

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LENÇÓIS PAULISTA – COZINHA PILOTO****PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE****CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL FUNDAMENTAL (06-14 anos) | MARÇO / 2026**

Data	Entrada	Almoço ou Jantar	Última refeição
02/03/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, feijão, sobrecoxa de frango com cenoura Salada de couve	Lanche c/ molho de carne moída
03/03/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão, pernil cubos com batata e tomate Salada de alface Melancia	Lanche c/ requeijão
04/03/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão, carne bovina cubos com mandioca e cenoura Salada de tomate	Lanche c/ molho de frango desfiado
05/03/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, feijão, frango iscas com milho, ervilha e cheiro verde Salada de pepino Laranja	Lanche c/ margarina
06/03/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão, carne bovina iscas acebolada Salada de repolho	Lanche c/ frios
Composição nutricional média semanal Energia: 948,82 kcal CHO: 49,83 g (21,1% VET) PTN: 27,36 g (26,1% VET) LPD: 124,29 g (52,7% VET) Fe: 3,58 mg Ca: 303,28 mg			
09/03/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão, carne bovina cubos com mandioca, cenoura e tomate Salada de couve	Lanche c/ requeijão
10/03/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, feijão, sobrecoxa de frango com batata Salada de escarola Banana	Lanche c/ molho de carne moída
11/03/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão, carne bovina tiras acebolada com milho Salada de acelga	Lanche c/ requeijão
12/03/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, feijão, pernil cubos com batata e tomate Salada de almeirão Melão	Lanche c/ molho de frango desfiado
13/03/26	Pão c/ doce de leite e leite com cacau	Macarronada com sobrecoxa de frango Salada de tomate	Lanche c/ margarina
Composição nutricional média semanal Energia: 965,65 kcal CHO: 134,08 g (55,8% VET) PTN: 47,81 g (19,9% VET) LPD: 25,94 g (24,3% VET) Fe: 4,21 mg Ca: 287,66 mg			
16/03/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão, frango tiras com batata e cenoura Salada de repolho	Lanche c/ molho de carne moída
17/03/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão, carne bovina cubos com mandioca Salada de alface Melancia pedaço	Lanche c/ requeijão
18/03/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, feijão, sobrecoxa de frango com tomate e cenoura Salada de almeirão	Lanche c/ margarina
19/03/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão, carne bovina moída com batatas Salada de chicória Abacaxi pedaço	Lanche c/ molho de frango desfiado
20/03/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, feijão e farofa de linguiça Salada de tomate	Lanche c/ molho de carne moída
Composição nutricional média semanal Energia: 960,78 kcal CHO: 128,38 g (53,7% VET) PTN: 48,00 g (20,1% VET) LPD: 27,85 g (26,2% VET) Fe: 3,85 mg Ca: 275,12 mg			
23/03/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão, frango iscas com brócolis e cenoura Salada de couve	Lanche c/ molho de carne moída
24/03/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão, pernil cubos com batata e tomate Salada de alface Banana	Lanche c/ requeijão
25/03/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, feijão, carne bovina cubos com milho, ervilha e cenoura Salada de escarola	Lanche c/ molho de frango desfiado
26/03/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão, sobrecoxa de frango com batata Salada de pepino Laranja	Lanche c/ requeijão
27/03/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Macarronada ao molho de carne bovina cubos Salada de tomate	Lanche c/ margarina
Composição nutricional média semanal Energia: 959,53 kcal CHO: 128,11 g (53,5% VET) PTN: 50,23 g (21,0% VET) LPD: 27,15 g (25,5% VET) Fe: 3,84 mg Ca: 277,07 mg			
30/03/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão, frango tiras com batata e tomate Salada de repolho	Lanche c/ requeijão
31/03/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, feijão, carne bovina cubos com mandioca e cenoura Salada de acelga Melancia	Lanche c/ molho de frango desfiado
Composição nutricional média semanal Energia: 940,92 kcal CHO: 130,79 g (55,8% VET) PTN: 53,20 g (22,7% VET) LPD: 22,38 g (21,5% VET) Fe: 3,68 mg Ca: 273,52 mg			
OBS.: Cardápio sujeito a alterações pela nutricionista. Os legumes que não forem ser usados até sexta-feira da semana da entrega, devem ser branqueados e congelados			

Ciente da obrigatoriedade em seguir o cardápio diariamente:

Assinatura direção

Helen Dias Martins
Nutricionista Alimentação Escolar

CRN/3 78663