

# CARDÁPIO

## PERÍODO PARCIAL



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
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)  5 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 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)  5 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 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)  5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco
	LANCHE I A partir de 9h25	95g arroz com carne moída bovina e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída bovina e 5g cenoura)	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)  70g de arroz branco  1 unidade média de banana (110g)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)  70g de arroz branco  1 unidade média de maçã (115g)	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)  60g de feijão carioca  1 unidade média de banana (110g)	140g macarrão com frango moído (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de frango moído, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)
TARDE	LANCHE I Das 12h50 às 13h00	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco
	LANCHE II A partir de 15h15	95g arroz com carne moída bovina e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída bovina e 5g cenoura)	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)  70g de arroz branco	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)  70g de arroz branco	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)  60g de feijão carioca	140g macarrão com frango moído (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de frango moído, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)

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 PARCIAL



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
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	5 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 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)	25 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 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)	5 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)
	LANCHE I A partir de 9h25	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)	80g arroz com carne suína em cubos (50g arroz branco com 20g de carne suína em cubos e 10g cenoura)  60g de feijão carioca 1 unidade média de banana (110g)	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)	50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate)  70g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	140g macarrão com carne moída (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)
TARDE	LANCHE I Das 12h50 às 13h00	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	25 gramas Biscoito de polvilho	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate
	LANCHE II A partir de 15h15	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)	80g arroz com carne suína em cubos (50g arroz branco com 20g de carne suína em cubos e 10g cenoura)  60g de feijão carioca	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)	50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate)  70g de arroz branco	140g macarrão com carne moída (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)

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 PARCIAL



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
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)  5 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 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)  5 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 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)  5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate
	LANCHE I A partir de 9h25	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)	140g macarrão com frango moído (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de frango moído, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)  1 unidade média de banana (110g)	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)  70g de arroz branco  1 unidade média de maçã (115g)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)  70g de arroz branco  1 unidade média de banana (110g)	95g arroz com carne moída bovina e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída bovina e 5g cenoura)  60g de feijão carioca
TARDE	LANCHE I Das 12h50 às 13h00	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate
	LANCHE II A partir de 15h15	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)	140g macarrão com frango moído (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de frango moído, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)  70g de arroz branco	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)  70g de arroz branco	95g arroz com carne moída bovina e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída bovina e 5g cenoura)  60g de feijão carioca

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 PARCIAL



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
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	5 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 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)	5 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 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)	5 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)
	LANCHE I A partir de 9h25	95g arroz com carne moída bovina e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída bovina e 5g cenoura) 60g de feijão carioca	50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate) 70g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	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)	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos) 1 unidade média de banana (110g)	80g arroz com carne suína em cubos (50g arroz branco com 20g de carne suína em cubos e 10g cenoura) 60g de feijão carioca
TARDE	LANCHE I Das 12h50 às 13h00	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco
	LANCHE II A partir de 15h15	95g arroz com carne moída bovina e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída bovina e 5g cenoura) 60g de feijão carioca	50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate) 70g de arroz branco	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída bovina e 20g molho de tomate)	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)	80g arroz com carne suína em cubos (50g arroz branco com 20g de carne suína em cubos e 10g cenoura) 60g de feijão carioca

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 PARCIAL



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
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	5 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 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)	5 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 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)	FERIADO
	LANCHE I A partir de 9h25	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)	95g arroz com carne moída bovina e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída bovina e 5g cenoura)  60g de feijão carioca 1 unidade média de banana (110g)	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)  70g de arroz branco 1 unidade média de maçã (115g)	140g macarrão com frango moído (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de frango moído, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)  1 unidade média de banana (110g)	
TARDE	LANCHE I Das 12h50 às 13h00	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	FERIADO
	LANCHE II A partir de 15h15	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)	95g arroz com carne moída bovina e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída bovina e 5g cenoura)  60g de feijão carioca	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)  70g de arroz branco	140g macarrão com frango moído (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de frango moído, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	

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)**

<b>MANHÃ</b>									
<b>SEMANA</b>	<b>ENERGIA (KCAL)</b>	<b>CARBOIDRATOS (55 a 65 % do VET)</b>		<b>PROTEÍNAS (10 a 15 % do VET)</b>		<b>LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)</b>		<b>SÓDIO (mg)</b>	
<b>Semana 1</b>	630,75 kcal	99,70 g	63,22 %	22,70 g	14,39 %	15,45 g	22,05 %	733,65 mg	
<b>Semana 2</b>	610,84 kcal	94,07 g	61,60 %	25,82 g	16,91 %	15,74 g	23,20 %	841,79 mg	
<b>Semana 3</b>	630,75 kcal	99,70 g	63,22 %	22,70 g	14,39 %	15,45 g	22,05 %	733,65 mg	
<b>Semana 4</b>	605,36 kcal	93,43 g	61,73 %	22,38 g	14,79 %	15,53 g	23,09 %	852,07 mg	
<b>Semana 5</b>	<b>A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA</b>								

<b>TARDE</b>									
<b>SEMANA</b>	<b>ENERGIA (KCAL)</b>	<b>CARBOIDRATOS (55 a 65 % do VET)</b>		<b>PROTEÍNAS (10 a 15 % do VET)</b>		<b>LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)</b>		<b>SÓDIO (mg)</b>	
<b>Semana 1</b>	439,83 kcal	71,92 g	65,40 %	15,98 g	14,54 %	8,82 g	18,06 %	602,32 mg	
<b>Semana 2</b>	457,28 kcal	72,43 g	63,35 %	16,22 g	14,19 %	10,40 g	20,46 %	732,32 mg	
<b>Semana 3</b>	439,83 kcal	71,92 g	65,40 %	15,98 g	14,54 %	8,82 g	18,06 %	602,32 mg	
<b>Semana 4</b>	416,38 kcal	65,76 g	63,17 %	15,42 g	14,81 %	9,23 g	19,95 %	714,44 mg	
<b>Semana 5</b>	<b>A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA</b>								