

# ● CARDÁPIO ESCOLAR MARÇO 2025 ●

## CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL - CRECHE (7 –11 MESES)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA						
CAFE DA MANHA (07h30min)	LEITE FRUTA	LEITE FRUTA	LEITE FRUTA	LEITE FRUTA	LEITE FRUTA						
ALMOÇO  (10h30min)	ARROZ COLORIDO* (CENOURA E BETERRABA RALADAS) MISTURADO COM CARNE MOÍDA. + FEIJÃO CARIOCA,	BAIÃO DE DOIS* + FRANGO DESFIADO AO MOLHO + SALADA DE CENOURA RALADA E REPOLHO REFOGADOS	ARROZ BRANCO* + FEIJÃO CARIOCA + CARNE MOÍDA AO MOLHO + SALADA ALFACE COM TOMATE	ARROZ BRANCO* + FRANGO DESFIADO AO MOLHO COM BATATA DOCE  SALADA DE BETERRABA E CENOURA CRUAS RALADAS	ARROZ COLORIDO* (CENOURA E BETERRABA RALADAS) MISTURADO COM CARNE MOÍDA. + FEIJÃO CARIOCA,						
LANCHE DA TARDE (13h00min)	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA						
JANTINHA (15h00min)	CALDO DE FRANGO	SOPA COM CARNE MOÍDA, ABÓBORA E CHUCHU	SOPA DE FEIJÃO COM FRANGO, REPOLHO E BETERRABA	CALDO DE CARNE MOÍDA COM MANDIOCA	CALDO DE FRANGO						
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	VIT. A (mcg)	VIT. C (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Fe (mg)	Ca (mg)
	474,09	55,89	20,99	18,85	4,51	131,70	9,26	76,71	3,25	2,33	142,40

\*OS ALIMENTOS DEVEM SER OFERECIDOS AMASSADOS, RASPADOS, DESFIADOS E GRADATIVAMENTE EM PEDAÇOS MAIORES E SÓLIDOS.

\*CARNES EM PEDAÇOS (FRANGO, PEDAÇO BOVINO, MÚSCULO BOVINO) DEVEM SER BEM COZIDAS, DESFIADAS E/OU CORTADAS EM PEDAÇOS PEQUENOS.

\*FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS PODEM SER ALTERADOS CONFORME DISPONIBILIDADE, QUALIDADE, E PERCEBILIDADE, SOMENTE COM AUTORIZAÇÃO DO NUTRICIONISTA.

# ● CARDÁPIO ESCOLAR MARÇO 2025 ●

## CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL - CRECHE (1 – 5 ANOS) PERÍODO INTEGRAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA						
LANCHE DA MANHA (07h30min)	VITAMINA DE GOIABA COM BISCOITO	SUCO COM PÃO HOT DOG	MINGAU DE AVEIA	LEITE COM CUSCUZ DE ARROZ	VITAMINA DE GOIABA COM BISCOITO						
ALMOÇO (10h30min)	ARROZ COLORIDO (CENOURA E BETERRABA RALADAS) MISTURADO COM CARNE MOÍDA. + FEIJÃO CARIOCA,	BAIÃO DE DOIS + FRANGO DESFIADO AO MOLHO + SALADA DE CENOURA RALADA E REPOLHO REFOGADOS + FRUTA	ARROZ BRANCO + FEIJÃO CARIOCA + CARNE MOÍDA AO MOLHO + SALADA ALFACE COM TOMATE	ARROZ BRANCO + FRANGO DESFIADO AO MOLHO COM BATATA DOCE  SALADA DE BETERRABA E CENOURA CRUAS RALADAS + FRUTA	ARROZ COLORIDO (CENOURA E BETERRABA RALADAS) MISTURADO COM CARNE MOÍDA. + FEIJÃO CARIOCA,						
LANCHE DA TARDE (15h00min)	CALDO DE FRANGO	SOPA COM CARNE MOÍDA, ABÓBORA E CHUCHU	SOPA DE FEIJÃO COM FRANGO, REPOLHO E BETERRABA	CALDO DE CARNE MOÍDA COM MANDIOCA	CALDO DE FRANGO						
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	VIT. A (mcg)	VIT. C (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Fe (mg)	Ca (mg)
	742,30	68,20	14,11	11,36	5,69	8667,44	11,55	103,60	11,54	21,59	2,48

\*OS ALIMENTOS DEVEM SER OFERECIDOS AMASSADOS, RASPADOS, DESFIADOS E GRADATIVAMENTE EM PEDAÇOS MAIORES E SÓLIDOS.

\*CARNES EM PEDAÇOS (FRANGO, PEDAÇO BOVINO, MÚSCULO BOVINO) DEVEM SER BEM COZIDAS, DESFIADAS E/OU CORTADAS EM PEDAÇOS PEQUENOS.

\*FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS PODEM SER ALTERADOS CONFORME DISPONIBILIDADE, QUALIDADE, E PERCEBILIDADE, SOMENTE COM AUTORIZAÇÃO DO NUTRICIONISTA.

# ● CARDÁPIO ESCOLAR MARÇO 2025 ●

## CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL - CRECHE (4 – 5 ANOS) PERÍODO INTEGRAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA						
LANCHE DA MANHA (07h30min)	VITAMINA DE GOIABA COM BISCOITO	SUCO COM PÃO HOT DOG	MINGAU DE AVEIA	LEITE COM CUSCUZ DE ARROZ	VITAMINA DE GOIABA COM BISCOITO						
ALMOÇO (10h30min)	ARROZ COLORIDO (CENOURA E BETERRABA RALADAS) MISTURADO COM CARNE MOÍDA. + FEIJÃO CARIOCA,	BAIÃO DE DOIS + FRANGO DESFIADO AO MOLHO + SALADA DE CENOURA RALADA E REPOLHO REFOGADOS + FRUTA	ARROZ BRANCO + FEIJÃO CARIOCA + CARNE MOÍDA AO MOLHO + SALADA ALFACE COM TOMATE	ARROZ BRANCO + FRANGO DESFIADO AO MOLHO COM BATATA DOCE  SALADA DE BETERRABA E CENOURA CRUAS RALADAS + FRUTA	ARROZ COLORIDO (CENOURA E BETERRABA RALADAS) MISTURADO COM CARNE MOÍDA. + FEIJÃO CARIOCA,						
LANCHE DA TARDE (15h00min)	CALDO DE FRANGO	SOPA COM CARNE MOÍDA, ABÓBORA E CHUCHU	SOPA DE FEIJÃO COM FRANGO, REPOLHO E BETERRABA	CALDO DE CARNE MOÍDA COM MANDIOCA	CALDO DE FRANGO						
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRA S (g)	VIT. A (mcg)	VIT. C (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Fe (mg)	Ca (mg)
	921,41	68,20	14,11	11,36	5,69	8667,44	11,55	103,60	11,54	21,59	2,48

# ● CARDÁPIO ESCOLAR MARÇO 2025 ●

## CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL I (6 – 15 ANOS)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA						
LANCHE  (09h30min/15h 30min)	BAIÃO DE DOIS COM ABÓBORA E CARNE EM PEDAÇOS + SALADA DE TOMATE E REPOLHO	MACARRONADA A BOLONHESA + FRUTA	ARROZ COM FRANGO AO MOLHO  + SALADA DE ALFACE E BETERRABA RALADA	MACARRONADA A BOLONHESA + FRUTA	GALINHADA + SALADA DE CENOURA E PEPINO						
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	VIT. A (mcg)	VIT. C (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Fe (mg)	Ca (mg)
	323,30	44,78	12,00	10,62	2,82	28,50	4,62	40,47	1,79	1,30	17,48

# ● CARDÁPIO ESCOLAR MARÇO 2025 ●

## CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL II – ZONA RURAL TEMPO INTEGRAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA						
LANCHE DA MANHÃ (09h00min)	LEITE COM ACHOCOLATADO E PÃO HOT DOG	CUSCUZ DE MILHO COM LEITE CAMELIZADO	LEITE COM ACHOCOLATADO E CUSCUZ DE ARROZ	SUCO COM PÃO HOT DOG	VITAMINA DE FRUTA COM BISCOITO DE SAL						
ALMOÇO (12h00min)	BAIÃO DE DOIS COM ABÓBORA E CARNE MOÍDA + SALADA DE TOMATE E REPOLHO	MARIA ISABEL + FEIJÃO + FRUTA	ARROZ COM FRANGO AO MOLHO + SALADA DE ALFACE E BETERRABA RALADA	BAIÃO DE DOIS COM ABÓBORA E CARNE MOÍDA SALADA DE TOMATE E REPOLHO + FRUTA	GALINHADA + SALADA DE CENOURA E PEPINO						
LANCHE DA TARDE (15h00min)	CANJICA	ARROZ DOCE	SUCO COM BISCOITO MAISENA	CANJICA	MACARRONADA COM FRANGO DESFIADO						
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	VIT. A (mcg)	VIT. C (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Fe (mg)	Ca (mg)
	1643,96	226,07	61,90	54,53	9,73	304,30	22,70	179,97	8,41	7,12	647,18

# ● CARDÁPIO ESCOLAR MARÇO 2025 ●

## CARDÁPIO ENSINO MÉDIO

	SEGUNDA	TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA	
LANCHE  (09h30min/ 15h30min)	BAIÃO DE DOIS COM ABÓBORA E CARNE EM PEDAÇOS + SALADA DE TOMATE E REPOLHO	MACARRONADA A BOLONHESA + FRUTA			ARROZ COM FRANGO AO MOLHO + SALADA DE ALFACE E BETERRABA RALADA			MACARRONADA A BOLONHESA + FRUTA			GALINHADA + SALADA DE CENOURA E PEPINO	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	VIT. A (mcg)	VIT. C (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Fe (mg)	Ca (mg)
		544,33	76,85	19,88	16,90	3,66	29,56	4,66	56,61	3,07	1,96	22,58

# ● CARDÁPIO ESCOLAR MARÇO 2025 ●

## CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTO-EJA

	<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>						
<b>LANCHE</b>  (09h30min/15h30min)	<b>BAIÃO DE DOIS COM ABÓBORA E CARNE EM PEDAÇOS + SALADA DE TOMATE E REPOLHO</b>	<b>MACARRONADA A BOLONHESA + FRUTA</b>	<b>ARROZ COM FRANGO AO MOLHO + SALADA DE ALFACE E BETERRABA RALADA</b>	<b>MACARRONADA A BOLONHESA + FRUTA</b>	<b>GALINHADA + SALADA DE CENOURA E PEPINO</b>						
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL</b> (MÉDIA SEMANAL)	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>FIBRAS (g)</b>	<b>VIT. A (mcg)</b>	<b>VIT. C (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>
	476,39	70,51	18,10	13,01	3,45	28,83	4,26	52,86	2,84	1,84	20,95