

Cardápio de MARÇO 2025
Escolas da Rede Municipal de Ensino (EMEI /EMEF/ EJA)

CARDÁPIO SEMANAL DE 03 A 07/03					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde				Leite com cacau Biscoito doce	Leite com cacau Bisc. salgado com manteiga
Colação	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	Suco integral de uva	Suco integral de uva
Refeição				Arroz / Feijão Frango refogado com abóbora	Arroz / Feijão Carne ensopada com batata
Média semanal	Calorias = 994 kcal Proteínas = 59 g Carboidratos = 124 g Lipídios = 32 g Ferro = 5 mg Cálcio= 554 mg Vitamina A = 411 mcg Vitamina C = 25 mg Fibras = 12 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 10 A 14/03					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde	Leite com cacau Biscoito doce	Leite com cacau Bisc. salgado com manteiga	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Pão de coco com manteiga	Leite com cacau Pão de milho com manteiga
Colação	Suco integral de uva	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Refeição	Arroz / Feijão Frango com milho verde	Arroz / Feijão preto Carne suína com cenoura Salada de repolho	Arroz / Feijão Peixe com batata Salada de tomate	Macarrão ao sugo com frango Salada de vagem	Arroz / Feijão Carne moída com abobrinha Salada de beterraba
Média semanal	Calorias = 1.005 kcal Proteínas = 60 g Carboidratos = 133 g Lipídios = 30 g Ferro = 5 mg Cálcio= 583 mg Vitamina A = 421 mcg Vitamina C = 39 mg Fibras = 13 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 17 A 21/03					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde	Leite com cacau Bisc. salgado com margarina	Leite com cacau Biscoito doce	Leite com cacau Pão de milho com margarina	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Leite com cacau Pão de coco com margarina
Colação	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Refeição	Arroz / Feijão Frango acebolado Salada de chuchu	Arroz / Feijão Peixe com pimentão verde Batata sauté	Arroz / Feijão Carne com mandioquinha Salada de abobrinha	Arroz / Feijão Frango (coxa e sobrecoxa) com cenoura Salada de repolho	Macarrão à bolonhesa Salada de vagem
Média semanal	Calorias = 1.038 kcal Proteínas = 59 g Carboidratos = 141 g Lipídios = 31 g Ferro = 6 mg Cálcio= 584 mg Vitamina A = 374 mcg Vitamina C = 46 mg Fibras = 13 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 24 A 28/03					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde	Leite com cacau Bisc. salgado com margarina	Leite com cacau Biscoito doce	Leite com cacau Pão de coco com margarina	Leite com cacau Pão de milho com margarina	Leite com cacau Pão de leite com margarina
Colação	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Refeição	Macarrão ao sugo com frango Salada de pepino	Arroz / Feijão Carne suína acebolada Chuchu refogado	Arroz / Feijão Peixe com tomate Salada de cenoura	Arroz / Feijão Frango com abobrinha Salada de beterraba	Arroz / Feijão preto Carne moída refogada Mandioquinha sauté
Média semanal	Calorias = 1.023 kcal Proteínas = 59 g Carboidratos = 139 g Lipídios = 30 g Ferro = 5 mg Cálcio= 579 mg Vitamina A = 461 mcg Vitamina C = 40 mg Fibras = 13 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 31/03					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde	Leite com cacau Bisc. salgado com margarina				
Colação	Fruta				
Refeição	Arroz / Feijão Frango com pimentão verde Salada de batata				
Média semanal	Calorias = 1.019 kcal Proteínas = 58 g Carboidratos = 131 g Lipídios = 33 g Ferro = 4 mg Cálcio= 556 mg Vitamina A = 264 mcg Vitamina C = 42 mg Fibras = 14 g				

OBSERVAÇÕES:

Para os alunos do período da tarde oferecer a fruta logo após a refeição.

Para os alunos do EJA e Técnico oferecer refeição e fruta na entrada e o lanche no intervalo.

O cardápio está sujeito a alterações que visam manter a qualidade dos gêneros oferecidos, observando também o grau de maturação do hortifruti.

Cardápio atendendo as recomendações do FNDE (Resolução 20/2020):

Mínimo 20% das necessidades nutricionais diárias quando 1 refeição

Mínimo 30% das necessidades nutricionais diárias quando 2 refeições

Nutricionistas: Anna Paula Salles Maia Duarte (RT), Arnaldo Ribeiro da Silva (QT), Christiane Loureiro Carpentiere (QT), Fernanda Freitas Pecchiore (QT), Graciela Almeida (QT), Miriam Ferreira Oliveira dos Santos (QT), Rafaela de Assis Neves (QT), Roberta Lopes Rodrigues Maliauka (QT), Vivian Castello Branco Mendes (QT)