



# SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA



## Cardápio Integral mês de Março / 2026

### 1º SEMANA

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	02	03	04	05	06
<b>Desjejum</b> 08h50 – 09h30	Pão c/ <b>pouca Margarina</b> Chá Matte <b>c/ pouco açúcar</b>	Torrada c/ Tomate e Orégano Chá Matte <b>c/ pouco açúcar</b>	Leite <b>c/ pouco açúcar</b> Bolacha de Maisena	Torrada c/ Tomate e Orégano Chá Matte <b>c/ pouco açúcar</b>	Leite <b>c/ pouco açúcar</b> Bolacha de Maisena
<b>Almoço</b> 11h20 – 12h25	Carne em Isca Refogada Abobrinha Refogada Arroz Feijão Salada de Repolho c/ Tomate Melancia	Coxa e Sobrecoxa Cozida / Assada Arroz Feijão Salada de Repolho c/ Cenoura Mamão	Almôndegas ao Sugo Arroz Feijão Salada de Repolho c/ Tomate Melancia	Pernil Suíno Assado Creme de Milho Arroz Feijão Salada de Tomate c/ Cenoura Mamão	Estrogonofe de Frango Arroz Feijão Salada de Repolho c/ Tomate Melancia
<b>Café da Tarde</b> 14h00 – 15h30	Leite <b>c/ pouco açúcar</b> Bolacha de Maisena	Leite <b>c/ pouco açúcar</b> Bolacha de Água e Sal	Pão c/ Frango Desfiado Suco de Maracujá Concentrado c/ <b>pouco açúcar</b>	Leite <b>c/ pouco açúcar</b> Bolacha de Água e Sal	Bolo Caseiro de Cenoura Suco de Uva Concentrado c/ <b>pouco açúcar</b>

### 2º SEMANA

	09	10	11	12	13
<b>Desjejum</b> 08h50 – 09h30	Leite <b>c/ pouco açúcar</b> Bolacha de Água e Sal	Torrada c/ Tomate e Orégano Chá Matte <b>c/ pouco açúcar</b>	Leite <b>c/ pouco açúcar</b> Bolacha de Água e Sal	Pão c/ <b>pouca Margarina</b> Chá Matte <b>c/ pouco açúcar</b>	Leite <b>c/ pouco açúcar</b> Bolacha de Maisena
<b>Almoço</b> 11h20 – 12h25	Ovo Mexido c/ Tomate Beterraba Cozida Arroz Feijão Salada de Pepino c/ Cenoura Goiaba	Filé de Tilapia Assado c/ Batata e Cenoura Arroz Feijão Salada de Pepino c/ Tomate Banana	Carne de Panela c/ Batata e Cenoura Arroz Feijão Salada de Tomate Goiaba	Frango em Cubos Refogada Beterraba Cozida Arroz Feijão Salada de Pepino c/ Tomate Banana	Macarrão à Bolonhesa Salada de Tomate c/ Cenoura Goiaba
<b>Café da Tarde</b> 14h00 – 15h30	Pão c/ Carne Moída Suco de Uva Concentrado c/ <b>pouco açúcar</b>	Leite <b>c/ pouco açúcar</b> Bolacha de Maisena	Pão c/ Frango Desfiado Suco de Uva Concentrado c/ <b>pouco açúcar</b>	Leite <b>c/ pouco açúcar</b> Bolacha de Água e Sal	Torta de Frango Suco de Uva Concentrado c/ <b>pouco açúcar</b>

### 3º SEMANA

	16	17	18	19	20
<b>Desjejum</b> 08h50 – 09h30	Leite <b>c/ pouco açúcar</b> Bolacha de Maisena	Torrada c/ Tomate e Orégano Chá Matte <b>c/ pouco açúcar</b>	Leite <b>c/ pouco açúcar</b> Bolacha de Maisena	Torrada c/ Tomate e Orégano Chá Matte <b>c/ pouco açúcar</b>	Leite <b>c/ pouco açúcar</b> Bolacha de Maisena
<b>Almoço</b> 11h20 – 12h25	Carne Moída Refogada Batata Doce Cozida / Assada Arroz Feijão Salada de Alface Maçã	Coxa e Sobrecoxa Cozida / Assada Arroz Feijão Salada de Alface c/ Tomate Mamão	Almôndega Assada ao Molho Vermelho Arroz Feijão Salada de Alface c/ Cenoura Maçã	Linguiça de Frango Assada Batata Doce Assada Arroz Feijão Salada de Tomate c/ Cenoura Mamão	Estrogonofe de Carne Arroz Feijão Salada de Alface c/ Tomate Maçã
<b>Café da Tarde</b> 14h00 – 15h30	Pão c/ Frango Desfiado Suco de Caju Concentrado c/ <b>pouco açúcar</b>	Leite <b>c/ pouco açúcar</b> Bolacha de Água e Sal	Pão c/ Carne Moída Suco de Uva Concentrado c/ <b>pouco açúcar</b>	Leite <b>c/ pouco açúcar</b> Bolacha de Água e Sal	Bolo Caseiro de Maçã Suco de Uva Concentrado c/ <b>pouco açúcar</b>

### 4º SEMANA

	23	24	25	26	27
<b>Desjejum</b> 08h50 – 09h30	Leite <b>c/ pouco açúcar</b> Bolacha de Água e Sal	Torrada c/ Tomate e Orégano Chá Matte <b>c/ pouco açúcar</b>	Leite <b>c/ pouco açúcar</b> Bolacha de Água e Sal	Pão c/ <b>pouca Margarina</b> Chá Matte <b>c/ pouco açúcar</b>	Leite <b>c/ pouco açúcar</b> Bolacha de Água e Sal
<b>Almoço</b> 11h20 – 12h25	Omelete de Forno Arroz Feijão Salada de Acelga	Carne de Panela c/ Batata e Cenoura Arroz Feijão	Filé de Tilapia Cozido c/ Cenoura e Batata Arroz Feijão	Pernil Suíno Assado c/ Batata Arroz Feijão Salada de Acelga c/ Cenoura	Macarrão c/ Frango Desfiado ao Molho Vermelho Salada de Acelga c/ Tomate Melão



# SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA



	Melão	Salada de Acelga c/ Tomate Banana	Salada de Acelga Melão	Banana	
<b>Café da Tarde</b> 14h00 – 15h30	Pão c/ Carne Moída Suco de Uva Concentrado c/ <b>pouco açúcar</b>	Leite <b>c/ pouco açúcar</b> Bolacha de Maisena	Pão c/ Frango Desfiado Suco de Caju Concentrado c/ <b>pouco açúcar</b>	Leite <b>c/ pouco açúcar</b> Bolacha de Maisena	Iogurte de Coco Bolacha de Maisena
<b>5ª SEMANA</b>					
	30	31	01/04	02/04	03/04
<b>Desjejum</b> 08h50 – 09h30	Pão c/ <b>pouca Margarina</b> Chá Matte <b>c/ pouco açúcar</b>	Torrada c/ Tomate e Orégano Chá Matte <b>c/ pouco açúcar</b>	Leite <b>c/ pouco açúcar</b> Bolacha de Maisena	Torrada c/ Tomate e Orégano Chá Matte <b>c/ pouco açúcar</b>	-----
<b>Almoço</b> 11h20 – 12h25	Carne em Isca Refogada Beterraba Cozida Arroz Feijão Salada de Couve c/ Tomate Pera	Frango em Cubos Refogado Arroz Feijão Salada de Couve c/ Beterraba Cozida Mamão	Carne de Panela c/ Batata e Cenoura Arroz Feijão Salada de Couve c/ Tomate Pera	Estrogonofe de Frango Arroz Feijão Salada de Tomate c/ Cenoura Mamão	<i>Feriado</i>
<b>Café da Tarde</b> 14h00 – 15h30	Leite <b>c/ pouco açúcar</b> Bolacha de Maisena	Leite <b>c/ pouco açúcar</b> Bolacha de Água e Sal	Pão c/ Frango Desfiado Suco de Caju Concentrado c/ <b>pouco açúcar</b>	Bolo Caseiro de Cacau 70% Suco de Uva Concentrado c/ <b>pouco açúcar</b>	-----

TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DA 1ª SEMANA					
Energia (kcal): 1121,61					
<b>CHO (g):</b>	<b>CHO (%):</b>	<b>PTN (g):</b>	<b>PTN (%):</b>	<b>LIP (g):</b>	<b>LIP (%):</b>
163 g	58 %	42 g	15 %	37 g	30 %
TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DA 2ª SEMANA					
Energia (kcal): 1125,76					
<b>CHO (g):</b>	<b>CHO (%):</b>	<b>PTN (g):</b>	<b>PTN (%):</b>	<b>LIP (g):</b>	<b>LIP (%):</b>
165 g	59 %	43 g	15 %	36 g	29 %
TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DA 3ª SEMANA					
Energia (kcal): 1162,12					
<b>CHO (g):</b>	<b>CHO (%):</b>	<b>PTN (g):</b>	<b>PTN (%):</b>	<b>LIP (g):</b>	<b>LIP (%):</b>
163 g	56 %	44 g	15 %	40 g	31 %
TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DA 4ª SEMANA					
Energia (kcal): 1164,71					
<b>CHO (g):</b>	<b>CHO (%):</b>	<b>PTN (g):</b>	<b>PTN (%):</b>	<b>LIP (g):</b>	<b>LIP (%):</b>
169 g	58 %	42 g	15 %	37 g	29 %
TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DA 5ª SEMANA					
Energia (kcal): 879,46					
<b>CHO (g):</b>	<b>CHO (%):</b>	<b>PTN (g):</b>	<b>PTN (%):</b>	<b>LIP (g):</b>	<b>LIP (%):</b>
131 g	67 %	34 g	14 %	28 g	29 %

SUBSTITUIÇÕES PARA CASOS DE PATOLOGIAS ALIMENTARES	
<b>Alergia ao Ovo</b>	Refeições c/ Macarrão → Substituído por Arroz Refeições c/ Ovo → Substituído por Carne em Isca



# SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA



<p><b>Doença celíaca</b> <b>Sensibilidade ao glúten</b></p>	<p>Refeições c/ Bolacha → Substituído por Bolacha de Arroz Refeições c/ Pão de Leite ou Pão Francês → Substituído por Pão s/ Ovo, s/ Leite e s/ Glúten. Refeições c/ Macarrão → Substituído por Arroz Refeições c/ Molho Branco → Substituído por Molho ao Sugo.</p>
<p><b>Intolerância a Lactose</b></p>	<p>Refeições c/ Bolacha → Substituído por Bolacha de Arroz Refeições c/ Pão de Leite ou Pão Francês → Substituído por Pão s/ Ovo, s/ Leite e s/ Glúten. Refeições c/ Leite Integral → Substituído por Leite s/ Lactose ou Leite de Soja Refeições c/ Macarrão → Substituído por Arroz Refeições c/ Molho Branco → Substituído por Molho ao Sugo. Iogurte → Iogurte Sem Lactose.</p>

As frutas, verduras e legumes poderão ser substituídos por outros alimentos do mesmo grupo e com valor nutricional equivalente, respeitando a sazonalidade dos alimentos e disponibilidade da agricultura familiar, conforme preconizado pela legislação vigente (Lei nº 11.947/2009 e Resolução FNDE nº 06/2020, ou outra que venha a substituí-las).

  
**Carla Sorgi de O. Silva**  
NUTRICIONISTA  
CRN - 69358