

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

ESCOLA MUNICIPAL WILSON JAN DE GIULI

MARÇO - 2026

MANHA	2º FEIRA 02/03	3º FEIRA 03/03	4º FEIRA 04/03	5º FEIRA 05/03	6º FEIRA 06/03
Café da manhã Até 08hs	Biscoito com suco natural	Pão Frances com margarina e Chá Mate	Leite com Polpa	Fruta	Biscoito com suco natural
LANCHE 10:00	Arroz/Feijão Farofa de ovos com carne moída	Arroz/Feijão Carne em pedaço com legumes Salada de alface	Arroz/Feijão Coxinha de frango assada Salada de Alface Maça	Macarronada com carne moída Salada de Almeirão Laranja	Arroz/Feijão Linguíça Assada Salada de repolho
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 0%	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		553,11	93g	23g	15g
		62%	13%	25%	

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 WILSON JAN DE GIULI

MARÇO - 2026

TARDE	2º FEIRA 02/03	3º FEIRA 03/03	4º FEIRA 04/03	5º FEIRA 05/03	6º FEIRA 06/03
Café da tarde Até 12:30h	Biscoito com suco natural	Pão Frances com margarina e Chá Mate	Leite com Polpa	Fruta	Biscoito com suco natural
LANCHE 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
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 0%	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		88g	18g	13g	
		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 WILSON JAN DE GIULI
MARÇO - 2026

MANHA	2º FEIRA 09/03	3º FEIRA 10/03	4º FEIRA 11/03	5º FEIRA 12/03	6º FEIRA 13/03
Café da manhã Até 08hs	Biscoito com suco natural	Pão Frances com margarina e Chá Mate	Leite com Polpa	Fruta	Biscoito com suco natural
LANCHE 10:00	Arroz/Feijão Omelete com cheiro verde Salada de repolho	Arroz/Feijão Carne de Porco Assada Laranja	Arroz/Feijão Estrogonofe falso de filé de frango (filé de sassami) Salada de Alface	Macarronada com frango Salada de Couve Melancia	Arroz/Feijão Carne em pedaço Assada Salada de Repolho
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		0%	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		608,24	90g	22g	15g
			62%	13%	25%

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 WILSON JAN DE GIULI

MARÇO - 2026

TARDE	2º FEIRA 09/03	3º FEIRA 10/03	4º FEIRA 11/03	5º FEIRA 12/03	6º FEIRA 13/03
Café da tarde Até 12:30h	Biscoito com suco natural	Pão Frances com margarina e Chá Mate	Leite com Polpa	Fruta	Biscoito com suco natural
LANCHE 15:00	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)	Energia (Kcal) 0%	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		90g	15g	14g	
	549,53	64%	13%	23%	

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 WILSON JAN DE GIULI

MARÇO - 2026

MANHA	2º FEIRA 16/03	3º FEIRA 17/03	4º FEIRA 18/03	5º FEIRA 19/03	6º FEIRA 20/03
Café da manhã Até 08hs	Biscoito com suco natural	Pão Frances com margarina e Chá Mate	Leite com Polpa	Fruta	Biscoito com suco natural
LANCHE 10:00	Arroz/Feijão Salada de Ovos Legumes cozidos	Arroz Temperado com carne moída e legumes Salada de Tomate	Arroz/Feijão Coxa e Sobrecoxa assada Salada de Repolho	Macarronada com frango em iscas em molho Salada de Alface Mamão	Arroz/Feijão Quibe assado com carne moída e queijo Salada de Repolho
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		0%	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		593,67	87g	21g	15g
			65%	14%	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 WILSON JAN DE GIULI

MARÇO - 2026

TARDE	2º FEIRA 16/03	3º FEIRA 17/03	4º FEIRA 18/03	5º FEIRA 19/03	6º FEIRA 20/03
Café da tarde Até 12:30h	Biscoito com suco natural	Pão Frances com margarina e Chá Mate	Leite com Polpa	Fruta	Biscoito com suco natural
LANCHE 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)	Energia (Kcal) 0%	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		83g	16g	13g	
	549,68	63%	11%	26%	

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 WILSON JAN DE GIULI

MARÇO - 2026

MANHA	2ª FEIRA 23/03	3ª FEIRA 24/03	4ª FEIRA 25/03	5ª FEIRA 26/03	6ª FEIRA 27/03
Café da manhã Até 08hs	Biscoito com suco natural	Pão Frances com margarina e Chá Mate	Leite com Polpa	Fruta	Biscoito com suco natural
LANCHE 10:00	Arroz/Feijão Farofa com frango Salada de tomate	Arroz/Feijão Carne Moída com batata/mandioca Salada de Couve Abacaxi	Galinhada (arroz com coxa e sobrecoxa) e legumes Salada de Alface	Arroz/Tutu de Feijão com Carne de Porco Salada de Couve Banana	Macarronada com carne moída Salada de Almeirão
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		0%	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		586,97	85g	20g	14g
			64%	12%	24%

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 WILSON JAN DE GIULI

MARÇO - 2026

TARDE	2ª FEIRA 23/03	3ª FEIRA 24/03	4ª FEIRA 25/03	5ª FEIRA 26/03	6ª FEIRA 27/03
Café da tarde Até 12:30h	Biscoito de Sal Suco Natural	Pão Frances com margarina e Suco Natural	Biscoito tipo Rosquinha Vitamina (leite com polpa)	Fruta	Biscoito amanteigada Suco natural
LANCHE 15:00	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)		Energia (Kcal) 0%	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
		592,65	84g	22g	14g
			64%	13%	23%

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 WILSON JAN DE GIULI****MARÇO - 2026**

MANHA	2º FEIRA 30/03	3º FEIRA 31/03	4º FEIRA 01/04	5º FEIRA 02/04	
Café da manhã Até 08hs	Biscoito com suco natural	Pão Frances com margarina e Chá Mate	Leite com Polpa	Fruta	
LANCHE 10:00	Arroz/Feijão Omelete Salada de legumes cozido	Arroz/Feijão Linguiça Assada Salada de Pepino	Arroz/Feijão Filé de Peixe Salada de repolho	Macarronada em molho Coxinha da assa assada Salada de Alface	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 0%	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		75g	30g	20g	
		65%	15%	24%	

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 WILSON JAN DE GIULI

MARÇO - 2026

TARDE	2º FEIRA 30/03	3º FEIRA 31/03	4º FEIRA 01/04	5º FEIRA 02/04	
Café da tarde Até 12:30h	Biscoito de Sal Suco Natural	Pão Frances com margarina e Suco Natural	Biscoito tipo Rosquinha Vitamina (leite com polpa)	Fruta	
LANCHE 15:00	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)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		0%	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		509,68	83g	16g	13g
			65%	13%	24%

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*