

Cardápio Mensal - Março 2026

Nutricionista: Karla Keller Martins CRN3-37338

Refeição	Segunda-feira 02/03	Terça-Feira 03/03	Quarta-Feira 04/03	Quinta-Feira 05/03	Sexta-Feira 06/03
Lanche da Manhã	Iogurte	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural
	Mini pão de Batata enriquecido com linhaça	Bolo de banana	Pão de queijo	Mini pizza	Pão de forma integral com queijo branco
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz Branco / Feijão Carioca	Arroz integral/ Feijão Carioca	Arroz Branco / Feijão Carioca	Arroz Branco / Feijão Carioca	Arroz Branco / Feijão Carioca
Prato Principal	Frango em cubinho	Bife de panela	Carne Moída refogada	Carne em cubo cozida	Lombo suíno ao molho
Guarnição	Creme de milho	Purê de abóbora	Macarrão bolonhesa	Mandioquinha com cenoura	Sufê de brócolis
Salada	Batata palha	Alface e Tomate	Pepino	Repolho com tomate cereja	Salada colorida
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Suco	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural
Lanche da Tarde	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural
	Pão de queijo	Rap10 integral com queijo	Mini Pastel de carne assado	Cookies caseiro de aveia	Mini Esfiha
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Arroz Branco / Feijão Carioca	Arroz integral/ Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca
Prato Principal	Escondidinho de carne	Filé de frango grelhado	Peixe cação ao molho	Tiras de carne	Macarrão a bolonhesa
Salada	Cenoura ralada	Alface e Tomate	Pepino	Repolho com tomate cereja	Salada colorida
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Suco	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural
Cardápio sujeito a alterações.					

Observação Importante: Cardápio sujeito a alterações devido à sazonalidade de produtos.

Sobremesa: Fruta da época.

Os pães recheios e alguns alimentos irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança.

Todos os salgados são assados ao forno, com isso, livres de frituras

Os sucos são naturais e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural.

Cardápio Mensal- Março 2026

Nutricionista: Karla Keller Martins CRN3-37338

Refeição	Segunda-feira 09/03	Terça-Feira 10/03	Quarta-Feira 11/03	Quinta-Feira 12/03	Sexta-Feira 14/03
Lanche da Manhã	Água de coco	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural
	Enroladinho de peito de peru com queijo	Pão francês com carne louca	Panqueca de banana (banana + ovo + aveia)	Mini Esfiha	Bolo formigueiro
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz Branco / Feijão Carioca	Arroz Branco / Feijão Preto	Arroz Branco / Feijão Carioca	Arroz Branco / Feijão Carioca	Arroz Branco / Feijão Carioca
Prato Principal	Rocambole de carne recheado	File de frango grelhado	Almôndega	Isca de filé mignon suíno	Peixe empanado na aveia
Guarnição	Abobrinha Refogada	Mandioca assada	Macarrão ao sugo	Batata corada	Vagem Refogada
Salada	Rúcula com tomate cereja	Alface com cenoura	Repolho roxo com tomate	Beterraba ralada	Vinagrete
Sobremesa	Fruta	Gelatina	Fruta	Fruta	Fruta
Suco	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural
Lanche da Tarde	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural
	Pão de queijo	Cupcake de chocolate	Mini pão de Batata enriquecido com linhaça	Pão de forma com requeijão	Lanchinho natural de frango com cenoura
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Arroz Branco / Feijão Carioca	Arroz Branco / Feijão Preto	Arroz Branco / Feijão Carioca	Arroz Branco / Feijão Carioca	Arroz Branco / Feijão Carioca
Prato Principal	Filé de coxa ao molho	Isca de carne	Omelete colorido (cenoura e tomate)	Frango Desfiado	Carne Moída com legumes
Salada	Rúcula com tomate	Alface com cenoura	Repolho roxo com tomate	Beterraba ralada	Tomate
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina	Fruta
Suco	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural

Cardápio sujeito a alterações.

Observação Importante: Cardápio sujeito a alterações devido à sazonalidade de produtos.

Sobremesa: Fruta da época.

Os pães recheios e alguns alimentos irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança.

Todos os salgados são assados ao forno, com isso, livres de frituras

Os sucos são naturais e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural.

Cardápio Mensal – Março 2026

Nutricionista: Karla Keller Martins CRN3-37338

Refeição	Segunda-feira 16/03	Terça-Feira 17/03	Quarta-Feira 18/03	Quinta-Feira 19/03	Sexta-Feira 20/03
Lanche da Manhã	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Leite com chocolate
	Pão de queijo	Mini pastel assado de queijo	Mini pizza	Torta integral de frango	Pão na chapa
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz Branco/ Feijão Carioca	Arroz integral / Feijão Carioca	Arroz Branco/ Feijão Carioca	Arroz Branco/ Feijão Carioca	Arroz Branco/ Feijão Carioca
Prato Principal	Frango assado	Kibe de forno assado	Escondidinho de frango	Carne cozida com batata	Pernil desfiado
Guarnição	Palitos de Cenoura	Brócolis refogado	Couve Refogada	Repolho com tomate	Couve-Flor ao Vapor
Salada	Alface	Beterraba cozida	Tomate	Mix de folhas	Pepino
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche da Tarde	Leite integral	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural
	Cereal matinal	Muffin formigueiro	Pão de leite com requeijão	Mini chipa multigrão	Bolo de Cenoura
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Arroz Branco/ Feijão Carioca	Arroz integral / Feijão Carioca	Arroz Branco/ Feijão Carioca	Arroz Branco/ Feijão Carioca	Arroz Branco/ Feijão Carioca
Prato Principal	Tiras de carne com pimentão	Lombo suíno assado	Carne moída refogada	Estrogonofe de carne	Almôndegas assada
Salada	Alface	Beterraba cozida	Tomate	Mix de folhas	Macarrão ao sugo
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Cardápio sujeito a alterações.					

Observação Importante: Os recheios dos pães irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança.

Todos os salgados são assados ao forno, com isso, livres de frituras;

Os sucos são produzidos da própria fruta e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural

Cardápio Mensal – Março 2026

Nutricionista: Karla Keller Martins CRN3-37338

Refeição	Segunda-feira 23/03	Terça-Feira 24/03	Quarta-Feira 25/03	Quinta-Feira 26/03	Sexta-Feira 27/03
Lanche da Manhã	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Iogurte	Suco Natural
	Pão de leite com queijo branco	Cupcake de laranja e aveia	Tapioca com queijo	Bolachinha caseira	Pão de Batata enriquecido com linhaça
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz Branco/ Feijão Carioca	Arroz Branco/ Lentilha	Arroz Branco/ Feijão Carioca	Arroz Branco/ Feijão Carioca	Arroz Branco / Feijão Carioca
Prato Principal	Bifinho grelhado	Carne louca	Filé de sobrecoxa no forno	Isca suína no forno	Frango ao molho
Guarnição	Beringela refogada	Chuchu refogado	Macarrão a bolonhesa	Farofa de cenoura	Jardineira de legumes
Salada	Couve	Repolho com cenoura	Alface com tomate	Escarola	Agrião com pepino
Sobremesa	Fruta	Gelatina	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche da Tarde	Suco Natural	Iogurte	Suco Natural	Suco Natural	Suco natural
	Mini pizza de queijo	Pão de queijo	Mini Muffin	Pão de forma com requeijão	Cookies caseiro de aveia e chocolate
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Arroz Branco/ Feijão Carioca	Arroz Branco/ Lentilha	Arroz Branco/ Feijão Carioca	Arroz Branco e Feijão Carioca	Arroz Branco / Feijão Carioca
Prato Principal	Frango em cubos coloridos	Isca suína refogada	Picadinho de carne	Rocambole de Carne	Cação em Posta no forno
Salada	Couve	Repolho com cenoura	Alface com tomate	Escarola	Agrião com pepino
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina	Fruta

Cardápio sujeito a alterações.

Observação Importante: Os recheios dos pães irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança.

Todos os salgados são assados ao forno, com isso, livres de frituras;

Os sucos são produzidos da própria fruta e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural

Cardápio Mensal – Março 2026

Nutricionista: Karla Keller Martins CRN3-37338

Refeição	Segunda-feira 30/03	Terça-Feira 31/03	Quarta-Feira 01/04	Quinta-Feira 02/04	Sexta-Feira 03/04
Lanche da Manhã	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural		
	Mini Esfiha	Bolo de chocolate	Mini chipa multigrãos		
	Fruta	Fruta	Fruta		
Almoço	Arroz Branco/ Feijão Carioca	Arroz Integral/ Feijão Carioca	Arroz Branco/ Feijão Carioca	QUINTA FEIRA SANTA	SEXTA FEIRA SANTA
Prato Principal	Pernil desfiado	Frango em cubos colorido	Omelete com queijo e tomate		
Guarnição	Batata rústica	Abóbora japonesa assada	Panachê de legumes		
Salada	Acelga	Repolho roxo com tomate	Alface		
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta		
Lanche da Tarde	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural		
	Tapioca Doce	Pão de forma com requeijão	Pão de queijo		
	Fruta	Fruta	Fruta		
Jantar	Arroz Branco/ Feijão Carioca	Arroz Integral / Feijão Carioca	Arroz Branco/ Feijão Carioca		
Prato Principal	Escondidinho de frango	Kibe de forno assado	Carne moída refogada		
Salada	Acelga	Repolho roxo com tomate	Alface		
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta		

Cardápio sujeito a alterações.

Observação Importante: Os recheios dos pães irão variar de acordo com a restrição alimentar de cada criança.

Todos os salgados são assados ao forno, com isso, livres de frituras;

Os sucos são produzidos da própria fruta e adoçados de forma saudável para que as crianças aprendam a saborear os alimentos com sua composição natural