ARROZ + FEIJÃO + ANGU COM FRANGO AO MOLHO + SALADA (1 Prato fundo + 1 Caneca)	BOLO DE AMENDOIM + VITAMINA DE BANANA, MORANGO E AVEIA (1 Pedaco + 1 Caneca)	KCAL: 3142.1969 PTN: 161.0704 g (21.3625%) CHO: 568.2481 g (75.3657%) LIP: 24.6695 g (3.2719%)
21/10/2026 (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: 3781.2579 PTN: 171.2523 g (20.0795%) CHO: 664.4593 g (77.9084%) LIP: 17.1609 g (2.0121%)
22/10/2026 (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)	PÃO COM OVOS MEXIDOS + IOGURTE + FRUTAS PICADAS (1 Unidade + 1 Caneca)	KCAL: 3313.3784 PTN: 149.816 g (19.8053%) CHO: 564.1179 g (74.5748%) LIP: 42.5115 g (5.6199%)
23/10/2026 (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)	CAFÉ COM LEITE + BOLO DE CHOCOLATE + FRUTA (-)	KCAL: 3901.147 PTN: 194.641 g (21.9469%) CHO: 615.6865 g (69.4222%) LIP: 76.545 g (8.6309%)
26/10/2026 (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: 3179.6458 PTN: 164.5723 g (22.7398%) CHO: 538.1076 g (74.3532%) LIP: 21.0386 g (2.907%)
27/10/2026 (Terça-feira)	CAFÉ COM LEITE + TORRADA COM MANTEIGA E ORÉGANO + LARANJA	FEIJOADA COM CARNE SUÍNA + FAROFA DE CENOURA + COUVE FOLHA REFOGADA + LARANJA PICADA + ARROZ (1 Prato fundo + 2 Unidades)	BOLO DE CENOURA + FRUTA + SUCO DE TANGERINA (-)	KCAL: 3271.2819 PTN: 133.031 g (17.8722%) CHO: 562.7826 g (75.6078%) LIP: 48.5313 g (6.52%)
28/10/2026 (Quarta-feira)	CAFÉ COM LEITE + BROA DOCE DE POLVILHO SEM GLÚTEN + BANANA (1 Caneca + 6 Unidades + 1 Unidade)	ARROZ + FEIJÃO + ISCA BOVINA AO MOLHO + FAROFA DE CENOURA + SALADA DE ALFACE (1 PRATO FUNDO)	SORVETE CASEIRO COM FRUTAS PICADAS + BOLO DE CHOCOLATE (nulo)	KCAL: 3685.3405 PTN: 165.5775 g (19.7679%) CHO: 626.3055 g (74.7731%) LIP: 45.7245 g (5.4589%)
29/10/2026 (Quinta-feira)	PÃO COM OVOS MEXIDOS + IOGURTE + FRUTAS PICADAS (1 Unidade + 1 Caneca)	ARROZ + FEIJÃO + ANGU COM FRANGO AO MOLHO + SALADA (1 Prato fundo + 1 Caneca)	PÃO COM NATA + SUCO DE ABACAXI + MAÇÃ (1 Unidade + 1 Colher de Sopa + 1 Caneca + 1 Unidade)	KCAL: 3705.115 PTN: 159.4085 g (17.8744%) CHO: 714.7305 g (80.1422%) LIP: 17.689 g (1.9835%)
30/10/2026 (Sexta-feira)	BOLO DE BANANA INTEGRAL (sem glúten) + SUCO DE UVA INTEGRAL (1 Pedaco Médio + 1 Caneca)	STROGONOFF DE CARNE EM ISCAS + ARROZ COM BRÓCOLIS + FEIJÃO + BATATA GRATINADA COM AÇAFRÃO E ORÉGANO + SALADA (nulo)	SUCO DE UVA INTEGRAL + BOLO DE FEIJÃO COM CALDA DE CACAU + FRUTA	KCAL: 4643.8352 PTN: 163.3764 g (15.2573%) CHO: 886.9166 g (82.8266%) LIP: 20.5184 g (1.9162%)

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