

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
07h00	Lanche da manhã	➤ Leite com chocolate	➤ Leite ➤ Bolachas	➤ Leite ➤ Bolachas	➤ Ovos mexidos	➤ Leite ➤ Bolachas
9h00	Intervalo da manhã	➤ Pipoca ➤ Suco integral	➤ Bolo de Chocolate	➤ Sequilhos ➤ Suco integral	➤ Pão com requeijão ➤ Suco integral	➤ Vitamina de frutas (banana, mamão e maçã)
12h00	Almoço	➤ Arroz/ Feijão ➤ Lombo refogado c/ cenoura e batata doce	➤ Arroz/ Feijão ➤ Frango desfiado com legumes (cenoura, abobrinha e pimentão)	➤ Arroz/ Feijão ➤ Omelete com espinafre	➤ Macarrão com molho e carne moída ➤ Salada de alface ➤ Banana	➤ Arroz/ Feijão ➤ Sobrecoxa ensopada ➤ Polenta ➤ Melancia
15h00	Saída	➤ Bolacha	➤ Bolacha	➤ Maçã	➤ Bolacha	➤ Banana

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

	Kcal	Proteínas 10 a 15%		Lipídios 15 a 30%		Carboidratos 55 a 65%	
* Média Semanal -	498,03	18 g	15 %	15 g	27%	73 g	59%

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
07h00	Lanche da manhã	➤ Leite com chocolate	➤ Leite ➤ Bolachas	➤ Leite ➤ Bolachas	➤ Ovos mexidos	➤ Leite ➤ Bolachas
9h00	Intervalo da manhã	➤ Bolachas ➤ Suco integral	➤ Milk shake de manga	➤ Bolo de Banana	➤ Pão com requeijão ➤ Suco integral	➤ Vitamina de frutas (banana, mamão e maçã)
12h00	Almoço	➤ Arroz/ Feijão ➤ Ovos mexidos ➤ Salada de Beterraba	➤ Arroz/ Feijão ➤ Lombo refogado com batatas	➤ Arroz/ Feijão ➤ Sobrecoxa ensopada ➤ Farofa de legumes (cenoura e abobrinha raladas) ➤ Maçã	➤ Arroz/ Feijão ➤ Carne de panela com abóbora	➤ Arroz/ Feijão ➤ Escondidinho de purê de batatas com frango desfiado ➤ Salada de tomates
15h00	Saída	➤ Maçã	➤ Bolacha	➤ Bolachas	➤ Laranja	➤ Banana

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

	Kcal	Proteínas 10 a 15%	Lípidios 15 a 30%	Carboidratos 55 a 65%
* Média Semanal -	511,96	22 g	17%	14 g
				511,96
				22 g
				17%

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 16/03/2026	Terça-Feira 17/03/2026	Quarta-Feira 18/03/2026	Quinta-Feira 19/03/2026	Sexta-Feira 20/03/2026
07h00	Lanche da manhã	➤ Leite com chocolate	➤ Leite ➤ Bolachas	➤ Leite ➤ Bolachas	➤ Ovos mexidos	➤ Leite ➤ Bolachas
9h00	Intervalo da manhã	➤ Pipoca ➤ Suco integral	➤ Bolo de Maçã	➤ Sequilhos ➤ Suco integral	➤ Pão com margarina ➤ Suco integral	➤ Milk shake de banana
12h00	Almoço	➤ Arroz/ Feijão ➤ Carne com mandioca	➤ Macarrão ao molho ➤ Cubos frango refogado ➤ Salada de chuchu	➤ Arroz/ Feijão ➤ Peixe assado com batata, tomate e cebola ➤ Melancia	➤ Arroz/ Feijão ➤ Frango assado ➤ Salada de beterraba	➤ Arroz ➤ Feijoadinha com lombo ➤ Vinagrete (tomate e cebola) ➤ Laranja
15h00	Saída	➤ Maçã	➤ Pêra	➤ Bolacha	➤ Banana	➤ Bolacha

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

	Kcal	Proteínas 10 a 15%	Lípidios 15 a 30%	Carboidratos 55 a 65%
* Média Semanal -	498,03	18 g	15 %	15 g
				498,03
				18 g
				15 %

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.



TATYANY R. TASSO KVINT
Nutricionista
CRN 24.731

Tatiany 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
07h00	Lanche da manhã	➤ Leite com chocolate	➤ Leite ➤ Bolachas	➤ Leite ➤ Bolachas	➤ Ovos mexidos	
9h00	Intervalo da manhã	➤ Pão com geléia ➤ Suco integral	➤ Vitamina de abacate com banana	➤ Sequilhos ➤ Suco integral	➤ Bolacha ➤ Suco integral	FERIADO
12h00	Almoço	➤ Arroz/ Feijão ➤ Carne moída com molho ➤ Polenta	➤ Arroz/ Feijão ➤ Omelete com legumes (cenoura, batata, tomate)	➤ Arroz/ Feijão Preto ➤ Lombo refogado ➤ Virado de abobrinha ➤ Banana	➤ Arroz/ Feijão ➤ Estrogonofe de frango ➤ Salada de Alface	
15h00	Saída	➤ Bolacha	➤ Maçã	➤ Bolacha	➤ Pêra	

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

	Kcal	Proteínas 10 a 15%	Lipídios 15 a 30%	Carboidratos 55 a 65%
* Média Semanal -	498,03	18 g	15 %	15 g
				498,03
				18 g
				15 %

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
07h00	Lanche da manhã	➤ Leite com chocolate	➤ Leite ➤ Bolachas			
9h00	Intervalo da manhã	➤ Bolacha ➤ Suco integral	➤ Bolo de Chocolate			
12h00	Almoço	➤ Arroz/ Feijão ➤ Ovos mexidos ➤ Salada de Cenoura	➤ Arroz/ Feijão ➤ Isca frango refogado ➤ Salada de acelga c/ tomates			
15h00	Saída	➤ Maçã	➤ Bolacha			

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

	Kcal	Proteínas 10 a 15%	Lipídios 15 a 30%	Carboidratos 55 a 65%
* Média Semanal -	498,03	18 g	15 %	15 g
				498,03
				18 g
				15 %

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