

Cardápio Integral - Pré Escola / Fundamental I e II - Março 2025



	03/03/2025 (Segunda-feira)	04/03/2025 (Terça-feira)	05/03/2025 (Quarta-feira)	06/03/2025 (Quinta-feira)	07/03/2025 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	PONTO FACULTATIVO - CARNAVAL			Café com leite Pão de forma integral com requeijão	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga
REFEIÇÃO (11h)				Arroz, Feijão Omelete com tomate e cebola Salada de repolho Laranja	Arroz, Feijão Frango com batata Salada de beterraba ralada Maçã
LANCHE (13h30)				Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Suco de abacaxi Biscoito maisena
JANTAR (16h)				Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de grão de bico a vinagrete Maçã	Arroz com cenoura Pernil com mandioca Salada de acelga com tomate Melão
LANCHE DA SAÍDA				DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR	MAÇÃ

Composição nutricional (Média semanal)					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1124	148	45	32
Fundamental	6 a 10 anos	1165	164	49	37

Suzana Rutá Vieira da Silva
CRN-3 21934
Nutricionista RT - SAE

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

Raquel N. R. O Neves
CRN-3 35646
Nutricionista QT - SAE

Cardápio Integral - Pré Escola / Fundamental I e II - Março 2025



	10/03/2025 (Segunda-feira)	11/03/2025 (Terça-feira)	12/03/2025 (Quarta-feira)	13/03/2025 (Quinta-feira)	14/03/2025 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com Cacau Pão hot dog com requeijão	Café com leite Pão de forma integral com Margarina	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite de cacau Pão hot dog com manteiga	Suco de melancia Pão de forma com Requeijão de Inhame
REFEIÇÃO (11h)	Arroz com cenoura, Feijão Ovos mexidos Salada de batata Laranja	Arroz, Feijão Frango ao molho Salada de acelga Melão	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Saldada de alface Banana	Arroz, feijão preto Pernil com cenoura Farofa rica Laranja	Arroz, Feijão Peixe com batata Salada de acelga com tomate Melancia
LANCHE (13h30)	Leite com Cacau Biscoito Cream Craker	Mingau de cacau	Iogurte de Morango Maça	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Vitamina de abacate Maça
JANTAR (16h)	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de beterraba cozida Melancia	Arroz Branco Carne em cubos com mandioca Salada de feijão fradinho com cenoura Maça	Risoto de frango com ervilha, cenoura e salsa Salada de repolho misto Melão	Macarrão ao alho e óleo Carne moída com abobrinha Salada de pepino Maça	Arroz com salsa Frango ao molho Salada de Escarola com cenoura Melancia
LANCHE DA SAÍDA	PERA	MAÇA	BANANA	PERA	NECTARINA
*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	1015	141	42	28
Fundamental	6 a 10 anos	1118	165	49	38

Suzana Rutá Vieira da Silva

CRN-3 21934

Nutricionista RT - SAE

Dayanne dos Santos Ribeiro

CRN-3 38266

Nutricionista QT - SAE

Raquel N. R. C. Neves

CRN-3 35646

Nutricionista QT - SAE

Cardápio Integral - Pré Escola / Fundamental I e II - Março 2025



	17/03/2025 (Segunda-feira)	18/03/2025 (Terça-feira)	19/03/2025 (Quarta-feira)	20/03/2025 (Quinta-feira)	21/03/2025 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com Cacau Pão de hor dog com Margarina	Suco de abacaxi Pão de forma com Requeijão de Inhame	Leite com cacau Pão de forma integral com manteiga	Café com leite Pão de forma com requeijão	Leite com Cacau Pão hot dog com manteiga
REFEIÇÃO (11h)	Arroz com cenoura, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de acelga com tomate Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com batata doce Salada de beterraba ralada Melão	Arroz, Feijão Carne moída chuchu e cenoura Salada de pepino Banana	Arroz, feijão preto Pernil a vinagrete quente Virado de couve Laranja	Arroz, Feijão Frango com mandioca Salada de alface Maçã
LANCHE (13h30)	Leite com Cacau Biscoito Rosquinha de coco	Mingau de aveia	Vitamina de mamão com banana Maçã	logurte de Morango Banana	Vitamina de banana Biscoito maisena
JANTAR (16h)	Macarrão ao sugo Frango desfiado com milho Salada de feijão branco com cenoura Melancia	Arroz a grega Pernil com batata Salada de repolho Melao	Risoto de frango com cenoura e abobrinha Salada de acelga Melancia	Macarrão ao alho de óleo Carne moída ao molho Salada de cenoura ralada Maçã	Arroz com salsa Carne em cubos Salada de pepino Banana
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR	AMEIXA	BANANA	GOIABA

*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	1030	146	45	31
Fundamental	6 a 10 anos	1149	163	48	36

Suzana Rutá Vieira da Silva
CRN-3 21934
Nutricionista RT - SAE

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

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

Cardápio Integral - Pré Escola / Fundamental I e II - Março 2025



	24/03/2025 (Segunda-feira)	25/03/2025 (Terça-feira)	26/03/2025 (Quarta-feira)	27/03/2025 (Quinta-feira)	28/03/2025 (sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com Cacau Pão de forma integral com Margarina	Suco de goiaba Pão hot dog com requeijão de inhame	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Café com leite Pão hot dog com requeijão	Leite com cacau Pão de forma com manteiga
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, Feijão Ovos mexidos Batata e cenoura sauté Laranja	Arroz, Feijão Frango com abóbora Salada de repolho Melão	Arroz, Feijão preto Pernil com cebola e tomate Virado de acelga Laranja	Arroz, Feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Alface com tomate Melancia	Arroz com cenoura, Feijão Isca de frango acebolada Creme de milho Banana
LANCHE (13h30)	Suco de uva Biscoito Cream craker	Mingau de maisena	Vitamina de abacate Banana	Vitamina de banana Maçã	*Suco Individual de uva *Bolo com cobertura de brigadeiro
JANTAR (16h)	Arroz Branco Frango com batata Salada de acelga com tomate Melão	Macarrão ao alho e óleo com brócolis Carne moída ao molho Salada de soja a vinagrete Maçã	Risoto de frango com abobrinha, milho, cenoura e salsa Salada de escarola com tomate Melancia	Macarrão ao sugo Carne em cubos Salada de pepino Laranja	Arroz com cenoura Pernil com mandioca Salada de repolho Maçã
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR	BANANA	GOIABA	MEXERICA

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

*Suco individual e bolo com cobertura previsto para os aniversariantes do mês - Para as unidades em que o forno não comporta a produção de bolo deve ser servido **bolinho sem recheio com cobertura caseira de brigadeiro** e deve ser produzido um bolo com cobertura para o "Parabéns".

Composição nutricional (Média semanal)					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	1039	145	44	30
Fundamental	6 a 10 anos	1158	161	47	35

Suzana Rutá Vieira da Silva
CRN-3 21934
Nutricionista RT - SAE

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

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