



## CARDÁPIO III

### ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - MARÇO/2022

*Para atendimento: Educação Infantil (Maternal I, Maternal II, 1ª Etapa e 2ª Etapa)*

SERVIÇOS		07/03/2022	08/03/2022	09/03/2022	10/03/2022	11/03/2022	
		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	CARDÁPIO PARA ALUNOS MATRICULADOS EM PERÍODO INTEGRAL	SERVIÇO DESJEJUM	Leite integral batido com mamão e maçã Biscoito tipo salgado	Leite integral com achocolatado Biscoito tipo rosquinha de chocolate	Leite integral batido com banana Biscoito tipo maisena	Composto lácteo de chocolate Bisnaguinha com margarina	Leite integral com achocolatado Bisnaguinha com requeijão
		SERVIÇO REFEIÇÃO MANHÃ	Arroz branco Feijão carioca Ovos mexidos com tomate, cenoura e cheiro verde Salada de acelga	Arroz branco Feijão carioca Carne moída com molho de tomate Batata sautê Salada de acelga e cenoura ralada	Arroz branco com cenoura Feijão carioca Isclas de Frango acebolada Repolho refogado Salada de grão de bico com tomate e cheiro verde	Arroz branco Feijão carioca Carne em cubos com cenoura e batata Salada de repolho	Macarrão (tipo parafuso) com molho de tomate Frango desfiado com tomate e abobrinha Abóbora refogada Salada de acelga
		SERVIÇO SOBREMESA	Melancia	Suco de uva integral individual	Banana prata orgânica	Doce de banana sem açúcar individual	Laranja
		SERVIÇO LANCHE TARDE	Composto lácteo de chocolate Biscoito tipo maria	Leite integral batido com banana e maçã Biscoito tipo salgado	Leite integral com achocolatado Biscoito tipo rosquinha de coco	Salada de frutas (maçã / banana / mamão / suco de laranja) Biscoito de arroz	Leite integral batido com mamão Bisnaguinha com margarina
		SERVIÇO REFEIÇÃO TARDE	Sopa de arroz, feijão, carne moída, abóbora e acelga.	Arroz branco Feijão carioca Frango em cubos com abóbora Salada de repolho	Macarrão (tipo parafuso) com molho de tomate Carne moída com tomate Abobrinha e cenoura refogada Salada de acelga	Arroz branco Feijão carioca Isclas de Fígado acebolado Batata sautê Salada de repolho e tomate	Sopa de mandioca, grão de bico, feijão, carne moída, cenoura, tomate e acelga.
CARDÁPIO PARA ALUNOS MATRICULADOS EM PERÍODO PARCIAL TARDE		SERVIÇO SOBREMESA	Doce de banana sem açúcar individual	Maçã	Suco de uva integral individual		Banana prata

#### NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE

**VCT 1.116 KCAL / CHO 168 g / PTN 49 g / LIP 25 g / Fe 09 mg / Sódio 927 mg / Zn 06 mg / Ca 588 mg / VIT A 960 mcg / Mg 199 mg / VIT C 69 mg / Fibras 16 g**  
SUPRINDO AS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS PARCIAIS E INTEGRAIS.

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

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.



## CARDÁPIO III

### ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - MARÇO/2022

*Para atendimento: Educação Infantil (Maternal I, Maternal II, 1ª Etapa e 2ª Etapa)*

SERVIÇOS			14/03/2022	15/03/2022	16/03/2022	17/03/2022	18/03/2022
			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	CARDÁPIO PARA ALUNOS MATRICULADOS EM PERÍODO INTEGRAL	SERVIÇO DESJEJUM	Leite com mamão e banana Biscoito salgado	Leite com abacate Biscoito maisena	Leite integral pasteurizado com Flocos de milho + Biscoito de arroz	Composto lácteo de chocolate Bisnaguinha com margarina	Leite com achocolatado Bisnaguinha com margarina
		SERVIÇO REFEIÇÃO MANHÃ	Arroz branco Feijão carioca Carne moída com molho de tomate Abrobinha refogada Salada de acelga Cenoura ralada.	Arroz branco Feijão preto Pernil em cubos acebolado Couve refogada Salada de tomate	Arroz branco Feijão carioca Frango em cubos refogado com grão de bico tomate, cenoura e abobrinha Salada de repolho	Macarrão (tipo ave maria) com molho de tomate Carne moída com chuchu, cebola e cheiro verde Abóbora refogada Salada de alface	Arroz branco Feijão carioca Isclas de frango com tomate e cheiro verde Brócolis refogado Cenoura refogada (corte palito) Salada de escarola
		SERVIÇO SOBREMESA	Maça	Laranja	Doce de banana sem açúcar	Banana prata orgânica	Suco de uva integral individual
CARDÁPIO PARA ALUNOS MATRICULADOS EM PERÍODO PARCIAL TARDE		SERVIÇO LANCHE TARDE	Composto lácteo de chocolate Biscoito maria	Leite com achocolatado Biscoito salgado	Leite com banana e maçã Biscoito rosquinha de coco	Salada de frutas (maçã, banana, mamão, suco de laranja) Biscoito de arroz	Leite com mamão Bisnaguinha com margarina
		SERVIÇO REFEIÇÃO TARDE	Escondidinho de batata inglesa com frango desfiado, cenoura e abobrinha Salada de grão de bico com tomate e cheiro verde	Sopa de macarrão (tipo ave maria), feijão carioca, ovos, cenoura, tomate e escarola.	Arroz branco Feijão carioca Carne moída com abóbora Salada de acelga	Arroz branco Feijão Carioca Posta de peixe com tomate Batata sauté Salada de alface	Sopa de mandioca, feijão carioca, carne moída, cenoura, tomate e acelga.
		SERVIÇO SOBREMESA	Suco de uva integral Individual	Doce de banana sem açúcar.	Melão		Banana prata orgânica.

#### NOSSOS CARDÁPIOS DIARIAMENTE FORNECEM APROXIMADAMENTE:

Cardápio período integral: VCT 1.173 KCAL / CHO 183 g / PTN 50 g / LIP 25 g / Fe 09 mg / Sódio 949 mg / Zn 06 mg / Ca 580 mg / VIT A 1.010 mcg / Mg 208 mg / VIT C 92 mg / Fibras 16 g

Cardápio período parcial: VCT 587 KCAL / CHO 91 g / PTN 26 g / LIP 12,5 g / Fe 04 mg / Sódio 474 mg / Zn 03mg / Ca 290 mg / VIT A 505 mcg / Mg 104 mg / VIT C 46 mg / Fibras 08 g

SUPRINDO AS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS PARCIAIS E INTEGRAIS.

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

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.



## CARDÁPIO III

### ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - MARÇO/2022

*Para atendimento: Educação Infantil (Maternal I, Maternal II, 1ª Etapa e 2ª Etapa)*

SERVIÇOS		21/03/2022	22/03/2022	23/03/2022	24/03/2022	25/03/2022	
		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	CARDÁPIO PARA ALUNOS MATRICULADOS EM PERÍODO INTEGRAL	SERVIÇO DESJEJUM	Leite com achocolatado Biscoito rosquinha de chocolate	Leite integral pasteurizado com flocos de milho + Biscoito de arroz	Leite com mamão Biscoito salgado	Composto lácteo de chocolate Bisnaguinha com margarina	Leite com banana e maçã Bisnaguinha com margarina
		SERVIÇO REFEIÇÃO MANHÃ	Arroz branco Feijão Carioca Ovos mexido com tomate, cenoura e cheiro verde Salada de acelga	Arroz branco Feijão carioca Isclas de Frango com abobrinha Abóbora refogada Salada de repolho	Arroz com cenoura Feijão carioca Isclas de fígado acebolado Grão de bico cozido e temperado Batata sautê Salada de escarola	Arroz branco Feijão carioca Carne em cubos com abóbora Salada de alface e beterraba ralada	Macarrão (tipo parafuso) com molho de tomate Frango em cubos com tomate e cheiro verde Salada de acelga e cenoura ralada Brócolis refogado
		SERVIÇO SOBREMESA	Suco de uva integral individual	Maçã	Banana prata orgânica	Doce de banana sem açúcar	Melancia
		SERVIÇO LANCHE TARDE	Composto lácteo de chocolate Biscoito maisena	Leite com mamão e maçã Biscoito rosquinha de leite	Leite integral pasteurizado com flocos de milho + Biscoito de arroz	Leite com banana Bisnaguinha com margarina	Leite com achocolatado Bisnaguinha com requeijão
		SERVIÇO REFEIÇÃO TARDE	Sopa de macarrão (tipo ave maria), feijão carioca, frango, cenoura e repolho.	Sopa de arroz branco, feijão carioca, carne em cubos, abóbora, tomate e escarola.	Macarrão (tipo parafuso) com molho de tomate Carne moída com cenoura e chuchu Salada de acelga	Feijão Carioca Risoto de frango com cenoura, abobrinha e tomate salada de escarola	Arroz branco Feijão carioca Carne moída com abóbora Chuchu refogado Salada de Alface
CARDÁPIO PARA ALUNOS MATRICULADOS EM PERÍODO PARCIAL TARDE	CARDÁPIO PARA ALUNOS MATRICULADOS EM PERÍODO INTEGRAL	SERVIÇO SOBREMESA	Melancia	Doce de banana sem açúcar	Maçã	Suco de uva integral individual	Banana prata orgânica

#### **NOSSOS CARDÁPIOS DIARIAMENTE FORNECEM APROXIMADAMENTE:**

Cardápio período integral: **VCT 1.264 KCAL / CHO 198 g / PTN 54 g / LIP 26 g / Fe 10 mg / Sódio 969 mg / Zn 06 mg / Ca 602 mg / VIT A 1.079 mcg / Mg 219**  
 Cardápio período parcial: **VCT 693 KCAL / CHO 110 g / PTN 29 g / LIP 16 g / Fe 05 mg / Sódio 700 mg / Zn 03mg / Ca 327 mg / VIT A 502 mcg / Mg 115 mg / VIT C 71 mg / Fibras 08 g**  
 SUPRINDO AS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS PARCIAIS E INTEGRAIS.

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



## CARDÁPIO III

### ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - MARÇO/2022

*Para atendimento: Educação Infantil (Maternal I, Maternal II, 1ª Etapa e 2ª Etapa)*

SERVIÇOS		28/03/2022	29/03/2022	30/03/2022	31/03/2022	01/04/2022	
		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	CARDÁPIO PARA ALUNOS MATRICULADOS EM PERÍODO INTEGRAL	SERVIÇO DESJEJUM	Composto lácteo de chocolate Biscoito maisena	Leite com mamão Biscoito salgado	Leite com achocolatado Biscoito rosquinha de leite	Leite com maçã e mamão Bisnaguinha com margarina	Leite com achocolatado Bisnaguinha com margarina
		SERVIÇO REFEIÇÃO MANHÃ	Macarrão (tipo parafuso) com molho de tomate Atum refogado com tomate e cenoura picada Grão de bico temperado e cozido Repolho refogado Salada de beterraba ralada	Arroz branco Feijão carioca Frango em cubos com abóbora Salada de acelga e pepino picado	Arroz branco Feijão Carioca Carne moída com molho de tomate Salada de alface Salada de grão de bico com tomate e cenoura picada	Arroz branco Feijão carioca Frango desfiado refogado com abobrinha, brócolis, tomate e cenoura Salada de escarola	Arroz branco Feijão carioca Carne em cubos com mandioca Abóbora refogada Salada de alface
		SERVIÇO SOBREMESA	Maçã	Suco de uva integral individual	Banana prata orgânica	Melão	Doce de banana sem açúcar
CARDÁPIO PARA ALUNOS MATRICULADOS EM PERÍODO PARCIAL TARDE	CARDÁPIO PARA ALUNOS MATRICULADOS EM PERÍODO INTEGRAL	SERVIÇO LANCHE TARDE	Leite com achocolatado Biscoito rosquinha de chocolate	Leite com flocos de milho	Leite com banana Biscoito salgado	Composto lácteo de chocolate Bisnaguinha com margarina	Leite com abacate Bisnaguinha com margarina
		SERVIÇO REFEIÇÃO TARDE	Arroz com cenoura Feijão Carioca Isclas de fígado acebolado Batata sauté Salada de escarola	Sopa de macarrão (tipo ave maria), feijão carioca, carne moída, abóbora, abobrinha e repolho.	Arroz branco Feijão carioca Ovo mexido com tomate Salada de acelga	Sopa de creme de inhame, feijão carioca, carne em cubos, abobrinha, tomate e escarola.	Escondidinho de batata inglesa com frango, cenoura e tomate Salada de grão de bico temperado com cheiro verde
		SERVIÇO SOBREMESA	Doce de banana sem açúcar	Melancia	Maçã	Banana prata orgânica	Suco de uva integral individual

#### NOSSOS CARDÁPIOS DIARIAMENTE FORNECEM APROXIMADAMENTE:

Cardápio período integral: **VCT 1.264 KCAL / CHO 198 g / PTN 54 g / LIP 26 g / Fe 10 mg / Sódio 969 mg / Zn 06 mg / Ca 602 mg / VIT A 1.079 mcg / Mg 219**  
 Cardápio período parcial: **VCT 693 KCAL / CHO 110 g / PTN 29 g / LIP 16 g / Fe 05 mg / Sódio 700 mg / Zn 03mg / Ca 327 mg / VIT A 502 mcg / Mg 115 mg / VIT C 71 mg / Fibras 08 g**  
 SUPRINDO AS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS PARCIAIS E INTEGRAIS.

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