

**CARDÁPIO – CEI – CRIANÇAS DE 6 A 12 MESES****MÊS: MARÇO/2026**

DIA	CAFÉ DA MANHÃ	COLAÇÃO 8:20h – 08:40h	ALMOÇO e JANTAR 09:15h – 10:20h 14:40h – 15:45h					LANCHE DA TARDE 13:20h – 14:00h		
			LEITE	FRUTAS (AMASSADA)	PAPA PRINCIPAL (SOPA)					LEITE
TUBÉRCULOS	HORTALIÇAS	CARNES			CEREAL	LEGUMINOSA				
SEG	Fórmula láctea infantil	Papa de frutas (variadas)	Batata ou Mandioquinha	Legumes e Verduras variados	Carne bovina ou Frango	Arroz ou Macarrão ou Fubá	Feijão ou Lentilha	Fórmula láctea infantil	Papa de frutas (variadas)	Fórmula láctea infantil
TER	Fórmula láctea infantil	Papa de frutas (variadas)	Batata ou Mandioquinha	Legumes e Verduras variados	Carne bovina ou Frango	Arroz ou Macarrão ou Fubá	Feijão ou Lentilha	Fórmula láctea infantil	Papa de frutas (variadas)	Fórmula láctea infantil
QUA	Fórmula láctea infantil	Papa de frutas (variadas)	Batata ou Mandioquinha	Legumes e Verduras variados	Carne bovina ou Frango	Arroz ou Macarrão ou Fubá	Feijão ou Lentilha	Fórmula láctea infantil	Papa de frutas (variadas)	Fórmula láctea infantil
QUI	Fórmula láctea infantil	Papa de frutas (variadas)	Batata ou Mandioquinha	Legumes e Verduras variados	Carne bovina ou Frango	Arroz ou Macarrão ou Fubá	Feijão ou Lentilha	Fórmula láctea infantil	Papa de frutas (variadas)	Fórmula láctea infantil
SEX	Fórmula láctea infantil	Papa de frutas (variadas)	Batata ou Mandioquinha	Legumes e Verduras variados	Carne bovina ou Frango	Arroz ou Macarrão ou Fubá	Feijão ou Lentilha	Fórmula láctea infantil	Papa de frutas (variadas)	Fórmula láctea infantil

- Cardápio sujeito a alteração, conforme entrega de mercadorias.
- A consistência da dieta deverá ser alterada conforme a idade da criança.



CARDÁPIO – CEI “TATIANE AP. DE OLIVEIRA” - 1 a 3 ANOS

MÊS: MARÇO/2026

DIA	CAFÉ DA MANHÃ 07:00h - 08:00h	FRUTA 08:00h- 08:30h	ALMOÇO 09:15h - 09:45h 09:30h – 10:00h	FRUTA 13:00h – 13:20h	JANTAR 14:40h – 15:10h
1ª SEMANA					
02	Pão com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.
03	Pão Integral com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Tomate ,Quibe Assado, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Legumes (Batata, Cenoura e Vagem), Quibe Assado, Arroz, Feijão.
04	Pão com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Alface com Repolho, Filé de Frango à Parmegiana, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface com Repolho, Filé de Frango à Parmegiana, Arroz, Feijão.
05	Pão Integral com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Carne em Cubos com Batata, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Carne em Cubos com Batata, Arroz, Feijão.
06	Pão com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa Assada com Cenoura e Abobrinha, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa Assada com Cenoura e Abobrinha, Arroz, Feijão.
2ª SEMANA					
09	Pão com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Omelete com Queijo e Cenoura, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Omelete com Queijo e Cenoura, Arroz, Feijão.
10	Pão Integral com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Almôndegas ao Molho de Tomate.	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Almôndegas ao Molho de Tomate.
11	Pão com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Farofa Fria (Milho, Ervilha, Cenoura Ralada, Tomate e Cheiro Verde), Carne em Cubos Acebolada, Arroz, Feijão.	Fruta	Farofa Fria (Milho, Ervilha, Cenoura Ralada, Tomate e Cheiro Verde), Carne em Cubos Acebolada, Arroz, Feijão.
12	Pão Integral com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Acelga, Filé de Peixe Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Acelga, Filé de Peixe Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.
13	Pão com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Alface com Tomate, Carne em Iscas com Batata, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface com Tomate, Carne em Iscas com Batata, Arroz, Feijão.
3ª SEMANA					
16	Pão com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Peito de Frango em Iscas com Cheiro Verde, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Peito de Frango em Iscas com Cheiro Verde, Arroz, Feijão.
17	Pão Integral com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Beterraba, Coxa e Sobrecoxa em Cubos com Pimentão e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Beterraba, Coxa e Sobrecoxa em Cubos com Pimentão e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.
18	Pão com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Alface, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.
19	Pão Integral com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Alface com Tomate, Pernil em Cubos com Couve, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface com Tomate, Pernil em Cubos com Couve, Arroz, Feijão.
20	Pão com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Legumes (Batata, Cenoura, Vagem), Carne Moída Refogada com Ervilha e Tomate, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Legumes (Batata, Cenoura, Vagem), Carne Moída Refogada com Ervilha e Tomate, Arroz, Feijão.
4ª SEMANA					
23	Pão com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Almôndegas Assadas em Molho, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Almôndegas Assadas em Molho, Arroz, Feijão.
24	Pão Integral com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Alface, Carne em Cubos com Brócolis e Cenoura, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface, Carne em Cubos com Brócolis e Cenoura, Arroz, Feijão.



			Feijão.		
25	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.
26	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne em Iscas.	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne em Iscas.
27	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Purê de Batata, Carne Suína em Iscas Acebolada, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Purê de Batata, Carne Suína em Iscas Acebolada, Arroz, Feijão.
5ª SEMANA					
30	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.
31	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Legumes (Batata, Cenoura e Vagem), Quibe Assado, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Legumes (Batata, Cenoura e Vagem), Quibe Assado, Arroz, Feijão.

- Cardápio sujeito a alteração, conforme entrega de mercadorias.

**1ª SEMANA**

Creche – 01 a 03 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	348,03	53	15	8	134,47	76,09	187,98	2,13

2ª SEMANA

Creche – 01 a 03 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	331,73	52	14	8	147,80	73,74	176,83	2,00

3ª SEMANA

Creche – 01 a 03 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	329,32	52	14	7	102,47	12,04	148,05	2,03

4ª SEMANA

Creche – 01 a 03 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	326,64	51	14	8	281,43	74,85	164,42	1,95



CARDÁPIO – CEMEI “BERNADETE DE LOURDES C. A. BALDINI” - 1 a 3 ANOS

MÊS: MARÇO/2026

DIA	CAFÉ DA MANHÃ 07:30-07:45h 07:30-07:40h 07:50-08:00h	FRUTA 08h:50m às 09h:10m	ALMOÇO 11h:10m às 11h:30m	LEITE 10:30-11:45h 11:00-11:10h 11:20-11:30h	FRUTA 14:00h às 14h:20m	JANTAR 15h:15m às 15h:40m 15h:50m às 16h:05m.
1ª SEMANA						
02	Pão com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Legumes (Batata, Cenoura e Vagem), Quibe Assaso, Arroz, Feijão.
03	Pão Integral com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Tomate, Quibe Assaso, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa Assada com Cenoura e Abobrinha, Arroz, Feijão.
04	Pão com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Alface com Repolho, Filé de Frango à Parmegiana, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Carne em Cubos com Batata, Arroz, Feijão.
05	Pão Integral com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Carne em Cubos com Batata, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Alface com Repolho, Filé de Frango à Parmegiana, Arroz, Feijão.
06	Pão com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa Assada com Cenoura e Abobrinha, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.
2ª SEMANA						
09	Pão com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Omelete com Queijo e Cenoura, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Almôndegas ao Molho de Tomate.
10	Pão Integral com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Almôndegas ao Molho de Tomate.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Omelete com Queijo e Cenoura, Arroz, Feijão.
11	Pão com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Farofa Fria (Milho, Ervilha, Cenoura Ralada, Tomate e Cheiro Verde), Carne em Cubos Acebolada, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Frango em Íscas com Cenoura, Ervilha e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.
12	Pão Integral com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Acelga, Filé de Peixe Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Farofa Fria com Milho, Ervilha, Cenoura Ralada Tomate e Cheiro Verde, Carne em Cubos Acebolada, Arroz, Feijão.
13	Pão com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Alface com Tomate, Carne em Íscas com Batata, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Acelga, Filé de Peixe Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.
3ª SEMANA						
16	Pão com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Peito de Frango em Iscas com Cheiro Verde, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Alface com Tomate, Pernil em Cubos com Couve, Arroz, Feijão.
17	Pão Integral com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Beterraba, Coxa e Sobrecoxa em Cubos com Pimentão e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Alface, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.
18	Pão com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Alface, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Legumes (Batata, Cenoura, Vagem), Carne Moída Refogada
19	Pão Integral com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Alface com Tomate, Pernil em Cubos com Couve, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Beterraba, Coxa e Sobrecoxa em Cubos com Pimentão e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.
20	Pão com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Legumes (Batata, Cenoura, Vagem), Carne Moída Refogada com Ervilha e Tomate, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Peito de Frango em Iscas com Cheiro Verde, Arroz, Feijão.
4ª SEMANA						



23	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Almôndegas Assadas em Molho, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne em Iscas.
24	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Alface, Carne em Cubos com Brócolis e Cenoura, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.
25	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Almôndegas Assadas em Molho, Arroz, Feijão.
26	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne em Iscas.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Purê de Batata, Carne Suína em Iscas Acebolada, Arroz, Feijão.
27	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Purê de Batata, Carne Suína em Iscas Acebolada, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Alface, Carne em Cubos com Brócolis e Cenoura, Arroz, Feijão.
5ª SEMANA						
30	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Legumes (Batata, Cenoura e Vagem), Quibe Assado, Arroz, Feijão.
31	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Legumes (Batata, Cenoura e Vagem), Quibe Assado, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa Assada com Cenoura e Abobrinha, Arroz, Feijão.

- Cardápio sujeito a alteração, conforme entrega de mercadorias.

**1ª SEMANA**

Creche – 01 a 03 anos – 70% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	716,18	107	30	20	476,47	21,11	307,94	3,91

2ª SEMANA

Creche – 01 a 03 anos – 70% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	711,44	104	28	21	240,82	25,24	335,50	3,54

3ª SEMANA

Creche – 01 a 03 anos – 70% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	712,95	103	29	21	233,66	24,46	334,25	3,48

4ª SEMANA

Creche – 01 a 03 anos – 70% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	709,33	99	33	21	408,10	33,87	298,65	3,96



CARDÁPIO – EMEI “DONA DEOLINDA MOTTA APPENDINO” 4 a 5 anos						MÊS: MARÇO/2026
DIA	CAFÉ DA MANHÃ 06:45-07:00h	LANCHE DA MANHÃ 09:00h-09:35h	ALMOÇO 10:30h às 11:00h	LANCHE (INTEGRAL) 11h:50h	LANCHE DA TARDE 14:00h - 14:35h	JANTAR 16:00h - 16:30h
1ª SEMANA						
02	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau	Fruta	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.	Pão de Queijo, Suco de Frutas (polpa).	Fruta	Salada de Legumes (Batata, Cenoura e Vagem), Quibe Assado, Arroz, Feijão.
03	Pão Integral com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau	Fruta	Salada de Tomate, Quibe Assado, Arroz, Feijão.	Biscoito de Polvilho, Vitamina de Morango.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa Assada com Cenoura e Abobrinha, Arroz, Feijão.
04	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau	Fruta	Salada de Alface com Repolho, Filé de Frango à Parmegiana, Arroz, Feijão.	Pão (bisnaguinha) com Requeijão, Fruta.	Fruta	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Carne em Cubos com Batata, Arroz, Feijão.
05	Pão Integral com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau	Fruta	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Carne em Cubos com Batata, Arroz, Feijão.	Bolo de Chocolate, Suco de Frutas (polpa).	Fruta	Salada de Alface com Repolho, Filé de Frango à Parmegiana, Arroz, Feijão.
06	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa Assada com Cenoura e Abobrinha, Arroz, Feijão.	Bolacha Integral, Vitamina de Chocolate com Banana (leite, banana congelada, chocolate).	Fruta	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.
2ª SEMANA						
09	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Omelete com Queijo e Cenoura, Arroz, Feijão.	Pão de Forma com Muçarela, Fruta.	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Almôndegas ao Molho de Tomate.
10	Pão Integral com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Almôndegas ao Molho de Tomate.	Bolacha Água e Sal com Requeijão, Vitamina de Banana e Maçã.	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Omelete com Queijo e Cenoura, Arroz, Feijão.
11	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau	Fruta	Farofa Fria (Milho, Ervilha, Cenoura Ralada, Tomate e Cheiro Verde), Carne em Cubos Acebolada, Arroz, Feijão.	Pão de Queijo, Suco de Frutas (polpa).	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Frango em Íscas com Cenoura, Ervilha e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.
12	Pão Integral com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau	Fruta	Salada de Acelga, Filé de Peixe Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.	Bolo de Coco, Fruta.	Fruta	Farofa Fria com Milho, Ervilha, Cenoura Ralada Tomate e Cheiro Verde, Carne em Cubos Acebolada, Arroz, Feijão.
13	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau	Fruta	Salada de Alface com Tomate, Carne em Íscas com Batata, Arroz, Feijão.	Pão de Leite com Manteiga, Vitamina de Morango e Leite em Pó.	Fruta	Salada de Acelga, Filé de Peixe Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.
3ª SEMANA						
16	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Peito de Frango em Iscas com Cheiro Verde, Arroz, Feijão.	Pão Integral (Bisnaguinha) com Requeijão, Fruta.	Fruta	Salada de Alface com Tomate, Pernil em Cubos com Couve, Arroz, Feijão.
17	Pão Integral com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau	Fruta	Salada de Beterraba, Coxa e Sobrecoxa em Cubos com Pimentão e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.	Bolo de Laranja, Suco de Frutas (polpa).	Fruta	Salada de Alface, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.
18	Pão com Manteiga, Leite com	Fruta	Salada de Alface, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.	Pão de Leite com	Fruta	Salada de Legumes (Batata, Cenoura, Vagem), Carne



	Chocolate 50% cacau			Muçarela, Suco de Frutas (polpa).		Moída Refogada
19	Pão Integral com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau	Fruta	Salada de Alface com Tomate, Pernil em Cubos com Couve, Arroz, Feijão.	Pão de Queijo, Vitamina de Chocolate com Banana.	Fruta	Salada de Beterraba, Coxa e Sobrecoxa em Cubos com Pimentão e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.
20	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau	Fruta	Salada de Legumes (Batata, Cenoura, Vagem), Carne Moída Refogada com Ervilha e Tomate, Arroz, Feijão.	Biscoito de Polvilho, Iogurte de Morango.	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Peito de Frango em Iscas com Cheiro Verde, Arroz, Feijão.
4ª SEMANA						
20	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Almôndegas Assadas em Molho, Arroz, Feijão.	Pão Integral (Bisnaguinha) com Requeijão, Fruta.	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne em Iscas.
21	Pão Integral com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau	Fruta	Salada de Alface, Carne em Cubos com Brócolis e Cenoura, Arroz, Feijão.	Bolo de Laranja, Suco de Frutas (polpa).	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.
22	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.	Pão de Leite com Muçarela, Suco de Frutas (polpa).	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Almôndegas Assadas em Molho, Arroz, Feijão.
23	Pão Integral com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne em Iscas.	Pão de Queijo, Vitamina de Chocolate com Banana.	Fruta	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Purê de Batata, Carne Suína em Iscas Acebolada, Arroz, Feijão.
24	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau	Fruta	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Purê de Batata, Carne Suína em Iscas Acebolada, Arroz, Feijão.	Biscoito de Polvilho, Iogurte de Morango.	Fruta	Salada de Alface, Carne em Cubos com Brócolis e Cenoura, Arroz, Feijão.
5ª SEMANA						
30	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.	Pão de Queijo, Suco de Frutas (polpa).	Fruta	Salada de Legumes (Batata, Cenoura e Vagem), Quibe Assado, Arroz, Feijão.
31	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos	Fruta	Salada de Legumes (Batata, Cenoura e Vagem), Quibe Assado, Arroz, Feijão.	Biscoito de Polvilho, Vitamina de Morango.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa Assada com Cenoura e Abobrinha, Arroz, Feijão.

- Cardápio sujeito a alteração, conforme entrega de mercadorias.

**1ª SEMANA**

Pré-escola – 04 a 05 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

Pré-escola – 04 a 05 anos – 70% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	418,85	63	18	11	137,79	29,04	197,88	2,40
Média do Cardápio Calculado	946,89	137	38,13	29	556,89	22,56	475,22	5,02

2ª SEMANA

Pré-escola – 04 a 05 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

Pré-escola – 04 a 05 anos – 70% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	416,03	63	18	10	314,09	90,22	196,58	2,31
Média do Cardápio Calculado	951,17	140	36,59	29	301,19	18,51	476,44	4,88

3ª SEMANA

Pré-escola – 04 a 05 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

Pré-escola – 04 a 05 anos – 70% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	419,74	65	16,84	11	134,99	10,89	187,19	2,20
Média do Cardápio Calculado	947,84	132	37,59	31	340,32	31,65	451,99	4,78

4ª SEMANA

Pré-escola – 04 a 05 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

Pré-escola – 04 a 05 anos – 70% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	415,45	65	17	10	270,13	88,47	190,29	2,22
Média do Cardápio Calculado	950,30	134	39,17	30	596,06	20,96	452,48	4,93

**CARDÁPIO – “EMEF PROFª BENTA TEIXEIRA DE CARVALHO PEREIRA” 6 a 10 ANOS****MÊS: MARÇO/2026****“EMEF PROFª DIRCÍLIA DE CARVALHO PEREIRA GUTIERREZ” 6 A 10 ANOS**

DIA	CAFÉ DA MANHÃ A partir das 06:45h	ALMOÇO 09:00h – 09:25h 09:35h – 10:00h	LANCHE (1º ANO) 10:45h 15:45h	JANTAR 14:30h - 14:55h 15:00 - 15:25h
1ª SEMANA				
02	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.	FRUTA	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.
03	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Tomate, Quibe Assaso, Arroz, Feijão.	FRUTA	Salada de Legumes (Batata, Cenoura e Vagem), Quibe Assaso, Arroz, Feijão.
04	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Alface com Repolho, Filé de Frango à Parmegiana, Arroz, Feijão.	FRUTA	Salada de Alface com Repolho, Filé de Frango à Parmegiana, Arroz, Feijão.
05	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Carne em Cubos com Batata, Arroz, Feijão.	FRUTA	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Carne em Cubos com Batata, Arroz, Feijão.
06	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa Assada com Cenoura e Abobrinha, Arroz, Feijão.	FRUTA	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa Assada com Cenoura e Abobrinha, Arroz, Feijão.
2ª SEMANA				
09	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Repolho com Tomate, Omelete com Queijo e Cenoura, Arroz, Feijão.	FRUTA	Salada de Repolho com Tomate, Omelete com Queijo e Cenoura, Arroz, Feijão.
10	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Alface, Macarrão com Almôndegas ao Molho de Tomate.	FRUTA	Salada de Alface, Macarrão com Almôndegas ao Molho de Tomate.
11	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Farofa Fria (Milho, Ervilha, Cenoura Ralada, Tomate e Cheiro Verde), Carne em Cubos Acebolada, Arroz, Feijão.	FRUTA	Salada de Acelga, Filé de Peixe Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.
12	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Acelga, Filé de Peixe Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.	FRUTA	Farofa Fria (Milho, Ervilha, Cenoura Ralada, Tomate e Cheiro Verde), Carne em Cubos Acebolada, Arroz, Feijão.
13	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Alface com Tomate, Carne em Iscas com Batata, Arroz, Feijão.	FRUTA	Salada de Alface com Tomate, Coxa e Sobrecoxa á Passarinho Assada, Arroz, Feijão.
3ª SEMANA				
16	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Repolho com Tomate, Peito de Frango em Iscas com Cheiro Verde, Arroz, Feijão.	FRUTA	Salada de Repolho com Tomate, Peito de Frango em Iscas com Cheiro Verde, Arroz, Feijão.
17	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Beterraba, Coxa e Sobrecoxa em Cubos com Pimentão e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.	FRUTA	Salada de Beterraba, Coxa e Sobrecoxa em Cubos com Pimentão e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.
18	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Alface, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.	FRUTA	Salada de Alface, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.
19	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Alface com Tomate, Pernil em Cubos com Couve, Arroz, Feijão.	FRUTA	Salada de Alface com Tomate, Pernil em Cubos com Couve, Arroz, Feijão.
20	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Legumes (Batata, Cenoura, Vagem), Carne Moída Refogada com Ervilha e Tomate, Arroz, Feijão.	FRUTA	Salada de Legumes (Batata, Cenoura, Vagem), Carne Moída Refogada com Ervilha e Tomate, Arroz, Feijão.
4ª SEMANA				



23	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Repolho com Tomate, Almôndegas Assadas em Molho, Arroz, Feijão.	FRUTA	Salada de Repolho com Tomate, Almôndegas Assadas em Molho, Arroz, Feijão, Suco Natural.
24	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Alface, Carne em Cubos com Brócolis e Cenoura, Arroz, Feijão.	FRUTA	Salada de Repolho com Tomate, Almôndegas Assadas em Molho, Arroz, Feijão.
25	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.	FRUTA	Salada de Alface, Carne em Cubos com Brócolis e Cenoura, Arroz, Feijão.
26	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne em Iscas.	FRUTA	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.
27	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Purê de Batata, Carne Suína em Iscas Acebolada, Arroz, Feijão.	FRUTA	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne em Iscas.
5ª SEMANA				
30	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.	FRUTA	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.
31	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Legumes (Batata, Cenoura e Vagem), Quibe Assado, Arroz, Feijão.	FRUTA	Salada de Legumes (Batata, Cenoura e Vagem), Quibe Assado, Arroz, Feijão.

- Cardápio sujeito a alteração, conforme entrega de mercadoria.

**1ª SEMANA**

Ensino Fundamental – 06 a 10 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	579,73	88	26	14	181,18	9,17	282,24	3,30

2ª SEMANA

Ensino Fundamental – 06 a 10 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	546,98	76	23	17	195,09	24,57	227,00	2,98

3ª SEMANA

Ensino Fundamental – 06 a 10 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	503,44	69	21	16	170,46	29,68	192,45	2,78

4ª SEMANA

Ensino Fundamental – 06 a 10 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	567,97	87	25	14	333,78	91,07	252,33	3,12

**CARDÁPIO – “CENTRO DE COMPLEMENTAÇÃO EDUCACIONAL – JOSÉ ABDO SADER - ZUZA” 6 a 10 ANOS** **MÊS: MARÇO /2026**

DIA	CAFÉ DA MANHÃ 07:00h – 07:15h	LANCHE DA MANHÃ 09:00h – 09:25h	ALMOÇO 11:00h – 11:30h 12:10h – 13:20h	LANCHE DA TARDE 14:30h – 14:55h 15:00h – 15:25h
1ª SEMANA				
02	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	FRUTA	Salada de Tomate, Quibe Assado, Arroz, Feijão.	Pão de Queijo, Suco de Frutas (polpa).
03	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	FRUTA	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa Assada com Cenoura e Abobrinha, Arroz, Feijão.	Biscoito de Polvilho, Vitamina de Morango.
04	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	FRUTA	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Carne em Cubos com Batata, Arroz, Feijão.	Pão (bisnaguinha) com Requeijão, Fruta.
05	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	FRUTA	Salada de Alface com Repolho, Filé de Frango à Parmegiana, Arroz, Feijão.	Bolo de Chocolate, Suco de Frutas (polpa).
06	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	FRUTA	Salada de Alface, Stroganoff de Carne, Arroz, Feijão.	Bolacha Integral, Vitamina de Chocolate com Banana (leite, banana congelada, chocolate).
2ª SEMANA				
09	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	FRUTA	Salada de Alface, Macarrão com Almôndegas ao Molho de Tomate.	Pão de Forma com Muçarela, Fruta.
10	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	FRUTA	Salada de Repolho com Tomate, Omelete com Queijo e Cenoura, Arroz, Feijão.	Bolacha Água e Sal com Requeijão, Vitamina de Banana e Maçã.
11	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	FRUTA	Salada de Repolho com Tomate, Frango em Íscas com Cenoura, Ervilha e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.	Pão de Queijo, Suco de Frutas (polpa).
12	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	FRUTA	Farofa Fria com Milho, Ervilha, Cenoura Ralada Tomate e Cheiro Verde, Carne em Cubos Acebolada, Arroz, Feijão.	Bolo de Coco, Fruta.
13	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	FRUTA	Salada de Acelga, Filé de Peixe Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.	Pão de Leite com Manteiga, Vitamina de Morango e Leite em Pó.
3ª SEMANA				
16	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	FRUTA	Salada de Alface com Tomate, Pernil em Cubos com Couve, Arroz, Feijão.	Pão Integral (Bisnaguinha) com Requeijão, Fruta.
17	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	FRUTA	Salada de Alface, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.	Bolo de Laranja, Suco de Frutas (polpa).
18	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	FRUTA	Salada de Legumes (Batata, Cenoura, Vagem), Carne Moída Refogada	Pão de Leite com Muçarela, Suco de Frutas (polpa).
19	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	FRUTA	Salada de Beterraba, Coxa e Sobrecoxa em Cubos com Pimentão e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.	Pão de Queijo, Vitamina de Chocolate com Banana.
20	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	FRUTA	Salada de Repolho com Tomate, Peito de Frango em Iscas com Cheiro Verde, Arroz, Feijão.	Biscoito de Polvilho, Iogurte de Morango.
4ª SEMANA				
23	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	FRUTA	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne em Iscas.	Pão Integral (Bisnaguinha) com Requeijão, Fruta.



24	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	FRUTA	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.	Bolo de Laranja, Suco de Frutas (polpa).
25	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	FRUTA	Salada de Repolho com Tomate, Almôndegas Assadas em Molho, Arroz, Feijão.	Pão de Leite com Muçarela, Suco de Frutas (polpa).
26	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	FRUTA	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Purê de Batata, Carne Suína em Iscas Acebolada, Arroz, Feijão.	Pão de Queijo, Vitamina de Chocolate com Banana.
27	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	FRUTA	Salada de Alface, Carne em Cubos com Brócolis e Cenoura, Arroz, Feijão.	Biscoito de Polvilho, Iogurte de Morango.
5ª SEMANA				
30	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	FRUTA	Salada de Alface, Stroganoff de Carne, Arroz, Feijão.	Pão de Queijo, Suco de Frutas (polpa).
31	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	FRUTA	Salada de Legumes (Batata, Cenoura e Vagem), Quibe Assado, Arroz, Feijão.	Biscoito de Polvilho, Vitamina de Morango.

**1ª SEMANA**

Ensino Fundamental – 06 a 10 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	579,73	88	26	14	181,18	9,17	282,24	3,30

2ª SEMANA

Ensino Fundamental – 06 a 10 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	546,98	76	23	17	195,09	24,57	227,00	2,98

3ª SEMANA

Ensino Fundamental – 06 a 10 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	503,44	69	21	16	170,46	29,68	192,45	2,78

4ª SEMANA

Ensino Fundamental – 06 a 10 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	567,97	87	25	14	333,78	91,07	252,33	3,12

**CARDÁPIO – E. E. GABRIEL HERNANDEZ****MÊS: MARÇO/2026**

DIA	CAFÉ DA MANHÃ 07:00-07:10h	ALMOÇO 09:30-09:50h	JANTAR 15:20-15:50h	LANCHE DA NOITE 21:00-21:15h
1ª SEMANA				
02	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.	Pão Francês com Presunto, Muçarela, Alface e Tomate, Suco de Fruta (polpa).
03	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Tomate, Quibe Assado, Arroz, Feijão.	Salada de Legumes (Batata, Cenoura e Vagem), Quibe Assado, Arroz, Feijão.	Pão Francês com Carne Moída, Suco de Fruta (polpa).
04	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Alface com Repolho, Filé de Frango à Parmegiana, Arroz, Feijão.	Salada de Alface com Repolho, Filé de Frango à Parmegiana, Arroz, Feijão.	Pão Francês com Salsicha, Suco de Fruta (polpa).
05	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Carne em Cubos com Batata, Arroz, Feijão.	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Carne em Cubos com Batata, Arroz, Feijão.	Pão de Leite com Hambúrguer, Alface e Tomate, Suco de Fruta (polpa).
06	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa Assada com Cenoura e Abobrinha, Arroz, Feijão.	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa Assada com Cenoura e Abobrinha, Arroz, Feijão.	Pão Francês com Presunto e Muçarela, Suco de Fruta (polpa).
2ª SEMANA				
09	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Repolho com Tomate, Omelete com Queijo e Cenoura, Arroz, Feijão.	Salada de Repolho com Tomate, Omelete com Queijo e Cenoura, Arroz, Feijão.	Cachorro Quente, Suco de Fruta. (polpa)
10	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Alface, Macarrão com Almôndegas ao Molho de Tomate.	Salada de Alface, Macarrão com Almôndegas ao Molho de Tomate.	Pão com Peito de Peru, Queijo Prato, Alface e Tomate; Suco de Frutas. (polpa)
11	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Farofa Fria (Milho, Ervilha, Cenoura Ralada, Tomate e Cheiro Verde), Carne em Cubos Acebolada, Arroz, Feijão.	Farofa Fria (Milho, Ervilha, Cenoura Ralada, Tomate e Cheiro Verde), Carne em Cubos Acebolada, Arroz, Feijão.	Pão com Mortadela, Suco de Frutas. (polpa)
12	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Acelga, Filé de Peixe Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.	Salada de Acelga, Filé de Peixe Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.	Pão com Carne Moída e Queijo, Suco de Frutas. (polpa)
13	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Alface com Tomate, Carne em Iscas com Batata, Arroz, Feijão.	Salada de Alface com Tomate, Carne em Iscas com Batata, Arroz, Feijão.	Pão com Presunto e Muçarela, Suco de Frutas. (polpa)
3ª SEMANA				
16	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Repolho com Tomate, Peito de Frango em Iscas com Cheiro Verde, Arroz, Feijão.	Salada de Repolho com Tomate, Peito de Frango em Iscas com Cheiro Verde, Arroz, Feijão.	Pão com Patê de Frango, Suco de Frutas. (polpa)
17	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Beterraba, Coxa e Sobrecoxa em Cubos com Pimentão e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.	Salada de Beterraba, Coxa e Sobrecoxa em Cubos com Pimentão e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.	Pão com Mortadela, Suco de Frutas. (polpa)
18	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Alface, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.	Salada de Alface, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.	Pão com Presunto, Muçarela, Alface e Tomate, Suco de Frutas. (polpa)
19	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Alface com Tomate, Pernil em Cubos com Couve, Arroz, Feijão.	Salada de Alface com Tomate, Pernil em Cubos com Couve, Arroz, Feijão.	Pão com Peito de Peru e Queijo Prato, Suco de Frutas. (polpa)
20	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Legumes (Batata, Cenoura, Vagem), Carne Moída Refogada com Ervilha e Tomate, Arroz, Feijão.	Salada de Legumes (Batata, Cenoura, Vagem), Carne Moída Refogada com Ervilha e Tomate, Arroz, Feijão.	Pão com Carne Moída, Suco de Frutas. (polpa)



4ª SEMANA				
23	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Repolho com Tomate, Almôndegas Assadas em Molho, Arroz, Feijão.	Salada de Repolho com Tomate, Almôndegas Assadas em Molho, Arroz, Feijão.	Pão (leite) com Hambúrguer e Queijo, Suco de Frutas. (polpa)
24	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Alface, Carne em Cubos com Brócolis e Cenoura, Arroz, Feijão.	Salada de Alface, Carne em Cubos com Brócolis e Cenoura, Arroz, Feijão.	Pão com Peito de Peru, Muçarela, Alface e Tomate, Suco de Frutas. (polpa)
25	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.	Pão com Patê de Frango, Suco de Frutas. (polpa)
26	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne em Iscas.	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne em Iscas.	Pão com Carne Moída, Suco de Frutas. (polpa)
27	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Purê de Batata, Carne Suína em Iscas Acebolada, Arroz, Feijão.	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Purê de Batata, Carne Suína em Iscas Acebolada, Arroz, Feijão.	Pão com Presunto e Queijo Prato, Suco de Frutas. (polpa)
5ª SEMANA				
30	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.	Pão Francês com Presunto, Muçarela, Alface e Tomate, Suco de Fruta (polpa).
31	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau	Salada de Legumes (Batata, Cenoura e Vagem), Quibe Assado, Arroz, Feijão.	Salada de Legumes (Batata, Cenoura e Vagem), Quibe Assado, Arroz, Feijão.	Pão Francês com Carne Moída com Queijo, Suco de Fruta (polpa).

- Cardápio sujeito a alterações, conforme entrega de mercadorias.

**1ª SEMANA**

Ensino Fundamental – 11 a 15 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

Ensino Médio – 16 a 18 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

EJA – 19 a 60 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Fundamental	726,18	109	30	20	476,47	21,11	307,94	3,91
Média do Cardápio Médio	823,60	123	37	21	283,83	13,12	292,49	5,21
Média do Cardápio Eja	472,47	58	20	18	147,35	413,47	252,04	1,88

2ª SEMANA

Ensino Fundamental – 11 a 15 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

Ensino Médio – 16 a 18 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

EJA – 19 a 60 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Fundamental	712,95	103	29	21	233,66	24,46	334,25	3,48
Média do Cardápio Médio	831,97	114	34	27	260,25	28,59	342,20	4,16
Média do Cardápio Eja	475,90	57	20	20	141,69	413,47	219,67	2,40

3ª SEMANA

Ensino Fundamental – 11 a 15 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

Ensino Médio – 16 a 18 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

EJA – 19 a 60 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Fundamental	714,23	98	30	23	268,49	41,58	313,06	3,56
Média do Cardápio Médio	819,58	113	34	27	293,44	48,43	326,37	4,03
Média do Cardápio Eja	477,20	58	22	17	171,35	413,51	201,69	1,99

4ª SEMANA

Ensino Fundamental – 11 a 15 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

Ensino Médio – 16 a 18 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

EJA – 19 a 60 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Fundamental	723,63	108	32	18	370,53	118,27	269,31	4,25
Média do Cardápio Médio	821,35	121	35	22	404,16	118,30	322,79	4,45
Média do Cardápio Eja	476,92	57	23	17	153,13	413,02	252,82	2,44