



**CARDÁPIO MENSAL DE MARÇO 2026**

**ENSINO FUNDAMENTAL - MAIORES DE 6 ANOS (PERÍODO PARCIAL) - ZONA URBANA**

		<b>Segunda-feira</b> <b>02/03/2026</b>	<b>Terça-feira</b> <b>03/03/2026</b>	<b>Quarta-feira</b> <b>04/03/2026</b>	<b>Quinta-feira</b> <b>05/03/2026</b>	<b>Sexta-feira</b> <b>06/03/2026</b>
<b>1ª semana</b>	<b>Desjejum/ Lanche</b>	Biscoito salgado / Suco	Biscoito maisena / Leite com cacau	Cuscuz de tapioca	Biscoito salgado / Suco	Café com leite / Biscoito rosquinha doce
	<b>Refeição Matutina/Refeição Vespertina</b>	Arroz temperado com charque, cenoura, vagem, cheiro verde / Feijão / Salada	Arroz, Feijão, Moqueca de peixe / Salada / Suco	Arroz, Feijão, Carne isca com vagem / Salada de alface	Arroz, Feijão, Frango com cenoura, chuchu e batata / Salada / Sobremesa: Fruta	Arroz, Feijão, Polenta, Carne cubo ensopada / Salada / Suco
<b>2ª semana</b>		<b>09/03/2026</b>	<b>10/03/2026</b>	<b>11/03/2026</b>	<b>12/03/2026</b>	<b>13/03/2026</b>
	<b>Desjejum/ Lanche</b>	Mingau de amido com côco	Café com leite / Biscoito maisena	Biscoito salgado / Suco	Cuscuz de tapioca	Biscoito salgado / Iogurte
	<b>Refeição Matutina/Refeição Vespertina</b>	Macarrão espaguete ao alho e óleo, Carne moída com legumes (chuchu, cenoura) / Salada / Suco	Arroz, Feijão, Carne cubo com chuchu / Suco de caju	Canjiquinha com frango, vagem, cenoura / Sobremesa: Banana	Arroz temperado com carne desfiada / Feijão / Salada cozida de cenoura e chuchu	Arroz, Feijão, Carne isca ensopada / Purê de batata / Salada de pepino e tomate
<b>3ª semana</b>		<b>16/03/2026</b>	<b>17/03/2026</b>	<b>18/03/2026</b>	<b>19/03/2026</b>	<b>20/03/2026</b>
	<b>Desjejum/ Lanche</b>	Biscoito maisena / Leite gelado com cacau	Bolo com cacau / Suco	Rosquinha doce / Iogurte	FERIADO	JORNADA PEDAGÓGICA
	<b>Refeição Matutina/Refeição Vespertina</b>	Arroz, feijão, Carne em cubo, Salada / Suco	Canjiquinha com legumes e frango desfiado / Sobremesa: Fruta	Polenta, Carne moída com cenoura e vagem, Arroz, Feijão / Salada	FERIADO	JORNADA PEDAGÓGICA
<b>4ª semana</b>		<b>23/03/2026</b>	<b>24/03/2026</b>	<b>25/03/2026</b>	<b>26/03/2026</b>	<b>27/03/2026</b>
	<b>Desjejum/ Lanche</b>	Leite batido com banana / Biscoito salgado	Rosquinha doce / Iogurte	Leite morno com cacau em pó / Biscoito maisena	Bolo de banana com farinha de arroz / Suco	Leite batido com banana e aveia / Biscoito salgado
	<b>Refeição Matutina/Refeição Vespertina</b>	Arroz, Feijão, Caldo de frango (peito de frango desfiado, cheiro verde, mandioca ou inhame) / Salada	Arroz, Feijão, Carne cubo / Tabule (trigulho hidratado, tomate, pepino, cheiro verde) / Sobremesa: Fruta	Arroz / Feijão / Sobrecoxa ensopada com batata / Salada	Arroz, Feijão, Estrogonofe de frango (Molho: amido) / Salada / Suco	Arroz, Feijão, Carne moída com legumes / Salada / Sobremesa: Fruta
<b>5ª semana</b>		<b>30/03/2026</b>	<b>31/03/2026</b>			
	<b>Desjejum/ Lanche</b>	Leite batido com goiaba / Biscoito salgado	Café com leite / Biscoito maisena			
	<b>Refeição Matutina/Refeição Vespertina</b>	Arroz, Feijão, Carne isca com chuchu / Salada / Suco de manga	Arroz temperado com peito de frango desfiado, cenoura, milho verde e cheiro verde, Feijão / Salada			

Observação:

Cardápio sujeito a alterações, conforme disponibilidade de gêneros na unidade escolar.