

UNIDADE ESCOLAR: \_\_\_\_\_

Sugestão de Horários		Segunda-Feira 02/03/2026	Terça-Feira 03/03/2026	Quarta-Feira 04/03/2026	Quinta-Feira 05/03/2026	Sexta-Feira 06/03/2026
07:15	<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Leite</li> <li>➤ Bisnaguinha com geléia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ovos mexidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Leite</li> <li>➤ Bisnaguinha com requeijão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ovos mexidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Leite</li> <li>➤ Bisnaguinha com requeijão</li> </ul>
09:00	<b>COLAÇÃO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Abacaxi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Melancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Melão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Manga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Laranja</li> </ul>
10:00	<b>ALMOÇO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Arroz/ Feijão</li> <li>➤ Lombo refogado c/ cenoura e batata doce</li> <li>➤ Laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Arroz/ Feijão</li> <li>➤ Frango desfiado com molho</li> <li>➤ Cenoura c/ abobrinha</li> <li>➤ Manga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Arroz/ Feijão</li> <li>➤ Omelete com espinafre</li> <li>➤ Melancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Macarrão com molho e carne moída</li> <li>➤ Salada de Alface</li> <li>➤ Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Arroz/ Feijão</li> <li>➤ Sobrecoxa ensopada</li> <li>➤ Polenta</li> <li>➤ Mamão</li> </ul>
13:00	<b>CAFÉ DA TARDE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Arroz doce com leite em pó (sem açúcar)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Torta de legumes</li> <li>➤ Suco integral de maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Salada de frutas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vitamina de abacate com banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bolo de maçã (sem açúcar)</li> </ul>
15:00	<b>JANTAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sopa: Arroz, carne, mandioquinha e cenoura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sopa: Macarrão, carne, abóbora e chuchu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sopa: Arroz, frango, cenoura e batata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sopa: Feijão com legumes e macarrão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sopa: Creme de mandioca com carne</li> </ul>

Cardápio elaborado de acordo com a Resolução nº 6 de 08 de maio de 2020.

Composição Nutricional	Kcal	Proteínas 10 a 15%		Lipídios 15 a 30%		Carboidratos 55 a 65%		Vitamina A (147 mcg)	Vitamina C (9 mg)	Cálcio (350 mg)	Ferro (2 mg)
Média Semanal	542,45	20 g	16%	19 g	29%	89 g	65%	256 mcg	542,45	20 g	16%

Fonte: \* Planilha Plan PNAE / \* Tabela TACO / \* Rótulos dos alimentos

**\*\*Cardápio sujeito a alterações\*\***

**NÃO ALTERAR O CARDÁPIO SEM AUTORIZAÇÃO DO SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR.**

**FAVOR DEIXAR O CARDÁPIO EM LOCAL VISÍVEL PARA OS ALUNOS, PROFESSORES, FUNCIONÁRIOS E COMUNIDADE ESCOLAR.**



Tatianny R. Tasso Kvint  
Nutricionista  
CRN 24.731

Tatianny R. Tasso Kvint CRN3 24.731  
Nutricionista Responsável Técnica

UNIDADE ESCOLAR: \_\_\_\_\_

Sugestão de Horários		Segunda-Feira 09/03/2026	Terça-Feira 10/03/2026	Quarta-Feira 11/03/2026	Quinta-Feira 12/03/2026	Sexta-Feira 13/03/2026
07:15	<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Leite</li> <li>➤ Bisnaguinha com creme vegetal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ovos mexidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Leite</li> <li>➤ Bisnaguinha com requeijão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ovos mexidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Leite</li> <li>➤ Bisnaguinha com requeijão</li> </ul>
09:00	<b>COLAÇÃO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Abacaxi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Melão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mamão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pêra</li> </ul>
10:00	<b>ALMOÇO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Arroz/ Feijão</li> <li>➤ Ovos mexidos</li> <li>➤ Salada de betarraba</li> <li>➤ Melancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Arroz/ Feijão</li> <li>➤ Lombo refogado com batatas</li> <li>➤ Laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Arroz/ Feijão</li> <li>➤ Sobrecoxa ensopada</li> <li>➤ Refogado de cenoura e abobrinha</li> <li>➤ Mamão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Arroz/ Feijão</li> <li>➤ Carne de panela desfiada com abóbora</li> <li>➤ Abacaxi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Arroz/ Feijão</li> <li>➤ Frango desfiado</li> <li>➤ Purê de Batatas</li> <li>➤ Melão</li> </ul>
13:00	<b>CAFÉ DA TARDE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Torta de legumes</li> <li>➤ Suco integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vitamina de frutas (mamão, maçã, banana)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bolo de Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Danone caseiro de manga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mingau de aveia com banana</li> </ul>
15:00	<b>JANTAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sopa: Feijão com legumes e macarrão.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sopa: Creme de abóbora com frango desfiado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sopa: Carne com legumes e arroz.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sopa Canja: Frango, legumes e arroz.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sopa: Creme de legumes com macarrão.</li> </ul>

Cardápio elaborado de acordo com a Resolução nº 6 de 08 de maio de 2020.

Composição Nutricional	Kcal	Proteínas 10 a 15%	Lipídios 15 a 30%	Carboidratos 55 a 65%	Vitamina A (147 mcg)	Vitamina C (9 mg)	Cálcio (350 mg)	Ferro (2 mg)			
Média Semanal	520,36	21 g	16%	12 g	20%	85 g	65%	275 mcg	27 mg	186 mg	3 mg

Fonte: \* Planilha Plan PNAE / \* Tabela TACO / \* Rótulos dos alimentos

**\*\*Cardápio sujeito a alterações\*\***

**NÃO ALTERAR O CARDÁPIO SEM AUTORIZAÇÃO DO SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR.**

**FAVOR DEIXAR O CARDÁPIO EM LOCAL VISÍVEL PARA OS ALUNOS, PROFESSORES, FUNCIONÁRIOS E COMUNIDADE ESCOLAR.**



Tatianny R. Tasso Kvint  
Nutricionista  
CRN3 24.731

Tatianny R. Tasso Kvint CRN3 24.731  
Nutricionista Responsável Técnica

UNIDADE ESCOLAR: \_\_\_\_\_

Sugestão de Horários		Segunda-Feira 16/03/2026	Terça-Feira 17/03/2026	Quarta-Feira 18/03/2026	Quinta-Feira 19/03/2026	Sexta-Feira 20/03/2026
07:15	<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Leite</li> <li>➤ Bisnaguinha com geléia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ovos mexidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Leite</li> <li>➤ Bisnaguinha com requeijão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ovos mexidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Leite</li> <li>➤ Bisnaguinha com requeijão</li> </ul>
09:00	<b>COLAÇÃO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Abacaxi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Melancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Melão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Manga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Laranja</li> </ul>
10:00	<b>ALMOÇO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Arroz/ Feijão</li> <li>➤ Carne de panela</li> <li>➤ Mandioca cozida c/ orégano</li> <li>➤ Melão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Macarrão ao molho</li> <li>➤ Cubos frango refogado</li> <li>➤ Salada de chuchu</li> <li>➤ Laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Arroz/ Feijão</li> <li>➤ Omelete c/ espinafre</li> <li>➤ Abacaxi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Arroz/ Feijão</li> <li>➤ Frango refogado</li> <li>➤ Salada de beterraba</li> <li>➤ Mamão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Arroz</li> <li>➤ Feijoadinha com lombo</li> <li>➤ Salada de tomate</li> <li>➤ Melancia</li> </ul>
13:00	<b>CAFÉ DA TARDE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sorvetinho de banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bisnaguinha c/ patê de beterraba</li> <li>➤ Suco integral de maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Salada de frutas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Torta de legumes</li> <li>➤ Suco integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Arroz doce com leite em pó (sem açúcar)</li> </ul>
15:00	<b>JANTAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sopa: Arroz, frango, mandioquinha e cenoura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sopa: Arroz, carne, abóbora e chuchu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sopa: Macarrão, frango, cenoura e batata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sopa: Feijão com legumes e macarrão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sopa: Creme de mandioca com carne</li> </ul>

Cardápio elaborado de acordo com a Resolução nº 6 de 08 de maio de 2020.

Composição Nutricional	Kcal	Proteínas 10 a 15%	Lipídios 15 a 30%	Carboidratos 55 a 65%	Vitamina A (147 mcg)	Vitamina C (9 mg)	Cálcio (350 mg)	Ferro (2 mg)			
Média Semanal	570,94	23 g	16%	21 g	35%	88 g	62%	229 mcg	59 mg	219 mg	3 mg

Fonte: \* Planilha Plan PNAE / \* Tabela TACO / \* Rótulos dos alimentos

**\*\*Cardápio sujeito a alterações\*\***

**NÃO ALTERAR O CARDÁPIO SEM AUTORIZAÇÃO DO SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR.**

**FAVOR DEIXAR O CARDÁPIO EM LOCAL VISÍVEL PARA OS ALUNOS, PROFESSORES, FUNCIONÁRIOS E COMUNIDADE ESCOLAR.**



Tatianny R. Tasso Kvint  
Nutricionista  
CRN 24.731

Tatianny R. Tasso Kvint CRN3 24.731  
Nutricionista Responsável Técnica

UNIDADE ESCOLAR: \_\_\_\_\_

Sugestão de Horários		Segunda-Feira 23/03/2026	Terça-Feira 24/03/2026	Quarta-Feira 25/03/2026	Quinta-Feira 26/03/2026	Sexta-Feira 27/03/2026
07:15	<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Leite</li> <li>➤ Bisnaguinha com requeijão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ovos mexidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Leite</li> <li>➤ Bisnaguinha com requeijão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ovos Mexidos</li> </ul>	<b>FERIADO</b>
09:00	<b>COLAÇÃO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Abacaxi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mamão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Laranja</li> </ul>	
10:00	<b>ALMOÇO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Arroz/ Feijão</li> <li>➤ Carne moída com molho</li> <li>➤ Polenta</li> <li>➤ Laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Arroz/ Feijão</li> <li>➤ Frango com legumes (batata, cenoura)</li> <li>➤ Melancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Arroz/ Feijão Preto</li> <li>➤ Lombo refogado</li> <li>➤ Virado de abobrinha</li> <li>➤ Abacaxi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Arroz/ Feijão</li> <li>➤ Estrogonofe de frango</li> <li>➤ Salada de tomate picado</li> <li>➤ Banana</li> </ul>	
13:00	<b>CAFÉ DA TARDE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Milk shake de banana com maracujá</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sorvetinho de manga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bolo maçã sem açúcar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Suco natural de melancia</li> <li>➤ Bisnaguinha c/requeijão</li> </ul>	
15:00	<b>JANTAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sopa: Feijão com legumes e macarrão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sopa: Creme de abóbora com carne desfiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sopa Canja: Frango, legumes e arroz.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sopa: Legumes, arroz, carne.</li> </ul>	

Cardápio elaborado de acordo com a Resolução nº 6 de 08 de maio de 2020.

Composição Nutricional	Kcal	Proteínas 10 a 15%		Lipídios 15 a 30%		Carboidratos 55 a 65%		Vitamina A (147 mcg)	Vitamina C (9 mg)	Cálcio (350 mg)	Ferro (2 mg)
Média Semanal	583,11	23 g	16%	21 g	32%	94 g	64%	219 mcg	41 mg	204 mg	3 mg

Fonte: \* Planilha Plan PNAE / \* Tabela TACO / \* Rótulos dos alimentos

**\*\*Cardápio sujeito a alterações\*\***

**NÃO ALTERAR O CARDÁPIO SEM AUTORIZAÇÃO DO SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR.**

**FAVOR DEIXAR O CARDÁPIO EM LOCAL VISÍVEL PARA OS ALUNOS, PROFESSORES, FUNCIONÁRIOS E COMUNIDADE ESCOLAR.**



Tatianny R. Tasso Kvint  
Nutricionista  
CRN 24.731

Tatianny R. Tasso Kvint CRN3 24.731  
Nutricionista Responsável Técnica

UNIDADE ESCOLAR: \_\_\_\_\_

Sugestão de Horários		Segunda-Feira 30/03/2026	Terça-Feira 31/03/2026	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
07:15	CAFÉ DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Leite</li> <li>➤ Bisnaguinha com requeijão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ovos mexidos</li> </ul>			
09:00	COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Abacaxi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Maçã</li> </ul>			
10:00	ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Arroz/ Feijão</li> <li>➤ Ovos mexidos</li> <li>➤ Salada de cenoura</li> <li>➤ Laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Arroz/ Feijão</li> <li>➤ Frango ensopado</li> <li>➤ Salada de pepino</li> <li>➤ Melancia</li> </ul>			
13:00	CAFÉ DA TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vitamina de banana com mamão e maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bisnaguinha c/ creme vegetal</li> <li>➤ Suco integral</li> </ul>			
15:00	JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sopa: Feijão com legumes e macarrão.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sopa: Creme de abóbora com carne desfiada.</li> </ul>			

Cardápio elaborado de acordo com a Resolução nº 6 de 08 de maio de 2020.

Composição Nutricional	Kcal	Proteínas 10 a 15%		Lipídios 15 a 30%		Carboidratos 55 a 65%		Vitamina A (147 mcg)	Vitamina C (9 mg)	Cálcio (350 mg)	Ferro (2 mg)
Média Semanal	542,45	20 g	16%	19 g	29%	89 g	65%	256 mcg	51 mg	172 mg	3 mg

Fonte: \* Planilha Plan PNAE / \* Tabela TACO / \* Rótulos dos alimentos

**\*\*Cardápio sujeito a alterações\*\***

**NÃO ALTERAR O CARDÁPIO SEM AUTORIZAÇÃO DO SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR.**

**FAVOR DEIXAR O CARDÁPIO EM LOCAL VISÍVEL PARA OS ALUNOS, PROFESSORES, FUNCIONÁRIOS E COMUNIDADE ESCOLAR.**



Tatiary R. Tasso Kvint  
Nutricionista  
CRN 24.731

Tatiary R. Tasso Kvint CRN3 24.731  
Nutricionista Responsável Técnica