

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

Emeb. Aglassi - **LM** = 8:30h; 9:00h; 9:30h - **AL**= 11:15h; 11:40h; 12:20h - **LT(int)** = 14:20h; 14:40h - **LT(perc)** = 15:00h Emeb. João Marcos - **LM** = 8:40h; 9:05h; 9:30h - **AL** = 11:00h - **LT(int)** = 14:30h - **LT(perc)** = 15:00h e
15:30h Emeb. Milton - **LM** = 9:00h; 9:30h - **AL**= 11:20h; 11:50h - **LT(int)** = 14:30h; 14:40h - **LT(perc)** = 15:00h Emeb. ZEZÉ GIOVANETTI = **LM** = 9:30h - **AL** = 12:00h - **LT** = 15:00h

ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

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
Lanche da Manhã INTEGRAL E PARCIAL	CARNAVAL	CARNAVAL	RECESSO	Suco de laranja e pão de leite com requeijão	Chá mate. Bolo
ALMOÇO - TODOS				Arroz, lentilha com calabresa e carne suína desfiada. Vinagrete. Banana	Arroz, Polenta com frango (sobrecoxa desossada). Salada de alface. Laranja.
Lanche da tarde INTEGRAL E PARCIAL				Leite com achocolatado. Bolo de cenoura	Suco de abacaxi. Pão francês com queijo

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	1050	175	32	25	15	370	35	750	8	140	4

FRUTAS QUE NECESSITAM DE MATUREZAÇÃO 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

Emeb. Aglassi - **LM** = 8:30h; 9:00h; 9:30h - **AL** = 11:15h; 11:40h; 12:20h - **LT(int)** = 14:20h; 14:40h - **LT(perc)** = 15:00h Emeb. JOÃO MARCOS - **LM** = 8:40h; 9:05h; 9:30h - **AL** = 11:00h - **LT(int)** = 14:30h - **LT(perc)** = 15:00h e

15:30h Emeb. Milton - **LM** = 9:00h; 9:30h - **AL** = 11:20h; 11:50h - **LT(int)** = 14:30h; 14:40h - **LT(perc)** = 15:00h Emeb. ZEZÉ GIOVANETTI - **LM** = 9:30h - **AL** = 12:00h - **LT** = 15:00h

ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

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
Lanche da Manhã INTEGRAL E PARCIAL	Leite com achocolatado. Bolacha maisena	Chá mate. Pão de leite com queijo	Suco de melancia. Bolo	Chá mate. Pão de leite com manteiga	Leite com composto lácteo de morango. Bolo.
ALMOÇO – TODOS	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. Goiaba.
Lanche da tarde INTEGRAL e PARCIAL	Suco de beterraba com laranja. Pão francês com requeijão	Leite com achocolatado. Pipoca	Suco de laranja. Bolo de fubá	Suco de abacaxi. Torta de carne moída	Suco de maracujá. Pão francês com queijo

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	1050	175	32	25	15	370	35	750	8	140	4

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

Emeb. Aglassi - **LM** = 8:30h; 9:00h; 9:30h - **AL** = 11:15h; 11:40h; 12:20h - **LT(int)** = 14:20h; 14:40h - **LT(perc)** = 15:00h Emeb. João Marcos - **LM** = 8:40h; 9:05h; 9:30h - **AL** = 11:00h - **LT(int)** = 14:30h - **LT(perc)** = 15:00h e
15:30h Emeb. Milton - **LM** = 9:00h; 9:30h - **AL** = 11:20h; 11:50h - **LT(int)** = 14:30h; 14:40h - **LT(perc)** = 15:00h Emeb. ZEZÉ GIOVANETTI = **LM** = 9:30h - **AL** = 12:00h - **LT** = 15:00h

ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

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
Lanche da Manhã INTEGRAL E PARCIAL	Vitamina de maçã com banana. Biscoito água e sal	Suco de laranja. Pão de leite com manteiga	iogurte de morango. Bolo	Leite com achocolatado. Pão de leite com requeijão	Chá mate. Biscoito maisena
ALMOÇO - TODOS	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. Goiaba.	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
Lanche da tarde INTEGRAL e PARCIAL	Suco de melão. Pão francês com queijo	Leite com achocolatado. Pipoca	Suco de laranja. Torta de frango	Suco de abacaxi. Bolo de laranja	Suco de maracujá. Pão de leite com requeijão

Média nutricional semanal											
Turmas	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Fundamental 1	1050	175	32	25	15	370	35	750	8	140	4

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

Emeb. Aglassi - **LM** = 8:30h; 9:00h; 9:30h - **AL**= 11:15h; 11:40h; 12:20h - **LT(int)** = 14:20h; 14:40h - **LT(perc)** = 15:00h Emeb. João Marcos - **LM** = 8:40h; 9:05h; 9:30h - **AL** = 11:00h - **LT(int)** = 14:30h - **LT(perc)** = 15:00h e

15:30h Emeb. Milton - **LM** = 9:00h; 9:30h - **AL**= 11:20h; 11:50h - **LT(int)** = 14:30h; 14:40h - **LT(perc)** = 15:00h Emeb. ZEZÉ GIOVANETTI = **LM** = 9:30h - **AL** = 12:00h - **LT** = 15:00h

ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

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
Lanche da Manhã INTEGRAL E PARCIAL	Leite com achocolatado. Biscoito água e sal com requeijão	Vitamina de maçã. Pão com manteiga	Chá mate. Bolo	Vitamina de banana. Pão com queijo	Chá mate. Pão com manteiga
ALMOÇO - TODOS	Arroz, feijão, carne moída com brócolis. Salada de repolho com tomate. Laranja.	Arroz, feijão, frango em cubos com batata e cenoura. 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. Goiaba
Lanche da tarde INTEGRAL e PARCIAL	Suco de melancia. Pão com queijo	Suco de laranja. Pipoca	Leite com achocolatado. Pão com requeijão	Suco de maracujá. Pão francês com carne moída	Leite com achocolatado. Pão com queijo

Média nutricional semanal											
Turmas	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Fundamental 1	1050	175	32	25	15	370	35	750	8	140	4