

## Cardápio Integral - Pré Escola / 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)
<b>DESJEJUM (08h)</b>	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	Leite com cacau Pão de hot dog com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com café Pão de forma integral com requeijão	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga
<b>REFEIÇÃO (11h)</b>	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de repolho com cenoura Laranja	Arroz, Feijão 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 acebolada Salada de repolho roxo Melão
<b>LANCHE (13h30)</b>	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Suco de melancia Biscoito Maisena	Mingau de cacau	Vitamina de abacate Banana	Suco de uva Cuscuz com ovo
<b>JANTAR (16h)</b>	Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de grão de bico a vinagrete Maçã	Arroz com cenoura Frango com batata Salada de acelga com tomate Melancia	Arroz Branco Carne em cubos ao molho com cenoura e chuchu Farofa de cuscuz (cebola, cenoura e ovo) Melão	Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho Salada de beterraba cozida Banana	Arroz à grega Pernil com mandioca Salada de acelga com tomate Melão
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR	BANANA	CARAMBOLA	PERA

### 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

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

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

## Cardápio Integral - Pré Escola / 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)
<b>DESJEJUM (08h)</b>	Suco de uva Pão de hot dog com manteiga	Leite com café Pão de forma integral com Margarina	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de abacaxi Pão de hot dog com requeijão	Leite com cacau Pão de forma com manteiga
<b>REFEIÇÃO (11h)</b>	Arroz com cenoura, Feijão Omelete com tomate e cebola Salada de batata Laranja	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	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de acelga com tomate Banana
<b>LANCHE (13h30)</b>	Leite com Cacau Biscoito Cream cracker	Mingau de maisena	Vitamina de banana e maçã Banana	Iogurte de morango Biscoito Cream cracker	Vitamina de abacate Maçã
<b>JANTAR (16h)</b>	Arroz branco Carne moída ao molho Salada de feijão fradinho com cenoura Melancia	Macarrão ao alho e óleo Carne em cubos desfiada ao molho Salada de beterraba ralada Maçã	Risoto de frango com ervilha, cenoura e salsa Salada de repolho misto Melão	Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de pepino Banana	Arroz com cenoura Frango acebolado Salada de Escarola com tomate Melancia
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR	MEXERICA	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

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

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

## Cardápio Integral - Pré Escola / 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)
<b>DESJEJUM (08h)</b>	Suco de melancia Pão de hot dog com manteiga	Leite com cacau Pão de forma integral com manteiga	Leite com cacau Pão de hot dog com requeijão	Leite com café Pão de forma integral com manteiga	Leite com cacau Pão de 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 Carne em cubos com chuchu Salada de beterraba ralada Melão	Arroz, Feijão Carne moída com cenoura Batata sauté Banana	Arroz, feijão preto Pernil a vinagrete quente Virado de couve Laranja	Arroz, Feijão Frango desfiado ao molho Salada de alface Maçã
<b>LANCHE (13h30)</b>	Leite com Cacau Biscoito Rosquinha de coco	Suco integral individual (agricultura familiar) Bolo Simples	Mingau de cacau	logurte de Morango Banana	Vitamina de abacate Maçã
<b>JANTAR (16h)</b>	Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de feijão branco com cenoura Melancia	Arroz com salsa Carne moída ao molho Salada de repolho com tomate Melão	Sopa de feijão com legumes e carne (mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão para sopa) Melancia	Macarrão ao alho de óleo Carne moída ao molho Salada de cenoura ralada Maçã	Arroz com cenoura Carne em cubos com mandioca Salada de pepino com tomate Banana
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	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

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

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

## Cardápio Integral - Pré Escola / 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)
<b>DESJEJUM (08h)</b>	Leite com café Pão de hot dog com manteiga	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Suco de abacaxi Pão de forma com pasta de grão de bico	Leite com cacau Pão de hot dog com margarina	Leite com cacau Pão de forma com requeijão
<b>REFEIÇÃO (11h)</b>	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de acelga com tomate Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de repolho Melancia	Arroz, Feijão preto Pernil com cebola e tomate Virado de acelga Banana	Arroz, Feijão Carne moída ao molho Salada de pepino Melão	Arroz com cenoura, Feijão Estrogonofe de frango Salada de alface com tomate Maçã
<b>LANCHE (13h30)</b>	Leite com cacau Biscoito Cream craker	Vitamina de banana Maçã	Mingau de maisena	Vitamina de abacate Banana	Suco de manga Cuscuz com frango
<b>JANTAR (16h)</b>	Macarrão ao alho e óleo com brócolis Frango ao molho Salada de soja a vinagrete Maçã	Arroz com salsa Carne moída ao molho Batata e cenoura sauté Melão	Sopa de legumes com carne (batata, abóbora, chuchu, macarrão para sopa) Maçã	Arroz branco Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de repolho com cenoura Laranja	Macarrão ao sugo Carne em cubos desfiada Salada de beterraba ralada Banana
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	MAÇÃ	DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR	BANANA	GOIABA	MEXERICA

\*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	1039	145	44	30
Fundamental	6 a 10 anos	1158	161	47	35

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

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

## Cardápio Integral - Pré Escola / Fundamental I e II - Março 2026



	30/03/2026 (Segunda-feira)	31/03/2026 (Terça-feira)
<b>DESJEJUM (08h)</b>	Leite com cacau Pão de hot dog com requeijão	Suco de manga Pão de forma com pasta de grão de bico
<b>REFEIÇÃO (11h)</b>	Arroz, Feijão Omelete com tomate e cebola Batata sauté Laranja	Arroz, Feijão Preto Pernil a vinagrete Farofa rica (cenoura, ovo, cebola e maçã) Maçã
<b>LANCHE (13h30)</b>	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Vitamina de banana Maçã
<b>JANTAR (16h)</b>	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de grão de bico com cenoura Melão	Macarrão ao sugo Carne em cubos desfiada Salada de repolho com tomate Melancia
<b>LANCHE DA SAÍDA</b>	SUCO INTEGRAL IND. (AGRICULTURA FAMILIAR)	DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR

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

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

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

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