

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LENÇÓIS PAULISTA – COZINHA PILOTO****PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE****CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL INFANTIL (04-06 anos) | MARÇO / 2026**

<b>Data</b>	<b>Entrada</b>	<b>Almoço ou Jantar</b>	<b>Última refeição</b>
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
<b>Composição nutricional média semanal   Energia: 724,20 kcal   CHO: 100,81 g (56,0% VET)   PTN: 34,20 g (19,0% VET)   LPD: 19,94 g (24,9% VET)   Fe: 2,57 mg   Ca: 193,45 mg</b>			
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/ <b>doce de leite</b> e leite com cacau	Macarronada com sobrecoxa de frango   Salada de tomate	Lanche c/ margarina
<b>Composição nutricional média semanal   Energia: 743,88 kcal   CHO: 111,03 g (60,0% VET)   PTN: 33,06 g (17,8% VET)   LPD: 18,27 g (22,2% VET)   Fe: 3,01 mg   Ca: 176,62 mg</b>			
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
<b>Composição nutricional média semanal   Energia: 724,94 kcal   CHO: 102,59 g (56,9% VET)   PTN: 33,13 g (18,4% VET)   LPD: 19,80 g (24,7% VET)   Fe: 2,76 mg   Ca: 166,42 mg</b>			
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
<b>Composição nutricional média semanal   Energia: 738,26 kcal   CHO: 105,57 g (57,3% VET)   PTN: 34,52 g (18,7% VET)   LPD: 19,60 g (23,9% VET)   Fe: 2,79 mg   Ca: 169,59 mg</b>			
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
<b>Composição nutricional média semanal   Energia: 704,14 kcal   CHO: 105,14 g (60,0% VET)   PTN: 35,22 g (20,1% VET)   LPD: 15,49 g (19,9% VET)   Fe: 2,58 mg   Ca: 167,09 mg</b>			

**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

*Helen Dias Martins*  
NUTRICIONISTA  
CRN/3 78663