



PREFEITURA MUNICIPAL DE CORONEL VIVIDA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO ESCOLAS DE ENSINO INFANTIL E FUNDAMENTAL

Mês e dias: MARÇO - 22 DIAS LETIVOS

Período Parcial - matutino e vespertino (20% - uma refeição)



ESCOLAS DE ENSINO INFANTIL E FUNDAMENTAL

CARDÁPIO DA MERENDA ESCOLAR



PREFEITURA MUNICIPAL DE CORONEL VIVIDA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO ESCOLAS DE ENSINO INFANTIL E FUNDAMENTAL

Mês e dias: MARÇO - 22 DIAS LETIVOS

Período Parcial - matutino e vespertino (20% - uma refeição)



SEMANA 1

REFEIÇÃO (turnos)	02/03/2026	03/03/2026	04/03/2026	05/03/2026	06/03/2026
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE (manhã e tarde)	Cuca caseira Café com leite (açúcar cristal) Banana	Arroz parboilizado Farofa de cenoura Feijão preto Carne suína Alface Abacaxi	Cuca caseira Chá diversos sabores (açúcar cristal) Banana	Arroz parboilizado Farofa de feijão Carne suína Couve refogada Cenoura ralada Abacaxi	Pão francês Margarina Queijo mussarela Café com leite (açúcar cristal) Banana

SEMANA 2

REFEIÇÃO (turnos)	09/03/2026	10/03/2026	11/03/2026	12/03/2026	13/03/2026
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE (manhã e tarde)	Bolacha de fubá Café com leite (açúcar cristal) Maçã	Polenta cremosa Picadinho de carne bovina ao molho Alface Pepino picado Melancia	Pão francês Ovos mexidos com tempero verde Café com leite (açúcar cristal) Maçã	Arroz parboilizado Feijão preto Picadinho de carne bovina refogada Batata salsa cozida Alface Pepino picado Melancia	Pão francês Ovos mexidos com tempero verde Chá diversos sabores (açúcar cristal) Maçã



PREFEITURA MUNICIPAL DE CORONEL VIVIDA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO ESCOLAS DE ENSINO INFANTIL E FUNDAMENTAL

Mês e dias: MARÇO - 22 DIAS LETIVOS

Período Parcial - matutino e vespertino (20% - uma refeição)



SEMANA 3

REFEIÇÃO (turnos)	16/03/2026	17/03/2026	18/03/2026	19/03/2026	20/03/2026
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE (manhã e tarde)	Cuca caseira Chá diversos sabores (açúcar cristal) Banana	Arroz parboilizado Estrogonofe de carne bovina Cenoura cozida Alface Tomate picado Suco de abacaxi	Pão francês Margarina Queijo mussarela Chá diversos sabores (açúcar cristal) Banana	Arroz parboilizado Farofa de feijão Picadinho bovino acebolado Alface Tomate picado Suco de abacaxi	Cuca caseira Chá diversos sabores (açúcar cristal) Banana

SEMANA 4

REFEIÇÃO (turnos)	23/03/2026	24/03/2026	25/03/2026	26/03/2026	27/03/2026
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE (manhã e tarde)	Bolacha de fubá Café com leite (açúcar cristal) Maçã	Arroz parboilizado Macarrão ao sugo com carne moída Alface Pepino picado Melancia	Pão francês Ovos mexidos com tempero verde Café com leite (açúcar cristal) Maçã	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída refogada Alface Pepino picado Melancia	Bolacha de fubá Café com leite (açúcar cristal) Maçã



PREFEITURA MUNICIPAL DE CORONEL VIVIDA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

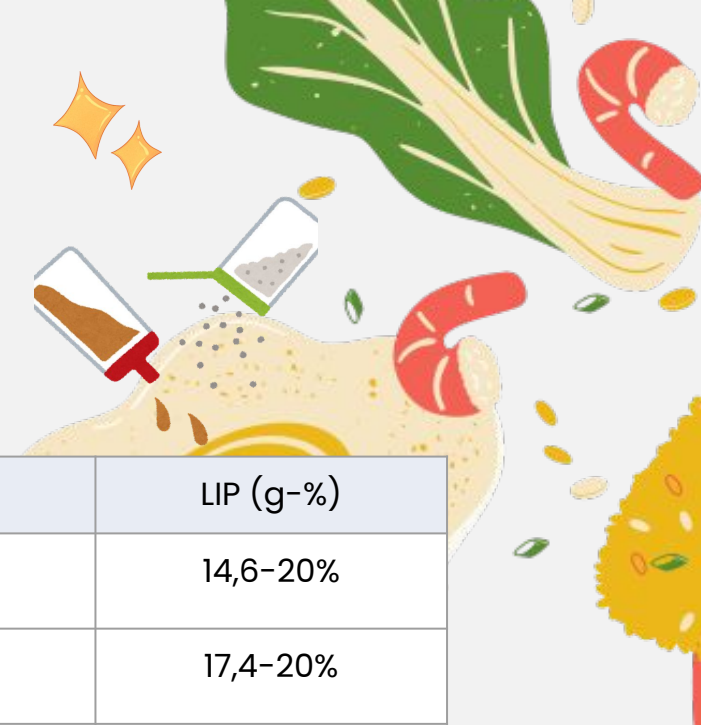
CARDÁPIO ESCOLAS DE ENSINO INFANTIL E FUNDAMENTAL

Mês e dias: MARÇO - 22 DIAS LETIVOS

Período Parcial - matutino e vespertino (20% - uma refeição)



SEMANA 5					
REFEIÇÃO (turnos)	30/03/2026	31/03/2026			
	Segunda-feira	Terça-feira			
LANCHE (manhã e tarde)	Cuca caseira Café com leite (açúcar cristal) Banana	Arroz parboilizado Farofa de legumes (cenoura e abobrinha) Picadinho bovino acebolado Tomate picado Suco de abacaxi			



Recomendações nutricionais por semana

	KCAL	CHO (g-%)	PTN (g-%)	LIP (g-%)
SEMANA 1	658	106,9-65%	34,6-21%	14,6-20%
SEMANA 2	785	127,6-65%	21,2-20%	17,4-20%
SEMANA 3	691	112,3-65%	46,8-27%	13,8-18%
SEMANA 4 e 5	984	159,9-65%	66,4-27%	19,7-19%

20% das Necessidades diárias					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)
			55% a 65% do VET	10 a 15% do VET	15% a 30% do VET
Pré-escola	4 - 5 anos	270	37 a 44	7 a 10	8 a 11
Ensino fundamental	6 - 10 anos	329	45 a 53	8 a 12	9 a 13

Fonte: Energia – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004; Carboidrato, Proteína e Lipídio – Organização Mundial de Saúde (OMS), 2004 e 2007. *Para uso de referência dessa resolução, usou-se faixa de carboidrato de 55% a 65% do Valor Energético Total da Dieta (VET).



PREFEITURA MUNICIPAL DE CORONEL VIVIDA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO ESCOLAS DE ENSINO INFANTIL E FUNDAMENTAL

Mês e dias: FEVEREIRO - 14 DIAS LETIVOS

Período Parcial - matutino e vespertino (20% - uma refeição)

ORIENTAÇÕES PARA ALIMENTAÇÃO ESPECIAL

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

- Utilizar LEITE SEM LACTOSE em todas as preparações que contenham leite;
- Utilizar BISCOITO TIPO MAISENA quando houver o item bolacha caseira;
- O PÃO FRANCÊS não contém lactose.

DIABETES MELLITUS

- Utilizar ADOÇANTE A BASE DE STÉVIA no lugar do açúcar cristal/demerara em bebidas e receitas;
- Utilizar PÃO INTEGRAL quando houver o item PÃO FRANCÊS;
- Nas preparações com ARROZ BRANCO e MACARRÃO, acrescentar maior quantidade de LEGUMES E SALADAS

INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

- Substituir a BOLACHA/CUCA CASEIRA por BISCOITO SEM GLÚTEN ou outros produtos SEM GLÚTEN devidamente identificados;
- Utilizar utensílios, panelas e superfícies SEPARADOS para as preparações sem glúten;
- IDENTIFICAR claramente os alimentos sem glúten;
- Manter os alimentos sem glúten identificados e armazenados SEPARADAMENTE dos demais;
- EVITAR trocas de pratos entre alunos, garantindo a segurança alimentar do aluno com intolerância ao glúten.

