



## Divisão de Nutrição Escolar – MARÇO 2025

Conveniadas (Integral 70%)

Júlia R. Monteiro  
Júlia Rodrigues Monteiro de Castro  
RG 48.305.211-5  
Chefe de Divisão de Nutrição Escolar



## CARDÁPIO VII

|                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                    |                                                                                    |  |                      |                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------|---------------------------------------------------------|
| Lanche da manhã: a partir das 08h                                                                                                                                                                                                                              |                                                    | Almoço: a partir das 11h                                                           |  | Sobremesa            | Lanche da tarde: a partir das 14h30                     |
| 1ª semana                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                    | 1ª semana                                                                          |  | 1ª semana            | 1ª semana                                               |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                              | PONTO FACULTATIVO                                  | PONTO FACULTATIVO                                                                  |  | PONTO FACULTATIVO    | PLANELAJAMENTO                                          |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                              | CARNAVAL                                           | CARNAVAL                                                                           |  | CARNAVAL             | PLANELAJAMENTO                                          |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                              | PONTO FACULTATIVO ATÉ 12h                          | PONTO FACULTATIVO ATÉ 12h                                                          |  | Planejamento escolar | Planejamento escolar                                    |
| 6                                                                                                                                                                                                                                                              | Pão bisnaga c/ mant, leite, melão                  | Arroz, feijão, carne tiras refogada, salada de pepino caipira                      |  | Melão                | Pão bisnaga c/mant, leite, melão                        |
| 7                                                                                                                                                                                                                                                              | Pão bisnaga c/ requeijão caseiro, leite, maçã gala | Arroz, feijão, filé mignon suíno refogado, salada de rabanete ralado               |  | Mamão formosa        | Pão bisnaga c/ requeijão caseiro, leite, maçã gala      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                    |                                                                                    |  |                      |                                                         |
| 2ª semana                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                    | 2ª semana                                                                          |  | 2ª semana            | 2ª semana                                               |
| 10                                                                                                                                                                                                                                                             | Pão bisnaga c/ mant, leite, melancia               | A/F, macarrão parafuso ao sugo, carne moída IQF refogada, salada de pepino caipira |  | Melancia             | Ovo mexido, melancia                                    |
| 11                                                                                                                                                                                                                                                             | Ovo mexido, maçã gala                              | Arroz, feijão, pernil refogado com limão, repolho verde refogado                   |  | Maçã gala            | Pão bisnaga c/ manteiga, leite, maçã gala               |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                             | Pão bisnaga c/ mant, leite, banana nanica          | Arroz, feijão, stroganoff de frango (peito), salada de alface                      |  | Banana nanica        | Bolinha de batata doce rosada, leite, banana nanica     |
| 13                                                                                                                                                                                                                                                             | Pão bisnaga c/ mant, leite, abacaxi pérola         | Arroz, feijão, tilápia ao forno, quiabo refogado                                   |  | Abacaxi pérola       | Pão bisnaga c/ manteiga, leite, abacaxi pérola          |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                             | Ovo mexido, goiaba                                 | Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa refogada, batata doce rosada refogada              |  | Goiaba               | Bolo de banana (uva passa, suco de maçã), leite, goiaba |
| Média semanal: Energia (kcal): 921/ Proteína: 35 gr/ Lipídeos: 34 gr/ Carboidratos: 131 gr/ Sódio: 773 mg. Valores de referência FNDE: Energia (kcal): 945 kcal/ Proteína: 24 a 35 gr/ Lipídeos: 26 a 37 gr; Carboidratos: 130 a 154 gr/ Sódio: 1400 mg.       |                                                    |                                                                                    |  |                      |                                                         |
| 3ª semana                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                    | 3ª semana                                                                          |  | 3ª semana            | 3ª semana                                               |
| 17                                                                                                                                                                                                                                                             | Pão bisnaga c/ mant, leite, melão                  | Arroz, feijão, polenta c/ carne tiras ao molho, quiabo refogado                    |  | Melão                | Pão bisnaga c/ mant, leite, melão                       |
| 18                                                                                                                                                                                                                                                             | Ovo mexido, maçã gala                              | Arroz, feijão, filé mignon suíno refogado, quibebe de abóbora japonesa             |  | Maçã gala            | Biscoito de polvilho, leite, maçã gala                  |
| 19                                                                                                                                                                                                                                                             | Pão bisnaga c/ mant, leite, manga palmer           | Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada c/ batata, salada de almeirão               |  | Manga palmer         | Pão bisnaga c/ mant, leite, manga palmer                |
| 20                                                                                                                                                                                                                                                             | Pão bisnaga c/ mant, leite, mamão formosa          | Arroz, feijão preto, pernil refogado, vinagrete                                    |  | Mamão formosa        | Pão bisnaga c/ manteiga, leite, mamão formosa           |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                             | Ovo mexido, abacaxi pérola                         | Arroz, feijão, frango (sassami) ao molho de laranja, repolho verde refogado        |  | Abacaxi pérola       | Quibe de aveia, abacaxi pérola                          |
| Média semanal: Energia (kcal): 894,75/ Proteína: 36 gr/ Lipídeos: 32 gr/ Carboidratos: 126 gr/ Sódio: 833 mg. Valores de referência FNDE: Energia (kcal): 945 kcal/ Proteína: 24 a 35 gr/ Lipídeos: 26 a 37 gr; Carboidratos: 130 a 154 gr/ Sódio: 1400 mg.    |                                                    |                                                                                    |  |                      |                                                         |
| 4ª semana                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                    | 4ª semana                                                                          |  | 4ª semana            | 4ª semana                                               |
| 24                                                                                                                                                                                                                                                             | Ovo mexido, melancia                               | Arroz, feijão, carne moída IQF refogada, farofa de abobrinha brasileira            |  | Melancia             | Pão bisnaga c/ mant, leite, melancia                    |
| 25                                                                                                                                                                                                                                                             | Pão bisnaga c/ mant, leite, maçã gala              | Arroz, feijão, filé mignon suíno refogado, repolho roxo refogado                   |  | Maçã gala            | Ovo mexido, maçã gala                                   |
| 26                                                                                                                                                                                                                                                             | Pão bisnaga c/ mant, leite, melão                  | Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa refogada, salada de alface                         |  | Melão                | Bolo banana (uva passa, suco de maçã), leite, melão     |
| 27                                                                                                                                                                                                                                                             | Pão bisnaga c/ mant, leite, goiaba                 | Arroz, tutu de feijão, pernil acebolado, acelga refogada                           |  | Goiaba               | Pão bisnaga c/ mant, leite, goiaba                      |
| 28                                                                                                                                                                                                                                                             | Ovo mexido, abacaxi pérola                         | Arroz, feijão, frango (peito) refogado, cenoura refogada                           |  | Abacaxi pérola       | Torta de frango (peito), abacaxi pérola                 |
| Média semanal: Energia (kcal): 931,48/ Proteína: 33 gr/ Lipídeos: 30 gr/ Carboidratos: 139 gr/ Sódio: 852,93 mg. Valores de referência FNDE: Energia (kcal): 945 kcal/ Proteína: 24 a 35 gr/ Lipídeos: 26 a 37 gr; Carboidratos: 130 a 154 gr/ Sódio: 1400 mg. |                                                    |                                                                                    |  |                      |                                                         |