



CARDÁPIO – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL
PERÍODO INTEGRAL (4X REFEIÇÕES/DIA)
MARÇO 2025



	REFEIÇÃO	<i>Segunda-feira</i> 03/03/2025	<i>Terça-feira</i> 04/03/2025	<i>Quarta-feira</i> 05/03/2025	<i>Quinta-feira</i> 06/03/2025	<i>Sexta-feira</i> 07/03/2025
1ª SEMANA	Café da manhã 08:00				CHÁ DE CAMOMILA, VIRADO DE OVO	LEITE COM CACAU, PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO
	Lanche 09:55				LARANJA	MAÇÃ
	Almoço 11:45				ARROZ CAIPIRA (lombo suíno desfiado, cenoura ralada e milho), FEIJÃO, SALADA DE TOMATE	ARROZ, FEIJÃO LASANHA À BOLONHESA (massa de lasanha, carne moída, queijo e muçarela), SALADA DE CENOURA CRUA RALADA
	Lanche saída 14:45				SUCO DE POLPA DE FRUTA, BOLO DE CHOCOLATE	SUCO DE POLPA DE FRUTA, FATIAS DE BATATA DOCE COZIDA

1. O cardápio pode sofrer alterações devido à disponibilidade e sazonalidade dos alimentos.
2. Nas preparações são utilizados apenas temperos naturais como cebola, alho, tomate, óleo de girassol, salsa e outras ervas aromáticas.
3. A fruta poderá ser adiantada conforme sua maturação caso seja necessário
4. Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.



Composição nutricional do cardápio (média da semana)				
Modalidade de ensino / faixa etária	KCAL	CHO	PTN	LIP
Pré escola I e II - 4-5 anos	926,02	131,12	30,05	26,45
Ensino Fundamental – 6 e 10 anos	1151,21	142,15	32,24	22,52

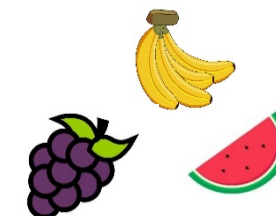


SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ITAOCA – PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
 CARDÁPIO – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL
 PERÍODO INTEGRAL (4X REFEIÇÕES/DIA)
 MARÇO 2025



2ª SEMANA	REFEIÇÃO	<i>Segunda-feira</i> <i>10/03/2025</i>	<i>Terça-feira</i> <i>11/03/2025</i>	<i>Quarta-feira</i> <i>12/03/2025</i>	<i>Quinta-feira</i> <i>13/03/2025</i>	<i>Sexta-feira</i> <i>14/03/2025</i>
	Café da manhã 08:00	LEITE COM CACAU, PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO	CHÁ DE ERVA DOCE, VIRADO DE OVO	LEITE BATIDO COM BANANA, AVEIA E UVA PASSAS, PÃO COM REQUEIJÃO	CHÁ DE CAMOMILA, VIRADO DE OVO	LEITE COM CAFÉ, PÃO FRANCÊS COM MUSSARELA
	Lanche 09:55	LARANJA	BANANA	MAMÃO	MELANCIA	MAÇÃ
	Almoço 11:45	ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE TOMATE (temperada com limão e azeite)	ARROZ, FEIJÃO Lombo suíno cozido, CENOURA COZIDA, POLENTA CREMOSA, SALADA DE COUVE (temperada com limão e azeite)	ARROZ, FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO (creme de leite, molho de tomate), SALADA DE ALFACE COM TOMATE PICADO EM CUNINHOS	ARROZ, FEIJÃO CARNE BOVINA EM CUBINHOS, CENOURA COZIDA, SALADA DE REPOLHO, (temperada com limão e azeite)	ARROZ, FEIJÃO FAROFÁ COLORIDA (ovo, cenoura crua ralada e milho enlatado) SALADA DE TOMATE (temperada com limão e azeite)
Lanche saída 14:45	SUCO DE POLPA DE FRUTA, PÃO FRANCÊS COM OVO MEXIDO	LEITE GELADO COM CACAU, FATIAS DE BATATA DOCE COZIDA	SUCO DE POLPA DE FRUTA, PÃO COM GELÉIA DE FRUTA	SALADA DE FRUTAS (maçã, mamão e suco de laranja) PIPOCA SALGADA	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA, LARANJA	

- O cardápio pode sofrer alterações devido à disponibilidade e sazonalidade dos alimentos.
- Nas preparações são utilizados apenas temperos naturais como cebola, alho, tomate, óleo de girassol, salsa e outras ervas aromáticas.
- A fruta poderá ser adiantada conforme sua maturação caso seja necessário
- Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.



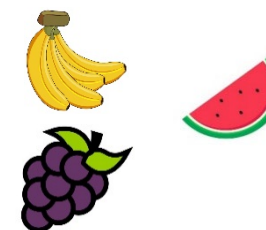
Composição nutricional do cardápio (média da semana)				
Modalidade de ensino / faixa etária	KCAL	CHO	PTN	LIP
Pré escola I e II - 4-5 anos	983,02	120,12	31,05	27,45
Ensino Fundamental – 6 e 10 anos	1081,21	143,15	31,24	23,52

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: JAMILE RODRIGUES CRN 39573



3ª SEMANA	REFEIÇÃO	<i>Segunda-feira</i> 17/03/2025	<i>Terça-feira</i> 18/03/2025	<i>Quarta-feira</i> 19/03/2025	<i>Quinta-feira</i> 20/03/2025	<i>Sexta-feira</i> 21/03/2025
	Café da manhã 08:00	LEITE COM CACAU, PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO	CHÁ DE ERVA DOCE, VIRADO DE OVO	LEITE BATIDO COM BANANA, AVEIA E UVA PASSAS, PÃO COM REQUEIJÃO	CHÁ DE CAMOMILA, VIRADO DE OVO	LEITE BATIDO COM BANANA E CACAU, PÃO COM REQUEIJÃO
	Lanche 09:55	LARANJA	BANANA	MAMÃO	MAÇÃ	MANGA
	Almoço 11:45	ARROZ, FEIJÃO MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SALADA DE TOMATE	ARROZ, FEIJÃO LOMBO SUÍNO COZIDO, SALADA DE COUVE FLOR COZIDA	ARROZ, FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO, SALADA DE ALMEIRÃO	ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA COZIDA COM CENOURA, SALADA DE TOMATE	ARROZ, FEIJÃO FAROFA DE PEITO DE FRANGO DESFIADO (CENOURA CRUA RALADA E ERVILHA) SALADA DE PEPINO
	Lanche saída 14:45	SUCO DE POLPA DE FRUTA, PÃO COM OVO MEXIDO	LEITE GELADO COM CACAU, FATIAS DE BATATA DOCE COZIDA	SUCO DE POLPA DE FRUTA, PÃO COM CARNE MOÍDA	CANJICA DOCE (canjica, açúcar, leite e canela), BANANA	SUCO DE POLPA DE FRUTA, PÃO COM GELÉIA DE FRUTA

1. O cardápio pode sofrer alterações devido à disponibilidade e sazonalidade dos alimentos.
2. Nas preparações são utilizados apenas temperos naturais como cebola, alho, tomate, óleo de girassol, salsa e outras ervas aromáticas.
3. A fruta poderá ser adiantada conforme sua maturação caso seja necessário
4. Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.



Composição nutricional do cardápio (média da semana)				
Modalidade de ensino / faixa etária	KCAL	CHO	PTN	LIP
Pré escola I e II - 4-5 anos	912,02	126,12	32,05	26,45
Ensino Fundamental – 6 e 10 anos	1073,21	133,15	30,24	22,52

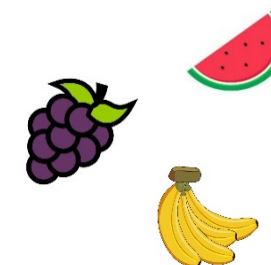


MARÇO 2025

4ª SEMANA	REFEIÇÃO	<i>Segunda-feira</i> 24/03/2025	<i>Terça-feira</i> 25/03/2025	<i>Quarta-feira</i> 26/03/2025	<i>Quinta-feira</i> 27/03/2025	<i>Sexta-feira</i> 28/03/2025
	08:00	LEITE COM CACAU, PÃO COM REQUEIJÃO	CHÁ DE CAMOMILA, VIRADO DE OVO	CHÁ DE ERVA DOCE, PÃO COM REQUEIJÃO	CHÁ MATTE, VIRADO DE OVO	LEITE BATIDO COM BANANA E CACAU, PÃO COM MUSSARELA
	09:45	MANGA	BANANA	MAMÃO	BANANA	MELÃO
	11:15	ARROZ, FEIJÃO OMELETE DE FORNO (CENOURA CRUA RALADA E ABOBRINHA) SALADA DE TOMATE,	ARROZ, FEIJÃO CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA COZIDA, SALADA DE ALFACE	ARROZ, FEIJÃO FAROFÁ DE PEITO DE FRANGO DESFIADO (ABOBRINHA E CENOURA CRUA RALADA), SALADA DE TOMATE	ARROZ COM CENOURA CRUA RALADA, FEIJÃO PURÊ DE BATATA, CARNE MOÍDA AO MOLHO SUGO, SALADA DE ACELGA	ARROZ, FEIJÃO MACARRÃO COM PEITO DE FRANGO DESFIADO AO MOLHO, CENOURA E BATATA COZIDA, SALADA DE
	14:50	SUCO DE POLPA DE FRUTA, PÃO FRANCÊS COM OVO MEXIDO	LEITE COM CACAU, BATATA DOCE COZIDA	LEITE BATIDO COM BANANA, AVEIA E UVA PASSAS, PÃO FRANCÊS COM GELÉIA DE FRUTAS	SUCO DE POLPA DE FRUTA, BOLO DE MAÇÃ COM CANELA	SUCO DE POLPA DE FRUTA, PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA

1. O cardápio pode sofrer alterações devido à disponibilidade e sazonalidade dos alimentos.
2. Nas preparações são utilizados apenas temperos naturais como cebola, alho, tomate, óleo de girassol, salsa e outras ervas aromáticas.
3. A fruta poderá ser adiantada conforme sua maturação caso seja necessário
4. Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

Composição nutricional do cardápio (média da semana)				
Modalidade de ensino / faixa etária	KCAL	CHO	PTN	LIP
Pré escola I e II - 4-5 anos	912,02	126,12	32,05	26,45
Ensino Fundamental – 6 e 10 anos	1163,21	133,15	30,24	22,52





MARÇO 2025

5ª SEMANA	REFEIÇÃO	Segunda-feira 31/03/2025				
	08:00	LEITE COM CACAU, PÃO COM REQUEIJÃO				
	09:45	MANGA				
	11:15	ARROZ, FEIJÃO OMELETE DE FORNO (CENOURA CRUA RALADA E ABOBRINHA) SALADA DE TOMATE,				
	14:50	SUCO DE POLPA DE FRUTA, PÃO FRANCÊS COM OVO MEXIDO				

1. O cardápio pode sofrer alterações devido à disponibilidade e sazonalidade dos alimentos.
2. Nas preparações são utilizados apenas temperos naturais como cebola, alho, tomate, óleo de girassol, salsa e outras ervas aromáticas.
3. A fruta poderá ser adiantada conforme sua maturação caso seja necessário
4. Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

Composição nutricional do cardápio (média da semana)				
Modalidade de ensino / faixa etária	KCAL	CHO	PTN	LIP
Pré escola I e II - 4-5 anos	912,02	126,12	32,05	26,45
Ensino Fundamental – 6 e 10 anos	1163,21	133,15	30,24	22,52

