



Cardápio Escolar Março

INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL
Período Integral

Os cardápios foram elaborados conforme as recomendações da
Resolução no 06, de 08 de maio de 2020, do FNDE/MEC.





INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 02/03	Terça-Feira 03/03	Quarta-Feira 04/03	Quinta-Feira 05/03	Sexta-feira 06/03
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Feijão Omelete de forno com Legumes Salada Fruta	Arroz Feijão Frango desfiado com tomate Salada/Legumes	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa Salada/Legumes Fruta	Arroz Feijão Pernil suíno Salada/Legumes Fruta	Arroz Feijão Carne moída com legumes Salada
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Arroz Feijão Carne de panela com legumes	Macarrão alho e óleo Feijão Carne moída ao sugo	Macarrão alho e óleo Coxa e Sobrecoxa assada com legumes	Pão com carne moída com cenoura	Polenta cremosa Coxa e Sobrecoxa assada com legumes

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1285,78	204,39	44,53	35,28



INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 09/03	Terça-Feira 10/03	Quarta-Feira 11/03	Quinta-Feira 12/03	Sexta-feira 13/03
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Feijão Omelete de forno com Legumes Salada Fruta	Arroz Feijão Pernil suíno Salada/Legumes Fruta	Arroz Feijão Carne de panela com legumes Salada Fruta	Arroz Feijão Frango desfiado Salada/Legumes	Macarrão à bolonhesa Salada/Legumes
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Purê de batata Feijão Carne moída	Macarrão Molho com frango desfiado Salada/Legumes	Carne de panela com mandioca	Pão com carne moída com cenoura	Sopa de macarrão com carne e legumes

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1298,12	204,08	39,95	38,74



INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 16/03	Terça-Feira 17/03	Quarta-Feira 18/03	Quinta-Feira 19/03	Sexta-feira 20/03
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Feijão Frango picado Salada/Legumes Fruta	Arroz Feijão Coxa e Sobrecoxa desfiada Salada/Legumes	Arroz Feijão Carne de panela Salada/Legumes Fruta	Arroz Feijão Pernil suíno Salada	Macarrão Feijão Coxa e sobrecoxa desfiada Salada Fruta
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Arroz Feijão Carne moída Legumes	Macarrão alho e óleo Feijão Frango com legumes	Polenta cremosa Carne moída ao sugo	Pão com carne moída com cenoura	Arroz Feijão Omelete de forno com legumes

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1225,69	189,16	42,47	36,56



INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 23/03	Terça-Feira 24/03	Quarta-Feira 25/03	Quinta-Feira 26/03	Sexta-feira 27/03
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Feijão Omelete de forno com legumes Salada	Arroz Feijão Pernil suíno Salada/Legumes Fruta	Arroz Feijão Coxa e Sobrecoxa assada com legumes Salada	Arroz Feijão Carne de panela com legumes Salada Fruta	Arroz Feijão Pernil Suíno com mandioca Salada Fruta
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Arroz Feijão Carne moída com batata	Arroz Feijão Frango desfiado com legumes Salada	Macarrão à Bolonhesa Legumes	Pão com carne moída com cenoura	Macarrão alho e óleo Ovo mexido Legumes

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1156,84	185,06	42,08	29,19



INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 30/03	Terça-Feira 31/03	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g			
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Feijão Ovo cozido Salada/Legumes	Macarrão alho e óleo Feijão Pernil suíno Salada/Legumes			
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta			
Janta 15:30 às 16:00	Polenta cremosa Carne moída Legumes refogados	Arroz Feijão Cozido Abóbora Carne moída			

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

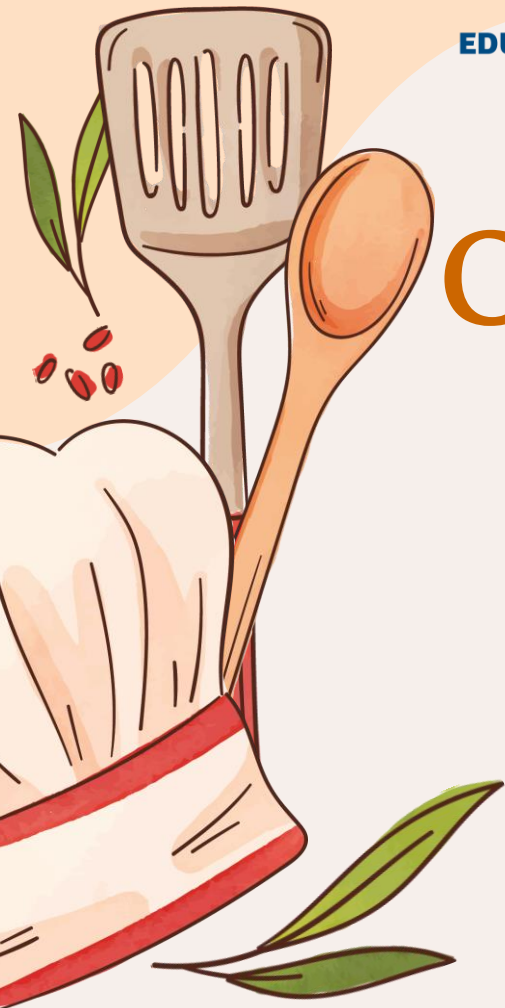
Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1132,92	165,53	46,76	33,08



Cardápio Escolar

MARÇO

Restrições Alimentares





INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 02/03	Terça-Feira 03/03	Quarta-Feira 04/03	Quinta-Feira 05/03	Sexta-feira 06/03
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Feijão Omelete*** de forno com Legumes Salada Fruta	Arroz Feijão Frango desfiado com tomate Salada/Legumes	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa Salada/Legumes Fruta	Arroz Feijão Pernil suíno Salada/Legumes Fruta	Arroz Feijão Carne moída com legumes Salada
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Arroz Feijão Carne de panela com legumes	Macarrão** alho e óleo Feijão Carne moída ao sugo	Macarrão** alho e óleo Coxa e Sobrecoxa assada com legumes	Pão com carne moída e cenoura	Polenta cremosa Coxa e Sobrecoxa assada com legumes

* Utilizar leite de soja em caso de APLV ou zero lactose em caso de intolerância à lactose. | **Utilizar macarrão sem glúten |

*** Substituir o ovo por Frango

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1285,78	204,39	44,53	35,28



INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 09/03	Terça-Feira 10/03	Quarta-Feira 11/03	Quinta-Feira 12/03	Sexta-feira 13/03
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Feijão Omelete*** de forno com Legumes Salada Fruta	Arroz Feijão Pernil suíno Salada/Legumes Fruta	Arroz Feijão Carne de panela com legumes Salada Fruta	Arroz Feijão Frango desfiado Salada/Legumes	Macarrão** à bolonhesa Salada/Legumes
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Purê de batata Feijão Carne moída	Macarrão** Molho com frango desfiado Salada/Legumes	Carne de panela com mandioca	Pão com carne moída com cenoura	Sopa de macarrão** com carne e legumes

* Utilizar leite de soja em caso de APLV ou zero lactose em caso de intolerância à lactose. | **Utilizar macarrão sem glúten |

*** Substituir o ovo por Frango

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1298,12	204,08	39,95	38,74



INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 16/03	Terça-Feira 17/03	Quarta-Feira 18/03	Quinta-Feira 19/03	Sexta-feira 20/03
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Feijão Frango picado Salada/Legumes Fruta	Arroz Feijão Coxa e Sobrecoxa desfiada Salada/Legumes	Arroz Feijão Carne de panela Salada/Legumes Fruta	Arroz Feijão Pernil suíno Salada	Macarrão** Feijão Coxa e sobrecoxa desfiada Salada Fruta
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Arroz Feijão Carne moída Legumes	Macarrão** alho e óleo Feijão Frango com legumes	Polenta cremosa Carne moída ao sugo	Pão com carne moída com cenoura	Arroz Feijão Omelete*** de forno com legumes

* Utilizar leite de soja em caso de APLV ou zero lactose em caso de intolerância à lactose. | **Utilizar macarrão sem glúten |

*** Substituir o ovo por Frango

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1225,69	189,16	42,47	36,56



INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 23/03	Terça-Feira 24/03	Quarta-Feira 25/03	Quinta-Feira 26/03	Sexta-feira 27/03
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Feijão Omelete*** de forno com legumes Salada	Arroz Feijão Pernil suíno Salada/Legumes Fruta	Arroz Feijão Coxa e Sobrecoxa assada com legumes Salada	Arroz Feijão Carne de panela com legumes Salada Fruta	Arroz Feijão Pernil Suíno com mandioca Salada Fruta
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Arroz Feijão Carne moída com batata	Arroz Feijão Frango desfiado com legumes Salada	Macarrão** à Bolonhesa Legumes	Pão com carne moída e cenoura	Macarrão** alho e óleo Ovo mexido Legumes

* Utilizar leite de soja em caso de APLV ou zero lactose em caso de intolerância à lactose. | **Utilizar macarrão sem glúten |

*** Substituir o ovo por Frango

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1156,84	185,06	42,08	29,19



INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 30/03	Terça-Feira 31/03	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g			
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Feijão Ovo*** cozido Salada/Legumes	Macarrão** alho e óleo Feijão Pernil suíno Salada/Legumes			
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta			
Janta 15:30 às 16:00	Polenta cremosa Carne moída Legumes refogados	Arroz Feijão Cozido Abóbora Carne moída			

* Utilizar leite de soja em caso de APLV ou zero lactose em caso de intolerância à lactose. | **Utilizar macarrão sem glúten |

*** Substituir o ovo por Frango

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1132,92	165,53	46,76	33,08

Alternative resources

Here's an assortment of alternative resources whose style fits that of this template:

Vectors

- Watercolor international chefs day horizontal banner template I
- Watercolor international chefs day horizontal banner template II

