

FRUTAS QUE NECESSITAM DE MATURAÇÃO DEVEM SER SOLICITADAS COM UMA SEMANA DE ANTECEDÊNCIA. OS LEGUMES QUE NÃO FOREM SER USADOS ATÉ SEXTA-FEIRA DA SEMANA DA ENTREGA, DEVEM SER BRANQUEADOS E CONGELADOS. OS PURÊS DE LEGUMES DEVEM SER FEITO SEPARADAMENTE COM ÁGUA PARA OS ALÉRGICOS. DEMAIS SUBSTITUIÇÕES SEGUIR AS ORIENTAÇÕES QUE DEVEM ESTAR FIXADAS NAS COZINHA - APLV e DOENÇA CELÍACA



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – LEI Nº 11.947

CARDÁPIO MARÇO – 2025

Amanda Siqueira Tizo  
Nutricionista Responsável  
Técnica  
CRN 3 - 76017

ENSINO MÉDIO - PARCIAL E INTEGRAL

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	03/03/2025	04/03/2025	05/03/2025	06/03/2025	07/03/2025
<b>ALMOÇO</b> Parcial Matutino: 9:30 às 9:45 Período Integral: 12:20 às 13:00 Parcial Vespertino: 15:30 às 15:45	CARNAVAL	CARNAVAL	RECESSO	Pão com carne moída Bolo com cobertura de chocolate Banana ( <i>lanche especial - eventos</i> )	Pão com frango desfiado e alface Bolo gelado Maçã ( <i>Lanche especial - eventos</i> )
Parcial noturno: 18:40 às 19:10				Arroz, lentilha com calabresa e carne suína desfiada. Vinagrete. Banana	Arroz, Polenta com frango (sobrecoxa desossada). Salada de alface. Laranja.

Média nutricional semanal

Turmas	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Fundamental / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3

FRUTAS QUE NECESSITAM DE MATUREZAÇÃO DEVEM SER SOLICITADAS COM UMA SEMANA DE ANTECEDÊNCIA. OS LEGUMES QUE NÃO FOREM SER USADOS ATÉ SEXTA-FEIRA DA SEMANA DA ENTREGA, DEVEM SER BRANQUEADOS E CONGELADOS. OS PURÊS DE LEGUMES DEVEM SER FEITO SEPARADAMENTE COM ÁGUA PARA OS ALÉRGICOS. DEMAIS SUBSTITUIÇÕES SEGUIR AS ORIENTAÇÕES QUE DEVEM ESTAR FIXADAS NAS COZINHA - APLV e DOENÇA CELÍACA



**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – LEI Nº 11.947**

**CARDÁPIO MARÇO – 2025**

**Amanda Siqueira Tizo**  
Nutricionista Responsável Técnica  
CRN 3 - 76017

**ENSINO MÉDIO - PARCIAL E INTEGRAL**

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	10/03/2025	11/03/2025	12/03/2025	13/03/2025	14/03/2025
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> Período Integral: 9:30 às 9:45	Leite com achocolatado. Bolacha maisena	Vitamina de mamão. Pão de leite com requeijão	Chá mate. Pão de leite com queijo	Vitamina de banana. Pão de leite com requeijão	Suco de goiaba. Pão de leite com manteiga
<b>ALMOÇO</b> Parcial Matutino: 9:30 às 9:45 Período Integral: 12:20 às 13:00 Parcial Vespertino: 15:30 às 15:45 Parcial noturno: 18:40 às 19:10	Arroz, feijão, ovo mexido com cenoura, cheiro verde e queijo. Salada de tomate com pepino. Melancia	Arroz, feijão, carne moída ao molho de tomate com batata. Salada de acelga. Maçã.	Arroz, feijão, frango (sobrecoxa desossada) com batata e cenoura. Salada de alface. Banana	Arroz, feijão, carne de panela com cenoura e vagem. Salada de pepino. Melancia.	Risoto de frango com legumes. Salada repolho com tomate. Goiaba.
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	17/03/2025	18/03/2025	19/03/2025	20/03/2025	21/03/2025
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> Período Integral: 9:30 ÀS 9:45	Suco de maracujá. Bolacha maisena	Leite com achocolatado Pão com requeijão	logurte de morango. Bolo	Vitamina de banana. Pão de leite com queijo	Suco de goiaba. Biscoito água e sal
<b>ALMOÇO</b> Parcial Matutino: 9:30 às 9:45 Período Integral: 12:20 às 13:00 Parcial Vespertino: 15:30 às 15:45 Parcial noturno: 18:40 às 19:10	Arroz, feijão preto com carne suína e calabresa. Salada de couve com tomate. Laranja	Arroz, feijão, carne com abóbora. Salada de repolho com tomate. Maçã	Arroz, feijão, carne de panela com batata, cenoura e cheiro verde. Salada de acelga. Goiaba.	Arroz, Polenta com almôndega mista moída ao molho de tomate. Salada de alface. Melancia	Arroz, feijão, carne com legumes (tomate, cebola e cheiro verde) Salada de repolho. Banana

**Média nutricional semanal**

Turmas	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Fundamental / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3

FRUTAS QUE NECESSITAM DE MATURAÇÃO DEVEM SER SOLICITADAS COM UMA SEMANA DE ANTECEDÊNCIA. OS LEGUMES QUE NÃO FOREM SER USADOS ATÉ SEXTA-FEIRA DA SEMANA DA ENTREGA, DEVEM SER BRANQUEADOS E CONGELADOS. OS PURÊS DE LEGUMES DEVEM SER FEITO SEPARADAMENTE COM ÁGUA PARA OS ALÉRGICOS. DEMAIS SUBSTITUIÇÕES SEGUIR AS ORIENTAÇÕES QUE DEVEM ESTAR FIXADAS NAS COZINHA - APLV e DOENÇA CELÍACA



**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – LEI Nº 11.947**

**CARDÁPIO MARÇO – 2025**

**Amanda Siqueira Tizo**  
Nutricionista Responsável Técnica  
CRN 3 - 76017

**ENSINO MÉDIO - PARCIAL E INTEGRAL**

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	24/03/2025	25/03/2025	26/03/2025	27/03/2025	28/03/2025
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> Período Integral: 9:30 ÀS 9:45	Chá mate. Biscoito água e sal com requeijão	Vitamina de mamão. Pão com manteiga	Suco de melão. Pão com requeijão	Leite com achocolatado. Biscoito maisena	Vitamina de banana. Pão com manteiga
<b>ALMOÇO</b> Parcial Matutino: 9:30 às 9:45 Período Integral: 12:20 às 13:00 Parcial Vespertino: 15:30 às 15:45 Parcial noturno: 18:40 às 19:10	Arroz, feijão, carne moída com brócolis. Salada de repolho com tomate. Laranja.	Arroz, feijão, frango em cubos com batata e cenoura. Salada de acelga. Maçã	Macarrão à bolonhesa. Salada de Alface. Melancia	Arroz, feijão, carne de panela com mandioca. Salada de tomate com acelga. Banana	Macarrão de arroz (penne) com frango desfiado com milho verde e ervilha ao molho branco. Salada de alface. Goiaba.

Média nutricional semanal												
Turmas	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)				
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn	
Fundamental / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3	