



Cardápio Fundamental Parcial I e II - MARÇO 2024



	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)
DESJEJUM (7h) LANCHE (13h)	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Suco de abacaxi Pão de hot dog com margarina	iogurte de morango Maçã	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	Vitamina de abacate Banana
REFEIÇÃO (10h/15h)	Arroz com cenoura, Feijão Ovos cozido com azeite e salsa Salada de beterraba ralada Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne moída com chuchu Salada de grão de bico com cenoura ralada Melão	Risoto de frango com milho, cenoura e salsa Salada de alface Melancia	Arroz, feijão preto Pernil ao vinagrete quente Farofa Rica Chup chup de manga	Arroz, Feijão Frango com batata Salada de repolho misto Maçã
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	PERA	BANANA	PÊRA	Suco individual de laranja (agricultura familiar)

*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	537,59	77	23	21
Fundamental	6 a 10 anos	710,91	87	25	29
	11 a 14 anos	829,69	101	33	33

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 Fundamental Parcial 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)
DESJEJUM (7h)	Leite com Cacau		Vitamina de mamão	Suco de abacaxi	Leite com Cacau
LANCHE (13h)	Pão de forma integral com Requeijão	Mingau de aveia	Maçã	Bolo	Pão hot dog com manteiga
REFEIÇÃO (10h/ 15h)	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado com abobrinha Salada de pepino com tomate Melancia	Arroz, Feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de feijão branco com tomate Melão	Arroz com salsa Carne moída ao molho com chuchu e cenoura Banana	Arroz, feijão preto Pernil a vinagrete quente Farofa Rica Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de alface Doce de banana
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	PERA	GOIABA	BANANA	MAÇÃ

*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	550,28	74	27	16
Fundamental	6 a 10 anos	573,93	76	28	18
	11 a 14 anos	727	94	37	22

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

	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)
DESJEJUM (7h) LANCHE (13h)	Leite com Cacau Pão de forma integral com Requeijão	Leite com Cacau Biscoito Cream Craker	Vitamina de abacate Banana	Mingau de cacau	*Bolo de cenoura com cobertura de chocolate Suco de uva
REFEIÇÃO (10h/ 15h)	Arroz com cenoura, Feijão Ovos mexidos com cebola Salada de batata Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne em cubos ao molho Salada de feijão fradinho com cenoura Melão	Risoto de frango com ervilha, cenoura e salsa Maçã	Arroz, feijão preto Pernil com mandioca Salada de alface com tomate Laranja	*Pão francês com carne moída Suco individual de laranja (agricultura familiar) Bombom
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	BANANA	GOIABA	PERA	BANANA

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

***Evento páscoa - Escolas grandes e sem capacidade de forno BOLINHO INDIVIDUAL RECHEADO**

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)	Lípidios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	459,81	63	19	15
	6 a 10 anos	526,24	62	21	17
Fundamental	11 a 14 anos	535	74	21	17

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

	25/02/2024 (Segunda-feira)	26/02/2024 (Terça-feira)	27/02/2024 (Quarta-feira)	28/02/2024 (Quinta-feira)	29/03/2024 (sexta-feira)
DESJEJUM (7h)	Leite com cacau	Vitamina de banana	Leite com cacau	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
LANCHE (13h)	Pão de forma com manteiga	Biscoito maisena	Biscoito rosquinha de coco		
REFEIÇÃO (10h/ 15h)	Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de beterraba cozida Laranja	Arroz Feijão Carne em cubos com batata Salada de soja com cenoura Melão	Risoto de frango com abobrinha, milho, cenoura e salsa Melancia		
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	BANANA	PERA		

*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 recheado e deve ser produzido um bolo com cobertura para o "Parabéns".

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	259,86	40	13	9
Fundamental	6 a 10 anos	453,74	42	17	24
	11 a 14 anos	505,26	65	24	17

Sáirley Lopes Fernandes da Silveira
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