

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO MARÇO/2026

	SEGUNDA 23/3/2026	TERÇA 31/3/2026	QUARTA 4/3/2026	QUINTA 5/3/2026	SEXTA 6/3/2026	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 requeijão	Chá com leite + biscoito doce/salgado integral + banana	KCAL 851 Kcal	KCAL 695 Kcal
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho, salada de alicace + melão	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + abóbora refogada + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha + cenoura) + salada de pepino com tomate + mamão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata + salada de brócolis + melancia	Arroz + Feijão carioca + Frango (salsami) grelhado + salada de alicace + maçã	CHO 135 g	CHO 86 g
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de maracujá + pão fatiado integral com requeijão	Chá com leite + biscoito doce/salgado integral + banana	Suco de péssago integral + pão com patê de frango com requeijão + banana	Café com leite + bolo de laranja	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicace	PTN 27 g	PTN 15 g
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de pepino com tomate	Macarrão com frango desfiado ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melão	Sopa de FEIJÃO (batata, mandioca, carne, cenoura) + couve + laranja	Polenta + Frango ao molho + salada de alface + mamão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de alicace + melancia	LIP 21 g	LIP 10 g
	SEGUNDA 5/3/2026	TERÇA 10/3/2026	QUARTA 11/3/2026	QUINTA 12/3/2026	SEXTA 13/3/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + manga	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	Suco de péssago integral + pão com patê de frango com requeijão + banana	Ingurte de morango + salada de frutas (kiwi, maçã e manga) com aveia	Café com leite + biscoito doce/salgado integral + melão	KCAL 906 Kcal	KCAL 701 Kcal
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Barrado, 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, Almondôgas de carne ao molho + salada de repolho + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho + salada de alicace + melão	Macarrão com molho de carne moída + salada de beterraba + pãra	CHO 136 g	CHO 102 g
Lanche 13:30H/14:00H	Café com leite + biscoito doce/salgado integral + melão	Ingurte de morango + salada de frutas (kiwi, maçã e manga) com aveia	Vitamina de frutas (banana + morango) + biscoito doce integral	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + manga	PTN 29 g	PTN 20 g
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de repolho + melancia	Polenta com almondôgas ao molho + salada de beterraba	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de alicace + melão	Macarrão com carne moída ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura) + pãra	Arroz + FEIJÃO + Frango ao molho com legumes (abobrinha, cenoura, batata) + maçã	LIP 20 g	LIP 17 g
	SEGUNDA 16/3/2026	TERÇA 17/3/2026	QUARTA 18/3/2026	QUINTA 19/3/2026	SEXTA 20/3/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (banana + abacaxi) + biscoito doce integral	Suco de manga + bolo de fubá + 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 765 Kcal
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu + cenoura) + manga	Arroz, Feijão preto + Bolo de carne ao molho + salada de alicace + melancia	Arroz, Feijão preto, Peixe ao molho + purê de milho de milho + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + maçã	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + goiabã	CHO 139 g	CHO 115 g
Lanche 13:30H/14:00H	Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	Leite com banana + biscoito de polvilho	Café com leite + pão de queijo	Suco de manga + bolo de fubá + melão	Vitamina de frutas (banana + abacaxi) + biscoito doce integral	PTN 27 g	PTN 23 g
Jantar 15:30H/16:00H	Polenta + Carne moída ao molho + salada de alicace + melancia	Arroz + FEIJÃO + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de alicace + manga	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de cenoura + goiabã	Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura)	Purê de batata, Carne moída ao molho + salada de alicace + maçã	LIP 19 g	LIP 17 g

Observações:

ESCOLAS INTEGRAIS

ALUNO

Patrícia dos Santos Alves Garcia
 Matr. Funcional nº 7893 CBN 8º REGIÃO N°1781

Ligia Marcia Melo Faria Vicente
 Matr. Funcional nº 11140 CBN 8º REGIÃO N°2121

Camille Consorcio de Cavalho
 Matr. Funcional nº 7894 CBN 8º REGIÃO N°1102

Leticia Garcia Costa Boida
 CBN 3 4303
 Coordenadora Regional

Laila de Souza Menezes
 Matr. Funcional nº 7895
 CBN 15644

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO MARÇO/2026

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	23/3/2026	24/3/2026	25/3/2026	26/3/2026	27/3/2026	KCAL	841	KCAL	796
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	Logurite morango + biscoito doce integral + banana	Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura	CHO	121	CHO	119
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho + jardineira de legumes (abobrinha + brócolis + cenoura) + pêssego	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batatas + melão	Arroz, Feijão preto, Carne bovina cubos ao molho com mandioca + salada de alicace + maçã	Macarão parafuso + Frango desfiado ao molho, salada de beterraba + caqui	PTN	23	PTN	20
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de péssago integral + Bauru de forno + banana	Logurite morango + biscoito doce integral + banana	Suco integral de uva, sanduíche de pão frito + queijo + tomate + alicace	Chá com leite + pão de milho + manteiga	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + FEIJÃO + salada de alicace + melancia	LIP	15	LIP	13
Jantar 15:30H/16:00H	Macarão com carne moída ao molho + Legumes refogados (brócolis e cenoura)	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de tomate + pêssego	Polenta com almeirão ao molho + salada de beterraba + laranja	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abobrinha refogada + caqui					
	SEGUNDA	TERÇA				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	30/3/2026	31/3/2026				KCAL	703	KCAL	664
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau 70% + pão frito integral com requeijão	Café com leite + biscoito polvilho + banana				CHO	115	CHO	80
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsão) grelhado + salada de alface + melancia	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho + purê de milho de peixe + salada de alface				PTN	27	PTN	18
Lanche 13:30H/14:00H	Café com leite + biscoito polvilho + banana	Leite com cacau 70% + pão frito integral com requeijão				LIP	14	LIP	14
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada	Polenta + Frango ao molho + salada de alface + melancia							

Observações:

ESCOLAS INTEGRALS

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Brito Vicente

Camille Consolino de Carvalho

Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N°1781

Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO N°2321

Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N°1102

Elaine de Fátima Maciel
Coordenadora Geral

Elaine de Fátima Maciel
Coordenadora Geral