

	04/03/2024 (Segunda-feira)	05/03/2024 (Terça-feira)	06/03/2024 (Quarta-feira)	07/03/2024 (Quinta-feira)	08/03/2024 (sexta-feira)
<b>DESJEJUM (08h)</b>	Leite com Cacau Pão de forma integral com Margarina	Suco de goiaba Pão hot dog com requeijão	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de melancia Pão de forma integral com requeijão	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga
<b>REFEIÇÃO (11h)</b>	Arroz cenoura , Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de tomate Laranja	Arroz, Feijão Carne moída com chuchu Salada de grão de bico com cenoura Melão	Arroz, Feijão Carne em cubos com batata doce Salada de alface com tomate Melancia	Arroz, Feijão Pernil ao vinagrete quente Farofa Rica Chup Chup de manga	Arroz, Feijão Frango com batata Salada de repolho misto Laranja
<b>LANCHE (13h30)</b>	Mingau de aveia	Leite com Cacau Biscoito cream craker	logurte de Morango Banana	Suco de abacaxi Cuscuz paulista de frango	Vitamina de abacate Banana
<b>JANTAR (16h)</b>	Macarrão ao alho e óleo Frango com abóbora Salada de beterraba ralada Melancia	Arroz com cenoura Pernil com batata Salada de Pepino Banana	Risoto de frango com milho, cenoura e salsa Salada de acelga Melancia	Arroz com salsa Carne em cubos com abóbora Salada de escarola Melão	Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de beterraba ralada Maçã
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	PERA	BANANA	PÊRA	Suco individual de laranja (agricultura familiar)

### Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1030	146	43	30
Fundamental	6 a 10 anos	1210,2	172	50	36

*Shirley Lopes Fernandes da Silva*  
CRN-3 16607  
Nutricionista - Brás Food

*Dayanne dos Santos Ribeiro*  
CRN-3 38266  
Nutricionista SAE

*Raquel N. R. C Neves*  
CRN-3 35646  
Nutricionista SAE



## Cardápio Integral - Pré Escola / Fundamental I e II - Março 2024



	11/03/2024 (Segunda-feira)	12/03/2024 (Terça-feira)	13/03/2024 (Quarta-feira)	14/03/2024 (Quinta-feira)	15/03/2024 (sexta-feira)
<b>DESJEJUM (08h)</b>	Leite com Cacau Pão de forma integral com Margarina	Suco de goiaba Pão hot dog com requeijão	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite de cacau Pão de forma integral com requeijão	Leite com Cacau Pão hot dog com manteiga
<b>REFEIÇÃO (11h)</b>	Arroz com cenoura, Feijão Ovos mexidos com cebola Salada de batata Laranja	Arroz, Feijão Moqueca de Peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de feijão branco com tomate Melão	Arroz, Feijão Carne em cubos com chuchu Salada de cenoura ralada Melancia	Arroz, Feijão Preto Pernil a vinagrete quente Farofa Rica Laranja	Arroz, Feijão Frango com abóbora Salada de pepino Doce de banana
<b>LANCHE (13h30)</b>	Mingau de cacau	Leite com cacau Biscoito Maisena	Vitamina de Mamão Banana	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Vitamina de abacate Maçã
<b>JANTAR (16h)</b>	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de repolho Melancia	Arroz com cenoura Pernil com mandioca Salada de escarola Banana	Risoto de frango com milho, cenoura e salsa Melão	Macarrão ao alho e óleo Carne moída com abobrinha Salada de pepino Maçã	Arroz Branco Carne em cubos bom batata Salada de Escarola Melancia
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	PERA	GOIABA	BANANA	MAÇÃ

\*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

### Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	995	143	42	28
Fundamental	6 a 10 anos	1015	160	46	32

*Sáirley Lopes Fernandes da Silva*  
CRN-3 16607  
Nutricionista - Brás Food

*Dayanne dos Santos Ribeiro*  
CRN-3 38266  
Nutricionista SAE

*Raquel N. R. de Neves*  
CRN-3 35646  
Nutricionista SAE

## Cardápio Integral - Pré Escola / Fundamental I e II - Março 2024



	18/03/2024 (Segunda-feira)	19/03/2024 (Terça-feira)	20/03/2024 (Quarta-feira)	21/03/2024 (Quinta-feira)	22/03/2024 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (08h)</b>	Leite com Cacau Pão de forma integral com Margarina	Suco de goiaba Pão hot dog com requeijão	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de manga Pão de forma integral com requeijão	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga
<b>REFEIÇÃO (11h)</b>	Arroz com cenoura, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de acelga com tomate Laranja	Arroz, Feijão Frango com batata doce Salada de feijão Fradinho com cenoura Melão	Arroz, Feijão Carne em cubos com chuchu Salada de cenoura ralada Melancia	Arroz, Feijão Preto Pernil com mandioca Alface com tomate Laranja	Arroz, Feijão Frango com abobrinha Salada de repolho com cenoura Melão
<b>LANCHE (13h30)</b>	Suco de uva Biscoito Cream craker	logurte de Morango Banana	Suco de abacaxi Cuscuz paulista	Mingau de maisena	<b>** Bolo de cenoura com cobertura de chocolate / Suco de uva</b>
<b>JANTAR (16h)</b>	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de beterraba ralada Maçã	Arroz a grega Pernil com batata Salada de repolho Banana	Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de acelga Melancia	Arroz com salsa Carne em cubos com cenoura Salada de Pepino Maçã	<b>** Pão francês com carne moída Suco individual de laranja (agricultura familiar) Bombom Banana</b>
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	BANANA	GOIABA	PÊRA	BANANA

\*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

**\*\*Cardápio Festivo de Páscoa**

## Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1020,15	150	38	30
Fundamental	6 a 10 anos	1200,5	174	50	34

*Sáirley Lopes Fernandes da Silva*  
CRN-3 16607  
Nutricionista - Brás Food

*Dayanne dos Santos Ribeiro*  
CRN-3 38266  
Nutricionista SAE

*Raquel N. R. C Neves*  
CRN-3 35646  
Nutricionista SAE



## Cardápio Integral - Pré Escola / Fundamental I e II - Março 2024



	25/03/2024 (Segunda-feira)	26/03/2024 (Terça-feira)	27/03/2024 (Quarta-feira)	28/03/2024 (Quinta-feira)	29/03/2024 (sexta-feira)
<b>DESJEJUM (08h)</b>	Leite com Cacau Pão de forma integral com Margarina	Suco de goiaba Pão hot dog com requeijão	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>FERIADO</b>
<b>REFEIÇÃO (11h)</b>	Arroz com cenoura, Feijão Ovos mexidos com cebola e tomate Salada de beterraba cozida Laranja	Arroz, Feijão Frango com abóbora Salada de feijão fradinho com cenoura Melão	Arroz, Feijão preto Pernil com cenoura Virado de couve Maçã		
<b>LANCHE (13h30)</b>	Mingau de cacau	Suco de uva Biscoito Cream craker	Vitamina de abacate Biscoito Rosquinha de coco		
<b>JANTAR (16h)</b>	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de cenoura ralada Melão	Arroz a grega Carne em cubos ao molho Salada de repolho Melancia	Risoto de frango com milho, cenoura e salsa  Laranja		
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	BANANA	PERA		

\*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

### Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	631,6	89	24	20
Fundamental	6 a 10 anos	720,6	102	27	23

*Sáirley Lopes Fernandes da Silva*  
CRN-3 16607  
Nutricionista - Brás Food

*Dayanne dos Santos Ribeiro*  
CRN-3 38266  
Nutricionista SAE

*Raquel N. R. C. Neves*  
CRN-3 35646  
Nutricionista SAE