



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

CARDÁPIO ESCOLAS DE ENSINO FUNDAMENTAL

Mês e dias: MARÇO - 22 DIAS LETIVOS

Período Parcial – noturno (20% - uma refeição)



ENSINO FUNDAMENTAL PARA JOVENS E ADULTOS - EJA

CARDÁPIO DA MERENDA ESCOLAR

Nutricionista Responsável Técnica
CRN8-14628



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 - noturno (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)	Pão francês Ovos mexidos com tempero verde Suco natural de abacaxi	Macarrão caseiro Carne moída do molho Alface Manga	Arroz parboilizado Feijão preto Batata salsa cozida Carne suína refogada Couve refogada Abacaxi	Pão francês Carne moída ao molho Café com leite (açúcar cristal) Manga	Arroz parboilizado Virado de feijão Ovos mexidos Couve refogada Suco natural de abacaxi

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)	Arroz parboilizado Feijão preto Farofa de cenoura Carne suína cozida Couve refogada Melancia	Pão francês Ovos mexidos com requeijão cremoso Café com leite (açúcar cristal)	Arroz parboilizado Feijão preto Polenta cremosa Carne bovina ao molho Alface Melancia	Cuca caseira Iogurte de fruta Café com leite (açúcar cristal)	Arroz parboilizado Purê de batata inglesa Feijão preto Carne suína refogada Alface Melancia



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 - noturno (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)	Pão francês Ovos mexidos com tempero verde Suco natural de abacaxi	Macarrão caseiro Carne moída do molho Alface Manga	Arroz parboilizado Feijão preto Batata salsa cozida Carne suína refogada Couve refogada Abacaxi	Pão francês Carne moída ao molho Café com leite (açúcar cristal) Manga	Arroz parboilizado Virado de feijão Ovos mexidos Couve refogada Suco natural de abacaxi

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)	Arroz parboilizado Feijão preto Farofa de cenoura Carne suína cozida Couve refogada Melancia	Pão francês Ovos mexidos com requeijão cremoso Café com leite (açúcar cristal)	Arroz parboilizado Feijão preto Polenta cremosa Carne bovina refogada Alface Melancia	Cuca caseira logurte de fruta Café com leite (açúcar cristal)	Arroz parboilizado Purê de batata inglesa Feijão preto Carne suína refogada Alface Melancia



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

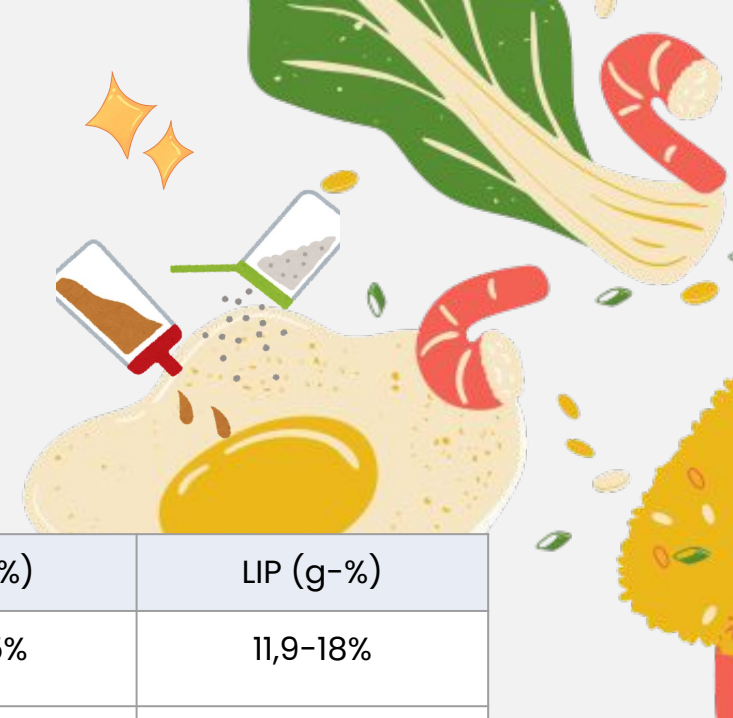
CARDÁPIO ESCOLAS DE ENSINO INFANTIL E FUNDAMENTAL

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)	Virado de feijão Ovos mexidos com tempero verde Café com leite (açúcar cristal) Manga	Macarrão caseiro Carne moída do molho Alface Abacaxi			



Recomendações nutricionais por semana

	KCAL	CHO (g-%)	PTN (g-%)	LIP (g-%)
SEMANA 1	596	114,8-68%	40,2-25%	11,9-18%
SEMANA 2	698	104,7-60%	43,6-25%	18,6-24%
SEMANA 3	596	114,8-68%	40,2-25%	11,9-18%
SEMANA 4 e 5	785	117,8-60%	49,1-25%	20,9-24%

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
EJA	19 - 30 anos	477	66 - 77	12 a 18	8 a 16
	31 - 60 anos	459	63 - 75	11 a 17	8 a 15

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).