



**CARDÁPIO ESCOLAR Março 2025**  
**CARDÁPIO GERAL 02– Previsão 03/03 a 04/04/2025**

DIAS	SEGUNDA FEIRA 03/03	TERÇA FEIRA 04/03	QUARTA FEIRA 05/03	QUINTA FEIRA 06/03	SEXTA FEIRA 07/03
<b>SEMANA 1</b>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Arroz /Feijão Omelete Salada ou legume Fruta	Canjiquinha com Carne bovina Salada ou legume Fruta

Composição Nutricional (Média semanal)	Energia	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Ferro	Vit A	Ca	Vit C
	228,5	35,25	16,5	3	2,5	1,55	43,15	38,8

	SEGUNDA FEIRA 10/03	TERÇA FEIRA 11/03	QUARTA FEIRA 12/03	QUINTA FEIRA 13/03	SEXTA FEIRA 14/03
<b>SEMANA 2</b>	Arroz /Feijão Farofa colorida Salada	Polenta com carne moída Salada ou legume Fruta	Macarrão com carne de frango Salada ou legume Fruta	Vaca atolada Salada ou legume	Arroz Lentilha com legumes Cubos de carne suína Salada

Composição Nutricional (Média semanal)	Energia	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Ferro	Vit A	Ca	Vit C
	280	47,4	14,9	4	2	1,1	28,9	9,8

	SEGUNDA FEIRA 17/03	TERÇA FEIRA 18/03	QUARTA FEIRA 19/03	QUINTA FEIRA 20/03	SEXTA FEIRA 21/03
<b>SEMANA 3</b>	Virado de feijão com ovos Arroz Salada	Galinhada Saladas Fruta	Sopa de legumes Fruta	Canjiquinha com carne suína Salada	Picadinho de carne bovina com legumes Arroz Salada

Composição Nutricional (Média semanal)	Energia	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Ferro	Vit A	Ca	Vit C
	327,4	53	18	5,28	2	1,64	50,4	37,6



	<b>SEGUNDA FEIRA</b> 24/03	<b>TERÇA FEIRA</b> 25/03	<b>QUARTA FEIRA</b> 26/03	<b>QUINTA FEIRA</b> 27/03	<b>SEXTA FEIRA</b> 28/03
<b>SEMANA 4</b>	Arroz / Feijão Legumes com carne moída	Sagu Fruta	Carreteiro Salada Fruta	Mandiocada Salada	Polenta com frango ao molho Salada

Composição Nutricional (Média semanal)	Energia	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Ferro	Vit A	Ca	Vit C
	296	44	18,2	5,54	1,89	22,8	78	12,1

	<b>SEGUNDA FEIRA</b> 31/03	<b>TERÇA FEIRA</b> 01/04	<b>QUARTA FEIRA</b> 02/04	<b>QUINTA FEIRA</b> 03/04	<b>SEXTA FEIRA</b> 04/03
<b>SEMANA 5</b>	Arroz/Feijão Farofa com carne de fígado Salada	Macarrão com carne de frango Fruta	Pão francês com carne moída e alface Suco de polpa	Canjiquinha com carne bovina Salada ou legume Fruta	Feijoada saudável Arroz Salada Laranja

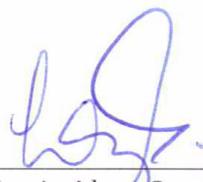
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Ferro	Vit A	Ca	Vit C
	322,8	39	21	5	1,82	6,3	1,57	20,75

\*Alimentos alérgenos

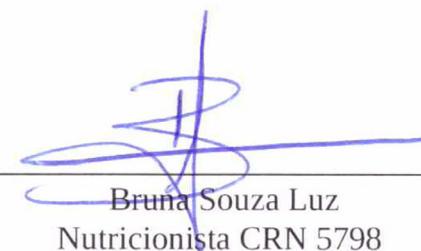
\*Frutas, legumes e folhosos serão enviados de acordo com a sazonalidade.

\*Este cardápio segue a legislação do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação – FNDE nº3 de 02/2025.

\*\*CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES\*\*



Luzia Alves Sapelli  
Nutricionista CRN 4434



Bruna Souza Luz  
Nutricionista CRN 5798