

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO MARÇO/2026

SEM CORANTE

	SEGUNDA 23/2026	TERÇA 31/2026	QUARTA 4/2/2026	QUINTA 6/2/2026	SEXTA 6/2/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicace	Café com leite + bolo de laranja	Vitamina de frutas (banana + morango) + biscoito doce integral	Suco de maracujá + pão fatiado integral com queijo	Chá com leite + biscoito doce/salgado integral + banana	KCAL 651 Kcal	KCAL Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado, salada de alicace + maio	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + abóbora refogada + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango grelhado com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de pepino com tomate + mamão	Arroz, Feijão preto, Carne moída refogada, pure de batata + salada de brócolis + melancia	Arroz + Feijão carioca + Frango (salsam) grelhado + salada de acelga + maçã	CHO 135 g	CHO g
Lanche 13:30H/14:00H						PTN 27 g	PTN g
Jantar 15:30H/16:00H						LIP 21 g	LIP g
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ							
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ							
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + manga	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	Suco de pêssego integral + pão com patê de frango com queijo + banana	Logurte de coco + salada de frutas (kiwi, maçã e manga) com aveia	Café com leite + biscoito doce/salgado integral + melão	KCAL 906 Kcal	KCAL Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne refogada, Farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado + legumes refogados (abóbora e chuchu) + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída refogada + salada repolho + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado + salada de alicace + melão	Macarrão sem molho + Carne moída refogada + salada de beterraba + pirã	CHO 136 g	CHO g
Lanche 13:30H/14:00H						PTN 29 g	PTN g
Jantar 15:30H/16:00H						LIP 20 g	LIP g
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ							
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ							
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (banana + abacate) + biscoito doce integral	Suco de manga + bolo de lúbi + melão	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicace	Leite com banana + biscoito de polvilho	Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	KCAL 862 Kcal	KCAL Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango grelhado com legumes (chuchu + cenoura) + manga	Arroz, Feijão preto + Carne moída refogada + salada acelga + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao grelhado, abobrinha e cenoura refogados, salada de alicace	Arroz, Feijão preto, Carne moída refogado + polenta + salada de cenoura + maçã	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa assada com cenoura, salada de brócolis + grão-de-bico	CHO 139 g	CHO g
Lanche 13:30H/14:00H						PTN 27 g	PTN g
Jantar 15:30H/16:00H						LIP 19 g	LIP g

Observações: Não utilizar molho/extrato de tomate, somente tomate in natura. Carnes/ Frango e Peixe refogados ou grelhados. Utilizar logurte coco. ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS E ALIMENTOS - SEM CORANTE

ESCOLA

ALUNO



Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat. Funcional nº 7891 CBN 8º REGIÃO N°1781



Ligia Marcia Tolber Faria Vicente
Mat. Funcional nº 1146 CBN 8º REGIÃO N°2321



Camile Consentino de Carvalho
Mat. Funcional nº 7891 CBN 8º REGIÃO N°1102



Mariana de Almeida
CEN 15545
Coordenadora Operacional



Luis de Almeida
CEN 15544
Coordenador Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO MARÇO/2026

SEM CORANTE

	SEGUNDA 23/3/2026	TERÇA 24/3/2026	QUARTA 25/3/2026	QUINTA 26/3/2026	SEXTA 27/3/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão de milho + manteiga	Suco de péssago integral + Bauru de forno + banana	Café com leite + pão de queijo	loqure de coco + biscoito doce integral + banana	Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída refogada, alicao, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura	KCAL	841	KCAL	Kcal
Almoo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango grelhado + jardineira de legumes (abobrinha + brócolis + cenoura) + papa	Arroz, Feijão preto, Carne refogada, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + purê de batatas + melão	Arroz, Feijão preto, Carne refogada com mandioca + salada de alicao + maçã	Macarrão sem molho + Frango grelhado, salada de beterraba + caqui	CHO	121	CHO	g
Lanche 13:30H/14:00H						PTN	23	PTN	g
Jantar 15:30H/16:00H						LIP	15	LIP	g
	SEGUNDA 30/3/2026	TERÇA 31/3/2026				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau 70% + pão fatiado integral com requeijão	Café com leite + biscoito polvilho + banana				KCAL	703	Kcal	Kcal
Almoo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado + salada de acelga + melancia	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao grelhado, abobrinha e cenoura refogados, salada de alicao				CHO	115	g	CHO
Lanche 13:30H/14:00H						PTN	27	g	PTN
Jantar 15:30H/16:00H						LIP	14	g	LIP

Observações: Não utilizar molho/extrato de tomate, somente tomate in natura. Carnes/ Frango e Peixe refogados ou grelhados. Utilizar loqure coco. ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS : SUCOS INDUSTRIALIZADOS E ALIMENTOS - SEM CORANTE

ESCOLA

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8 REGIÃO N° 1781

Ligia Marchetti Perra Vicente
Mat. Funcional nº 11146 CRN 8 REGIÃO N° 2321

Camille Consolino de Carvalho
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8 REGIÃO N° 1102

Adriana Cristina Gomes Bordin
CRN 8 e 9100
coordenadora operacional

Leila de Fátima
CRN 15444