

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SISTEMA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO - MARÇO/2025

Para atendimento: Alunos matriculados no Fundamental I (1º ao 5º ano) e Fundamental II (6º ao 9º ano) - faixa etária a partir de 06 anos

SERVIÇOS		03/03/2025	04/03/2025	05/03/2025	06/03/2025	07/03/2025		
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira		
Horário de distribuição dos serviços: De acordo com o quadro de horários de intervalos de aula da unidade de ensino.								
CARDÁPIO PARA ALUNOS MATRICULADOS EM PERÍODO PARCIAL MANHÃ	SERVIÇO LANCHE DA MANHÃ/ NOITE	ATIVIDADE SUSPENSA	FERIADO DE CARNAVAL	ATIVIDADE SUSPENSA	Smoothie: Leite batido com banana congelada Flocos de milho	Leite batido com abacate Biscoito salgado		
	SERVIÇO REFEIÇÃO MANHÃ/NOITE				Arroz branco Iscas de frango com tomate, cheiro verde e milho Cenoura sautê Salada de escarola	Arroz branco Feijão carioca Pernil em cubos com abóbora Salada de alface		
	SERVIÇO LANCHE DA TARDE (para consumo somente aluno parcial tarde)				Smoothie: Leite batido com banana congelada Biscoito tipo maisena	Leite com café Mamão com aveia		
	SERVIÇO REFEIÇÃO TARDE				Arroz branco Feijão carioca Ovo mexido com cheiro verde Salada de repolho com tomate e cenoura ralada	Macarrão tipo penne com molho de tomate Linguiça acebolada Abobrinha e abóbora refogadas Salada de acelga		
NOSSOS CARDÁPIOS DIARIAMENTE FORNECEM APROXIMADAMENTE:								

Cardápio período integral: VCT 1220,76 KCAL / CHO 175,85 g / PTN 53,33 g / LIP 25,49 g / Fe 8,24 mg / Sódio 1496,72 mg / Zn 5,69 mg / Ca 411,11 mg / VIT A 872,34 mcg / Mg 231,76 mg / VIT C 71,57 mg / Fibras 18,74 g

Cardápio período parcial: VCT 766,20 KCAL / CHO 114,09 g / PTN 36,24 g / LIP 17,77 g / Fe 5,11 mg / Sódio 931,17 mg / Zn 3,85 mg / Ca 343,27 mg / VIT A 542,82 mcg / Mg 151,07 mg / VIT C 27,19 mg / Fibras 10,92 g

SURPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS.

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos mediante adaptações deste cardápio.

Legumes, verduras e frutas: considerar a safra para fornecimento.

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida, tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SISTEMA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO - MARÇO/2025

Para atendimento: Alunos matriculados no Fundamental I (1º ao 5º ano) e Fundamental II (6º ao 9º ano) - faixa etária a partir de 06 anos

SERVIÇOS		10/03/2025	11/03/2025	12/03/2025	13/03/2025	14/03/2025
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		Horário de distribuição dos serviços: De acordo com o quadro de horários de intervalos de aula da unidade de ensino.				
CARDÁPIO PARA ALUNOS MATRICULADOS EM PERÍODO PARCIAL MANHÃ	SERVIÇO LANCHE DA MANHÃ/ NOITE	Leite com chocolate em pó Mamão	Leite batido com mamão Biscoito salgado	Leite com café Pão tipo hot dog com margarina	Leite batido com banana e maçã Biscoito tipo rosquinha de leite	Leite com café Banana + Chips de maçã
	SERVIÇO REFEIÇÃO MANHÃ/NOITE	Arroz branco Feijão carioca Filé de peixe com molho de tomate e batata Salada de acelga com cenoura ralada	Macarrão tipo penne com molho de tomate Carne moída refogada Pepino e tomate picados Salada de repolho	Arroz branco Feijão carioca Ovo mexido com cheiro verde Beterraba cozida Salada de acelga	Arroz branco Feijão preto Pernil em cubos acebolado Farofa com cenoura Couve refogada Mamão picado	Arroz branco Polenta cremosa Frango desfiado com molho de tomate Salada de escarola com cenoura ralada
	SERVIÇO LANCHE DA TARDE (para consumo somente aluno parcial tarde)	Leite batido com mamão e maçã Biscoito tipo maisena	Leite com chocolate em pó Maçã	Salada de fruta (banana + maçã + banana + suco de laranja)	Leite com café Biscoito salgado	Smoothie: Leite batido com banana congelada Flocos de milho
	SERVIÇO REFEIÇÃO TARDE	Arroz branco Feijão carioca Frango em cubos com abóbora Abobrinha refogada Salada de repolho	Arroz branco Feijão carioca Almôndega com molho de tomate e cheiro verde Salada de acelga	Macarrão tipo parafuso com molho de tomate Carne moída refogada com molho de tomate Cenoura ralada Salada de escarola com tomate	Pão tipo hot dog Ovo mexido com cenoura ralada e cheiro verde Tomate Alface Suco de acerola	Arroz branco Feijão preto Pernil em cubos com tomate Farofa com couve Pepino picado Abacaxi

NOSSOS CARDÁPIOS DIARIAMENTE FORNECEM APROXIMADAMENTE:

Cardápio período integral: VCT 1220,76 KCAL / CHO 175,85 g / PTN 53,33 g / LIP 25,49 g / Fe 8,24 mg / Sódio 1496,72 mg / Zn 5,69 mg / Ca 411,11 mg / VIT A 872,34 mcg / Mg 231,76 mg / VIT C 71,57 mg / Fibras 18,74 g

Cardápio período parcial: VCT 766,20 KCAL / CHO 114,09 g / PTN 36,24 g / LIP 17,77 g / Fe 5,11 mg / Sódio 931,17 mg / Zn 3,85 mg / Ca 343,27 mg / VIT A 542,82 mcg / Mg 151,07 mg / VIT C 27,19 mg / Fibras 10,92 g

SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS.

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos mediante adaptações deste cardápio.

Legumes, verduras e frutas: considerar a safra para fornecimento.

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida, tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SISTEMA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO - MARÇO/2025

Para atendimento: Alunos matriculados no Fundamental I (1º ao 5º ano) e Fundamental II (6º ao 9º ano) - faixa etária a partir de 06 anos

SERVIÇOS		17/03/2025	18/03/2025	19/03/2025	20/03/2025	21/03/2025
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Horário de distribuição dos serviços: De acordo com o quadro de horários de intervalos de aula da unidade de ensino.						
CARDÁPIO PARA ALUNOS MATRICULADOS EM PERÍODO PARCIAL MANHÃ	SERVIÇO LANCHE DA MANHÃ/NOITE	Leite com chocolate em pó	Leite batido com mamão	Leite batido com maçã e mamão	Leite com café	Smoothie: Leite batido com banana congelada
		Maçã	Pão tipo hot dog com requeijão cremoso	Biscoito tipo maria	Biscoito salgado + Chips de maçã	Biscoito tipo rosquinha de chocolate
	SERVIÇO REFEIÇÃO MANHÃ/NOITE	Arroz branco	Macarrão tipo parafuso com molho de tomate	Arroz branco	Macarrão tipo espaguete com molho de tomate	Arroz branco
		Feijão carioca		Feijão carioca		Feijão carioca
		Ovo mexido com tomate e cheiro verde	Frango em cubos com abobrinha	Carne em cubos com mandioca	Iscas de frango acebolado	Pernil em cubos com abóbora
		Salada de escarola com cenoura ralada	Abóbora refogada		Abobrinha refogada	
		Melão	Salada de acelga	Salada de escarola	Salada de alface com tomate	Salada de repolho
CARDÁPIO PARA ALUNOS MATRICULADOS EM PERÍODO PARCIAL TARDE	SERVIÇO LANCHE DA TARDE (para consumo somente aluno parcial tarde)	Leite batido com mamão e maçã	Leite com chocolate em pó	Salada de fruta (banana + maçã + banana + suco de laranja)	Leite com café	Leite batido com abacate
		Biscoito salgado	Banana	Chips de maçã	Biscoito tipo maria	Biscoito salgado
	SERVIÇO REFEIÇÃO TARDE	Arroz branco	Arroz branco	Macarrão tipo espaguete com molho de tomate	Arroz branco	Pão tipo hot dog
		Feijão carioca			Feijão carioca	
		Iscas de frango acebolado	Ovo mexido com cenoura e tomate	Pernil em cubos com molho de tomate	Carne em cubos molho de tomate com batata	Atum com requeijão cremoso e milho
		Abóbora refogada		Abóbora e abobrinha refogadas		Cenoura ralada
		Salada de acelga com tomate	Salada de alface e pepino	Salada de repolho	Salada de escarola	Alface e tomate
NOSSOS CARDÁPIOS DIARIAMENTE FORNECEM APROXIMADAMENTE:						

Cardápio período integral: VCT 1220,76 KCAL / CHO 175,85 g / PTN 53,33 g / LIP 25,49 g / Fe 8,24 mg / Sódio 1496,72 mg / Zn 5,69 mg / Ca 411,11 mg / VIT A 872,34 mcg / Mg 231,76 mg / VIT C 71,57 mg / Fibras 18,74 g

Cardápio período parcial: VCT 766,20 KCAL / CHO 114,09 g / PTN 36,24 g / LIP 17,77 g / Fe 5,11 mg / Sódio 931,17 mg / Zn 3,85 mg / Ca 343,27 mg / VIT A 542,82 mcg / Mg 151,07 mg / VIT C 27,19 mg / Fibras 10,92 g

SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS.

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos mediante adaptações deste cardápio.

Legumes, verduras e frutas: considerar a safra para fornecimento.

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida, tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SISTEMA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO - MARÇO/2025

Para atendimento: Alunos matriculados no Fundamental I (1º ao 5º ano) e Fundamental II (6º ao 9º ano) - faixa etária a partir de 06 anos

SERVIÇOS		24/03/2025	25/03/2025	26/03/2025	27/03/2025	28/03/2025
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		Horário de distribuição dos serviços: De acordo com o quadro de horários de intervalos de aula da unidade de ensino.				
CARDÁPIO PARA ALUNOS MATRICULADOS EM PERÍODO PARCIAL MANHÃ	SERVIÇO LANCHE DA MANHÃ/ NOITE	Bebida láctea Flocos de milho	Leite com chocolate em pó Maçã	Leite batido com abacate Biscoito tipo rosquinha de leite	Leite com café Banana com aveia	Leite batido com banana e mamão Biscoito salgado
	SERVIÇO REFEIÇÃO MANHÃ/NOITE	Arroz branco Feijão carioca Ovo mexido com cenoura ralada Salada de acelga com tomate	Arroz branco Feijão carioca Pernil em cubos com abóbora Salada de escarola	Macarrão tipo parafuso com molho de tomate Frango em cubos acebolado Cenoura sautê Salada de repolho	Arroz branco Feijão carioca Carne moída refogada Salada de alface com beterraba ralada	Arroz branco Feijão carioca Iscas de fígado acebolado Purê de batata Salada de alface
		Melancia				
		SERVIÇO LANCHE DA TARDE (para consumo somente aluno parcial tarde)	Bebida láctea Flocos de milho	Leite batido com maçã e mamão Biscoito salgado	Leite com café Pão tipo hot dog com manteiga	Leite batido com banana Biscoito tipo rosquinha de chocolate
		SERVIÇO REFEIÇÃO TARDE	Arroz branco Feijão carioca Frango em cubos com abóbora Salada de escarola	Arroz branco Polenta cremosa Carne moída com molho de tomate Salada de acelga com cenoura ralada	Arroz branco Feijão carioca Filé de peixe com molho de tomate, cheiro verde e batata Salada de alface	Pão tipo hot dog Ovo mexido com tomate e cheiro verde Cenoura ralada Alface
			Melão			Suco de goiaba

NOSSOS CARDÁPIOS DIARIAMENTE FORNECEM APROXIMADAMENTE:

Cardápio período integral: VCT 1220,76 KCAL / CHO 175,85 g / PTN 53,33 g / LIP 25,49 g / Fe 8,24 mg / Sódio 1496,72 mg / Zn 5,69 mg / Ca 411,11 mg / VIT A 872,34 mcg / Mg 231,76 mg / VIT C 71,57 mg / Fibras 18,74 g
 Cardápio período parcial: VCT 766,20 KCAL / CHO 114,09 g / PTN 36,24 g / LIP 17,77 g / Fe 5,11 mg / Sódio 931,17 mg / Zn 3,85 mg / Ca 343,27 mg / VIT A 542,82 mcg / Mg 151,07 mg / VIT C 27,19 mg / Fibras 10,92 g
 SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS.

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos mediante adaptações deste cardápio.

Legumes, verduras e frutas: considerar a safra para fornecimento.

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida, tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.