

# CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL MUNICÍPIO



6 a 10 anos

Março / 2026

SEMANA 1	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
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b> Às 6h50		1 unidade de pão francês (50g) com 6g de margarina  150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	30 gramas Biscoito de polvilho  150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g)  150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	6 unidades biscoito tipo maisena  150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>		1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)
<b>ALMOÇO</b> Às 11h20	Não letivo	90g de carne bovina em cubos com batata (35g de carne bovina em cubos com 55g de batata)  130g de arroz branco  100g de feijão carioca  30g de salada de chicória (30g de chicória picada e temperada)	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)  130g de arroz branco  30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 25g frango em cubos)  100g de feijão carioca  50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho e 20g de cenoura)	80g de carne moída (80g de carne moída bovina) 65g de macarrão ao sugo (50g de macarrão parafuso cozido e 15g molho de tomate)  130g de arroz branco  100g de feijão carioca  50g de salada de brócolis com tomate (30g de brócolis e 20g de tomate, picados e temperados)
<b>LANCHE DA TARDE</b> Às 14h		200ml de iogurte  1 unidade média de banana (110g)	Cereal matinal,milho ( 1205 g ) + leite adoçado (150)+açúcar ( 3g)  1 unidade média de maçã (115g)	200ml de iogurte  1 fatia média de mamão (180g)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)  6 unidades biscoito tipo cream cracker

Observação: O cardápio está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.

Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças pelos merendeiros conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa. Demais trocas só poderão ocorrer com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição

# CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL MUNICÍPIO



**6 a 10 anos**

**Março / 2026**

SEMANA 2	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
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b> Às 6h50	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco  150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g)  150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	6 unidades biscoito tipo cream cracker  150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade de pão francês (50g) com 6g de margarina  150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate  150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Cereal matinal, milho ( 1205 g ) + leite adoçado (150)+açúcar ( 3g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte
<b>ALMOÇO</b> Às 11h20	80g de carne moída com batata (60g de carne moída bovina com 20g de batata)  130g de arroz branco  100g de feijão carioca  50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho e 20g de cenoura crua, ralados e temperados)	50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate)  130g de arroz branco	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 25g frango em cubos)  100g de feijão carioca  30g de salada de chicória (30g de chicória picada e temperada)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)  130g de arroz branco  100g de feijão carioca  30g de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	90g de carne suína em cubos com mandioca (35g de carne suína em cubos com 55g de mandioca)  130g de arroz branco  100g de feijão carioca  50g de salada de acelga com tomate (30g de acelga e 20g de tomate, picados e temperados)
<b>LANCHE DA TARDE</b> Às 14h	200ml de iogurte  1 unidade média de maçã (115g)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)  1 unidade média de banana (110g)  6 unidades biscoito tipo cream cracker	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída bovina e 20g molho de tomate)  1 unidade média de maçã (115g)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)  1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte  1 fatia média de mamão (180g)

Observação: O cardápio está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.

Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças pelos merendeiros conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa. Demais trocas só poderão ocorrer com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição

# CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL MUNICÍPIO



**6 a 10 anos**

**Março / 2026**

SEMANA 3	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
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b> Às 6h50	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)  6 unidades biscoito tipo maisena	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)  1 unidade de pão francês (50g) com 6g de margarina	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)  8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)  1 unidade de pão tipo hot dog (50g)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)  8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	200ml de iogurte	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	Cereal matinal, milho ( 1205 g ) + leite adoçado (150)+açúcar ( 3g)	1 unidade média de banana (110g)
<b>ALMOÇO</b> Às 11h20	80g de carne moída (80g de carne moída bovina) 65g de macarrão ao sugo (50g de macarrão parafuso cozido e 15g molho de tomate)  130g de arroz branco  100g de feijão carioca  30g de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	90g de carne bovina em cubos com mandioca (35g de carne bovina em cubos com 55g de mandioca)  130g de arroz branco  100g de feijão carioca  50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho e 20g de cenoura crua, ralados e temperados)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)  130g de arroz branco  100g de feijão carioca  30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)  130g de arroz branco  30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)	95g de galinhada (60g arroz branco com 10g cenoura e 25g frango em cubos)  100g de feijão carioca  50g de salada de brócolis com tomate (30g de brócolis e 20g de tomate.)
<b>LANCHE DA TARDE</b> Às 14h	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)  8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	200ml de iogurte  1 unidade média de banana (110g)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)  6 unidades biscoito tipo maisena  1 unidade média de maçã (115g)	200ml de iogurte  1 fatia média de mamão (180g)	Cereal matinal milho ( 20 g ) maçã picada ( 50 g )+banana picada ( 80g)

Observação: O cardápio está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.

Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças pelos merendeiros conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa. Demais trocas só poderão ocorrer com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição

# CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL MUNICÍPIO



**6 a 10 anos**

**Março / 2026**

SEMANA 4	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
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b> Às 6h50	6 unidades biscoito tipo maisena  150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g)  150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	6 unidades biscoito tipo cream cracker  150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade de pão francês (50g) com 6g de margarina  150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco  150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	Cereal matinal, milho ( 1205 g ) + leite adoçado (150)+açúcar ( 3g)	200ml de iogurte	1 unidade média de maçã (115g)
<b>ALMOÇO</b> Às 11h20	80g de carne bovina em cubos  130g de arroz branco  100g de feijão carioca  30g de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate)  130g de arroz branco	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 25g frango em cubos)  100g de feijão carioca  50g de salada de brócolis com tomate (30g de brócolis e 20g de tomate, picados e temperados)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)  130g de arroz branco  100g de feijão carioca  30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	90g de carne suína em cubos com mandioca (35g de carne suína em cubos com 55g de mandioca)  130g de arroz branco  100g de feijão carioca  50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho e 20g de cenoura crua, ralados e temperados)
<b>LANCHE DA TARDE</b> Às 14h	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)  8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade média de banana (110g)  200ml de iogurte	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída bovina e 20g molho de tomate)  1 unidade média de maçã (115g)	Cereal matinal, milho ( 1205 g ) + leite adoçado (150)+açúcar ( 3g)  1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte  1 fatia média de mamão (180g)

Observação: O cardápio está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.

Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças pelos merendeiros conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa. Demais trocas só poderão ocorrer com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição

# CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL MUNICÍPIO



**6 a 10 anos**

**Março / 2026**

SEMANA 5	SEGUNDA-FEIRA 30/03/2026	TERÇA-FEIRA 31/03/2026	QUARTA-FEIRA 01/04/2026	QUINTA-FEIRA 02/04/2026	SEXTA-FEIRA 03/04/2026
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b> Às 6h50	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade de pão francês (50g) com 6g de margarina 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	6 unidades biscoito tipo maisena 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	<b>FERIADO</b>
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	200ml de iogurte	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	<b>FERIADO</b>
<b>ALMOÇO</b> Às 11h20	80g de carne moída (80g de carne moída bovina) 65g de macarrão ao sugo (50g de macarrão parafuso cozido e 15g molho de tomate) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho e 20g de cenoura crua, ralados e temperados)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos) 130g de arroz branco 30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)	90g de carne bovina em cubos com batata (35g de carne bovina em cubos com 55g de batata) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de salada de brócolis (30g de brócolis picado e temperado)	
<b>LANCHE DA TARDE</b> Às 14h	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 6 unidades biscoito tipo cream cracker	200ml de iogurte 1 unidade média de banana (110g)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	Cereal matinal, milho ( 1205 g ) + leite adoçado (150)+açúcar ( 3g ) 1 unidade média de banana (110g) 1 fatia média de mamão (180g)	<b>FERIADO</b>

Observação: O cardápio está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.

Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças pelos merendeiros conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa. Demais trocas só poderão ocorrer com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição



## COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

SEMANA	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATOS (55 a 65 % do VET)		PROTEÍNAS (10 a 15 % do VET)		LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)		SÓDIO (mg)	
Semana 1	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA								
Semana 2	1743,79 kcal	189,09 g	43,37 %	50,84 g	11,66 %	30,47 g	15,72 %	1935,93 mg	
Semana 3	1794,48 kcal	193,91 g	43,22 %	51,73 g	11,53 %	30,60 g	15,35 %	1538,31 mg	
Semana 4	1692,90 kcal	186,60 g	44,09 %	49,89 g	11,79 %	30,53 g	16,23 %	1840,96 mg	
Semana 5	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA								