

Ensino Fundamental I (6 a 10 anos) e II (11 a 14 anos) 07h00m /8h40m MARÇO 2026

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Leite com chocolate Biscoito Amanteigado de Chocolate	Leite com chocolate Pão de forma com margarina	Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Biscoito Maisena	Leite com chocolate Pão de forma com margarina
ARROZ, FEIJÃO, SALADA DE BATATA COM OVOS E SALSA MELANCIA 2	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SASSAMI EM TIRAS COM ABOBRINHA 3	ARROZ, FILÉ DE PEIXE AO MOLHO PURÊ DE BATATA BANANA 4	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE MOLHO E SALSA SALADA DE PEPINO 5	ARROZ, FRANGO REFOGADO COM CHUCHU MELÃO 6
Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Leite com chocolate Biscoito Amanteigado de Chocolate	Leite com chocolate Pão de forma com requeijão	Leite com Chocolate Biscoito Maisena	Leite com Chocolate Biscoito Amanteigado de Leite
ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA REFOGADA SALADA DE BETERRABA RALADA E SALSA 9	MACARRÃO COM MOLHO ORIENTAL (SASSAMI EM TIRAS, ACELGA, CENOURA E SHOYU) MAÇÃ 10	ARROZ, FEIJÃO PRETO PERNIL REFOGADO E COUVE REFOGADA 11	ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA DOCE ABACAXI 12	ARROZ, FEIJÃO, COXA/SOBRECOXA REFOGADA SALADA DE REPOLHO BANANA 13
Leite com chocolate Biscoito Amanteigado de Chocolate	Leite com Chocolate Pão de forma c/ margarina	Leite com Chocolate Biscoito Maisena	Leite com chocolate Pão de forma com requeijão	Leite com Chocolate Biscoito Salgado
ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, OVOS MEXIDOS COM QUEIJO, CENOURA RALADA, TOMATE MOLHO E SALSA 16	MACARRÃO À BOLONHESA SALADA DE ACELGA ABACAXI 17	ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO SALADA DE ALFACE CAQUI 18	ARROZ, FEIJÃO PRETO, LINGUIÇA CALABRESA REFOGADA COM CEBOLA SALADA DE VINAGRETE 19	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SASSAMI REFOGADO COM ABOBRINHA, TOMATE MOLHO E SALSA MELÃO 20
Leite com Chocolate Biscoito Amanteigado de Leite	Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Leite com chocolate Biscoito Amanteigado de Chocolate	Leite com Chocolate Pão de forma c/ margarina	Leite com Chocolate Biscoito Maisena
ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA REFOGADA COM BATATA E SALSA MELANCIA 23	ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE COXA/SOBRECOXA REFOGADA SALADA DE BETERRABA COZIDA 24	MACARRÃO AO MOLHO COM FRANGO DESFIADO E MILHO SALADA DE ACELGA MAMÃO 25	ARROZ, CARNE DE PANELA SALADA DE ABÓBORA 26	ARROZ, FEIJÃO, SASSAMI EM TIRAS REFOGADA REFOGADA SALADA DE PEPINO MAÇÃ 27
Leite com Chocolate Biscoito salgado	Leite com Chocolate Pão de forma c/ margarina			
MACARRÃO À BOLONHESA SALADA DE CENOURA RALADA MELÃO 30	ARROZ, FEIJOADA LIGHT (PERNIL SUÍNO E LINGUIÇA CALABRESA) SALADA DE VINAGRETE 31			

Sujeito a alteração sazonal


Anna Carolina de Souza Oliveira Fonseca
Nutricionista/RT
CRN: 3-37784

Ensino Fundamental

MARÇO 2026

Valor Nutricional do Cardápio

30% das Necessidades Nutricionais Diárias

1ª Semana MARÇO 2026	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Fibr Tot (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média daSemana	1061	115	52	33	-	212	31	366	4	-	-	594

2ª Semana MARÇO 2026	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Fibr Tot (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média daSemana	1048	119	50	31	-	438	39	333	4	-	-	623

3ª Semana MARÇO 2026	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Fibr Tot (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média daSemana	1105	113	57	34	-	408	30	415	4	-	-	770

4ª Semana MARÇO 2026	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Fibr Tot (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média daSemana	1062	112	54	31	-	196	36	320	4	-	-	611

5ª Semana MARÇO 2026	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Fibr Tot (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média daSemana	1087	99	64	29	-	680	28	302	3	-	-	934