

Cardápio Parcial - Pré Escola e Fundamental I e II - MARÇO 2026



	02/03/2026 (Segunda-feira)	03/03/2026 (Terça-feira)	04/03/2026 (Quarta-feira)	05/03/2026 (Quinta-feira)	06/03/2026 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h) LANCHE (13h)	Leite com cacau Biscoito Maisena	Vitamina de Banana Maçã	Leite com cacau Pão de forma com requeijão	Vitamina de abacate Banana	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga
REFEIÇÃO (10h/15h)	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de repolho com cenoura Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de beterraba ralada Maçã	Arroz, Feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de alface com tomate Banana	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de acelga Melancia	Arroz à grega Isca de frango ao molho Salada de repolho roxo Melão
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR	BANANA	CARAMBOLA	PERA
*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.					
Observação: Para os alunos do período da tarde, o almoço pode ser oferecido às 13h e o lanche às 15h.					

Composição nutricional (Média semanal)					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	568	85	14	13
Fundamental	6 a 10 anos	593	86	20	18
	11 a 14 anos	816	88	24	22

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

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

Cardápio Parcial - Pré Escola e Fundamental I e II - MARÇO 2026



	09/03/2026 (Segunda-feira)	10/03/2026 (Terça-feira)	11/03/2026 (Quarta-feira)	12/03/2026 (Quinta-feira)	13/03/2026 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h)	Suco de uva	Leite com café	Vitamina de banana e maçã		Leite com cacau
LANCHE (13h)	Biscoito Cream cracker	Pão de forma integral com Margarina	Banana	Mingau de cacau	Pão de forma com manteiga
REFEIÇÃO (10h/ 15h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de feijão fradinho com cenoura Melancia	Arroz, Feijão Frango com cenoura Salada de acelga Melão	Arroz, Feijão Peixe com batata Saldada de alface Maçã	Arroz, feijão preto Pernil com cenoura Virado de couve Laranja	Risoto de frango (cenoura, milho e salsa) Salada de Escarola com tomate Banana
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR	MEXERICA	PERA	NECTARINA
*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.					
Observação: Para os alunos do período da tarde, o almoço pode ser oferecido às 13h e o lanche às 15h.					

Composição nutricional (Média semanal)					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	558	76	23	18
Fundamental	6 a 10 anos	636	88	26	20
	11 a 14 anos	816	106	35	28

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

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

Cardápio Parcial - Pré Escola e Fundamental I e II - MARÇO 2026



	16/03/2026 (Segunda-feira)	17/03/2026 (Terça-feira)	18/03/2026 (Quarta-feira)	19/03/2026 (Quinta-feira)	20/03/2026 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h)	Suco de melancia	Vitamina de abacate	Suco integral individual (agricultura familiar)	Iogurte de Morango	Leite com cacau
LANCHE (13h)	Pão de hot dog com manteiga	Maçã	Bolo Simples	Banana	Pão de hot doc com requeijão
REFEIÇÃO (10h/ 15h)	Arroz com cenoura, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de acelga com tomate Laranja	Macarrão ao sugo Carne em cubos com chuchu Salada de beterraba ralada Melão	Arroz, Feijão Carne moída com cenoura Batata sauté Melancia	Arroz, feijão preto Pernil a vinagrete quente Virado de couve Maçã	Sopa de feijão com legumes e frango (mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão para sopa) Banana
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR	AMEIXA	BANANA	GOIABA
*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.					
Observação: Para os alunos do período da tarde, o almoço pode ser oferecido às 13h e o lanche às 15h.					

Composição nutricional (Média semanal)					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	538	72	22	18
Fundamental	6 a 10 anos	653	90	26	21
	11 a 14 anos	765	104	31	25

Raquel N. R. C. Neves

CRN-3 35646
Nutricionista RT - SAE

Dayanne dos Santos Ribeiro

CRN-3 38266
Nutricionista QT - SAE

Cardápio Parcial - Pré Escola e Fundamental I e II - MARÇO 2026



	23/03/2026 (Segunda-feira)	24/03/2026 (Terça-feira)	25/03/2026 (Quarta-feira)	26/03/2026 (Quinta-feira)	27/03/2026 (sexta-feira)
DESJEJUM (7h)	Leite com café	Leite com cacau		Vitamina de abacate	Leite com cacau
LANCHE (13h)	Pão de hot dog com manteiga	Biscoito rosquinha de coco	Mingau de maisena	Banana	Pão de forma com requeijão
REFEIÇÃO (10h/ 15h)	Arroz com brócolis Frango ao molho Salada de soja a vinagrete Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de repolho Melancia	Arroz, Feijão preto Pernil com cebola e tomate Virado de acelga Maçã	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de pepino Melão	Arroz com cenoura, Feijão Estrogonofe de frango Salada de alface com tomate Banana
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR	BANANA	CARAMBOLA	PERA
*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.					
Observação: Para os alunos do período da tarde, o almoço pode ser oferecido às 13h e o lanche às 15h.					

Composição nutricional (Média semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	538	72	22	18
Fundamental	6 a 10 anos	653	90	26	21
	11 a 14 anos	765	104	31	25

Raquel N. R. O Neves

CRN-3 35646
Nutricionista RT - SAE

Dayanne dos Santos Ribeiro

CRN-3 38266
Nutricionista QT - SAE

Cardápio Parcial - Pré Escola e Fundamental I e II - MARÇO 2026



	30/03/2026 (Segunda-feira)	31/03/2026 (Terça-feira)	
DESJEJUM (7h)	Leite com cacau	Suco de manga	
LANCHE (13h)	Biscoito Maisena	Pão de forma com pasta de grão de bico	
REFEIÇÃO (10h/ 15h)	Arroz, Feijão Omelete com tomate e cebola Batata sauté Laranja	Macarrão ao sugo Carne em cubos desfiada Salada de repolho com tomate Melancia	
LANCHE DA SAÍDA	SUCO INTEGRAL IND. (AGRICULTURA FAMILIAR)	DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR	
*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos. Observação: Para os alunos do período da tarde, o almoço pode ser oferecido às 13h e o lanche às 15h.			

Composição nutricional (Média semanal)					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	538	72	22	18
Fundamental	6 a 10 anos	653	90	26	21
	11 a 14 anos	765	104	31	25

Raquel N. R. O Neves

CRN-3 35646
Nutricionista RT - SAE

Dayanne dos Santos Ribeiro

CRN-3 38266
Nutricionista QT - SAE