

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

CIREPEM - Centro Integrado de Recursos Especiais Pedagógicos Municipal

PARCIAL MANHÃ: 9:00 as 9:20 e 9:30 as 9:50 LANCHE: 11:00 às 11:30 PARCIAL TARDE: 14:10 às 14:30 e 15:00 às 15:20

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
ALMOÇO - MANHÃ	CARNAVAL	CARNAVAL	RECESSO	Arroz, lentilha com calabresa e carne suína desfiada. Vinagrete. Banana	Arroz, Polenta com frango (sobrecoxa desossada). Salada de alface. Laranja.
LANCHE INTERMEDIÁRIO				Leite com achocolatado. Bolo de cenoura	Suco de abacaxi. Pão francês com queijo
ALMOÇO - TARDE				Arroz, lentilha com calabresa e carne suína desfiada. Vinagrete. Banana	Arroz, Polenta com frango (sobrecoxa desossada). Salada de alface. Laranja

Turmas	Média nutricional semanal										
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Fundamental 1	530	80	17	12	9	230	80	360	5	95	2
Fundamental 2 / EJA /Médio	740	120	25	18	10	230	80	360	5	97	3

**Observação:** de acordo com a RESOLUÇÃO Nº 06, DE 08 DE MAIO DE 2020, § 6º, os cardápios devem, obrigatoriamente, limitar a oferta de:

- Líquidos lácteos com aditivos ou adoçados a, no máximo, uma vez por mês em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial.
- Biscoito, bolacha, pão ou bolo a, no máximo, duas vezes por semana quando ofertada uma refeição, em período parcial; a, no máximo, três vezes por semana quando ofertada duas refeições ou mais, em período parcial.
- Preparações regionais doces a, no máximo, duas vezes por mês em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial.
- Produtos cárneos (calabresa, presunto, salsicha, por exemplo) a, no máximo, **duas vezes por mês**;
- Alimentos em conserva a, no máximo, **uma vez por mês**

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

**CIREPEM - Centro Integrado de Recursos Especiais Pedagógicos Municipal**

**PARCIAL MANHÃ: 9:00 as 9:20 e 9:30 as 9:50      LANCHE: 11:00 às 11:30      PARCIAL TARDE: 14:10 às 14:30 e 15:00 às 15:20**

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>ALMOÇO - MANHÃ</b>	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. Laranja
<b>LANCHE INTERMEDIÁRIO</b>	Suco de beterraba com laranja. Biscoito maisena.	Leite com achocolatado. Pipoca	Suco de abacaxi. Torta de carne moída	Suco de laranja. Bolo de fubá	Suco de goiaba. Pão de queijo
<b>ALMOÇO - TARDE</b>	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 de repolho com tomate. Laranja

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 1	530	80	17	12	9	230	60	360	5	95	2
Fundamental 2 / EJA /Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3

**Observação:** de acordo com a RESOLUÇÃO Nº 06, DE 08 DE MAIO DE 2020, § 6º, os cardápios devem, obrigatoriamente, limitar a oferta de:

- Líquidos lácteos com aditivos ou adoçados a, no máximo, uma vez por mês em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial.
- Biscoito, bolacha, pão ou bolo a, no máximo, duas vezes por semana quando ofertada uma refeição, em período parcial; a, no máximo, três vezes por semana quando ofertada duas refeições ou mais, em período parcial.
- Preparações regionais doces a, no máximo, duas vezes por mês em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial.
- Produtos cárneos (calabresa, presunto, salsicha, por exemplo) a, no máximo, **duas vezes por mês**;
- Alimentos em conserva a, no máximo, **uma vez por mês**

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

**CIREPEM - Centro Integrado de Recursos Especiais Pedagógicos Municipal**

**PARCIAL MANHÃ: 9:00 as 9:20 e 9:30 as 9:50      LANCHE: 11:00 às 11:30      PARCIAL TARDE: 14:10 às 14:30 e 15:00 às 15:20**

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>ALMOÇO - MANHÃ</b>	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. Banana	Arroz, Polenta com almôndega mista ao molho de tomate. Salada de alface. Melancia	Arroz, feijão, carne com legumes (tomate, cebola e cheiro verde) Salada de repolho. Banana
<b>LANCHE INTERMEDIÁRIO</b>	Suco de melão. Pão de queijo	Leite com achocolatado. Pipoca	Suco de laranja. Torta de frango	Suco de goiaba. Bolo de laranja	Suco de maracujá. Pão de leite com requeijão
<b>ALMOÇO - TARDE</b>	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 cheiro verde. Salada de acelga. Banana	Arroz, Polenta com almôndega mista ao molho de tomate. Salada de alface. Melancia	Arroz, feijão, carne com legumes (tomate, cebola e cheiro verde) Salada de repolho. Banana

**Observação:** de acordo com a RESOLUÇÃO Nº 06, DE 08 DE MAIO DE 2020, § 6º, os cardápios devem, obrigatoriamente, limitar a oferta de:

- Líquidos lácteos com aditivos ou adoçados a, no máximo, uma vez por mês em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial.
- Biscoito, bolacha, pão ou bolo a, no máximo, duas vezes por semana quando ofertada uma refeição, em período parcial; a, no máximo, três vezes por semana quando ofertada duas refeições ou mais, em período parcial.
- Preparações regionais doces a, no máximo, duas vezes por mês em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial.
- Produtos cárneos (calabresa, presunto, salsicha, por exemplo) a, no máximo, **duas vezes por mês**;
- Alimentos em conserva a, no máximo, **uma vez por mês**

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

**CIREPEM - Centro Integrado de Recursos Especiais Pedagógicos Municipal**

PARCIAL MANHÃ: 9:00 as 9:20 e 9:30 as 9:50      LANCHE: 11:00 às 11:30      PARCIAL TARDE: 14:10 às 14:30 e 15:00 às 15:20

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>ALMOÇO - MANHÃ</b>	Arroz, feijão, carne moída com brócolis. Salada de repolho com tomate. Laranja.	Arroz, escondidinho de frango (com queijo). 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. Laranja
<b>LANCHE INTERMEDIÁRIO</b>	Suco de laranja. Pipoca	Suco de melancia. Pão de queijo	Leite com achocolatado. Pão com requeijão	Suco de maracujá. Pão francês com carne moída	Salada de frutas
<b>ALMOÇO - TARDE</b>	Arroz, feijão, carne moída com brócolis. Salada de repolho com tomate. Laranja.	Arroz, escondidinho de frango (com queijo). 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, milho verde e ervilha ao molho branco. Salada de alface. Laranja

**Observação:** de acordo com a RESOLUÇÃO Nº 06, DE 08 DE MAIO DE 2020, § 6º, os cardápios devem, obrigatoriamente, limitar a oferta de:

- Líquidos lácteos com aditivos ou adoçados a, no máximo, uma vez por mês em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial.
- Biscoito, bolacha, pão ou bolo a, no máximo, duas vezes por semana quando ofertada uma refeição, em período parcial; a, no máximo, três vezes por semana quando ofertada duas refeições ou mais, em período parcial.
- Preparações regionais doces a, no máximo, duas vezes por mês em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial.
- Produtos cárneos (calabresa, presunto, salsicha, por exemplo) a, no máximo, **duas vezes por mês**;
- Alimentos em conserva a, no máximo, **uma vez por mês**