

CARDÁPIO – FUNDAMENTAL – FAIXA ETÁRIA – 5 A 10 ANOS – PERÍODO PARCIAL

ESCOLA MUNICIPAL NAIR AP. ARRUDA CAMARGO CLIMACO

MARÇO - 2026

TARDE	2º FEIRA 02/03	3º FEIRA 03/03	4º FEIRA 04/03	5º FEIRA 05/03	6º FEIRA 06/03
<b>Café da tarde</b> Até 12:30h	Biscoito com suco natural	Pão Frances com margarina e Chá Mate	Leite com Polpa	Fruta	Biscoito com suco natural
<b>LANCHE</b> 15:00	Pão Caseiro com manteiga Suco de Abacaxi	Torta de Frango com queijo e legumes Suco de Abacaxi	Bolo de chocolate Suco de Laranja	Macarronada com carne moída Salada de Almeirão Laranja	Pão francês com linguiça assada Suco de Frutas vermelhas
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia</b> (Kcal) 0%	<b>CHO</b> (g)	<b>PTN</b> (g)	<b>LPD</b> (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		88g	18g	13g	
	536,57	66%	12%	22%	

Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

\* legumes, verduras e frutas, sujeitos a alterações

Março é representado principalmente por três cores, **Lilás** (câncer do colo do útero), **Amarelo** (endometriose) e **Azul-Marinho** (câncer colorretal).  
Essas campanhas visam a prevenção e o diagnóstico precoce dessas doenças

**CARDÁPIO – FUNDAMENTAL – FAIXA ETÁRIA – 5 A 10 ANOS – PERÍODO PARCIAL**

**ESCOLA MUNICIPAL NAIR AP. ARRUDA CAMARGO CLIMACO**

**MARÇO - 2026**

TARDE	2º FEIRA 09/03	3º FEIRA 10/03	4º FEIRA 11/03	5º FEIRA 12/03	6º FEIRA 13/03
<b>Café da tarde Até 12:30h</b>	Biscoito com suco natural	Pão Frances com margarina e Chá Mate	Leite com Polpa	Fruta	Biscoito com suco natural
<b>LANCHE 15:00</b>	Macarronada com frango desfiado Salada de Couve	Pão Frances com margarina iogurte Banana	Torta de Frango com queijo e legumes Suco de Abacaxi	Arroz/Feijão Carne de Porco Assada Salada de Repolho	Bolo de coco Suco de Goiaba Melancia
Composição nutricional (Média semanal)		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>0%</b>	<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	15% a 30% do VET
		549,53	90g	15g	<b>14g</b>
			64%	13%	<b>23%</b>

Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

\* legumes, verduras e frutas, sujeitos a alterações

*Março é representado principalmente por três cores, **Lilás** (câncer do colo do útero), **Amarelo** (endometriose) e **Azul-Marinho** (câncer colorretal).  
 Essas campanhas visam a prevenção e o diagnóstico precoce dessas doenças*

**CARDÁPIO – FUNDAMENTAL – FAIXA ETÁRIA – 5 A 10 ANOS – PERÍODO PARCIAL**

**ESCOLA MUNICIPAL NAIR AP. ARRUDA CAMARGO CLIMACO**

**MARÇO - 2026**

TARDE	2º FEIRA 16/03	3º FEIRA 17/03	4º FEIRA 18/03	5º FEIRA 19/03	6º FEIRA 20/03
<b>Café da tarde</b> Até 12:30h	Biscoito com suco natural	Pão Frances com margarina e Chá Mate	Leite com Polpa	Fruta	Biscoito com suco natural
<b>LANCHE</b> 15:00	Pão Caseiro com manteiga Leite com chocolate (batido)	Torta de Carne com legumes Suco de Acerola com laranja	Macarronada com frango em iscas em molho Salada de Alface Mamão	Arroz/Feijão Quibe assado com carne moída e queijo Salada de Repolho	Bolo de Milho Suco de Laranja
Composição nutricional (Média semanal)		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>0%</b>	<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
		549,68	83g	16g	<b>13g</b>
			63%	11%	<b>26%</b>

Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

\* legumes, verduras e frutas, sujeitos a alterações

*Março é representado principalmente por três cores, **Lilás** (câncer do colo do útero), **Amarelo** (endometriose) e **Azul-Marinho** (câncer colorretal). Essas campanhas visam a prevenção e o diagnóstico precoce dessas doenças*

**CARDÁPIO – FUNDAMENTAL – FAIXA ETÁRIA – 5 A 10 ANOS – PERÍODO PARCIAL**

**ESCOLA MUNICIPAL NAIR AP. ARRUDA CAMARGO CLIMACO**

**MARÇO - 2026**

TARDE	2ª FEIRA 23/03	3ª FEIRA 24/03	4ª FEIRA 25/03	5ª FEIRA 26/03	6ª FEIRA 27/03
<b>Café da tarde Até 12:30h</b>	Biscoito de Sal Suco Natural	Pão Frances com margarina e Suco Natural	Biscoito tipo Rosquinha Vitamina (leite com polpa)	Fruta	Biscoito amanteigada Suco natural
<b>LANCHE 15:00</b>	Pão Frances com manteiga Suco de Morango	Pão de queijo assado Suco de Morango	Bolo Mesclado Suco de Uva	Macarronada com carne moída Salada de Almeirão	Torta de frango com queijo e legumes Suco de abacaxi
Composição nutricional (Média semanal)		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>0%</b>	<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	15% a 30% do VET
		592,65	84g	22g	<b>14g</b>
			64%	13%	<b>23%</b>

Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

\* legumes, verduras e frutas, sujeitos a alterações

*Março é representado principalmente por três cores, **Lilás** (câncer do colo do útero), **Amarelo** (endometriose) e **Azul-Marinho** (câncer colorretal).  
 Essas campanhas visam a prevenção e o diagnóstico precoce dessas doenças*

**CARDÁPIO – FUNDAMENTAL – FAIXA ETÁRIA – 5 A 10 ANOS – PERÍODO PARCIAL**

**ESCOLA MUNICIPAL NAIR AP. ARRUDA CAMARGO CLIMACO**

**MARÇO - 2026**

TARDE	2º FEIRA 30/03	3º FEIRA 31/03	4º FEIRA 01/04	5º FEIRA 02/04	
<b>Café da tarde Até 12:30h</b>	Biscoito de Sal Suco Natural	Pão Frances com margarina e Suco Natural	Biscoito tipo Rosquinha Vitamina (leite com polpa)	Fruta	
<b>LANCHE 15:00</b>	Pão caseiro com manteiga Vitamina de Morango	Arroz/Feijão Filé de Peixe Salada de repolho	Bolo de Fubá Suco de Frutas vermelhas	Macarronada em molho Coxinha da assa assada Salada de Alface	
Composição nutricional (Média semanal)		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>0%</b>	<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
		509,68	83g	16g	<b>13g</b>
			65%	13%	<b>24%</b>

Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

\* legumes, verduras e frutas, sujeitos a alterações

*Março é representado principalmente por três cores, **Lilás** (câncer do colo do útero), **Amarelo** (endometriose) e **Azul-Marinho** (câncer colorretal).  
Essas campanhas visam a prevenção e o diagnóstico precoce dessas doenças*