

## CARDÁPIO – PRÉ-ESCOLA - FAIXA ETÁRIA 03-05 ANOS - PERÍODO INTAGRAL 70%

Necessidades Alimentares Especiais: *INTOLERÂNCIA A LACTOSE*

## MARÇO/2026

|   | SEGUNDA-FEIRA   | TERÇA-FEIRA  | QUARTA-FEIRA   | QUINTA-FEIRA   | SEXTA-FEIRA   |
|---|---|--|--|--|---|
|   | 16-03-2026  | 17-03-2026   | 18-03-2026   | 19-03-2026   | 20-03-2026  |
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br>06:50                 | - PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA<br>-LEITE COM CACAU  | - BOLO MESCLADO DE CENOURA E CHOCOLATE<br>-LEITE COM CACAU   | -PÃO DE CENOURA<br>-LEITE COM CACAU  | -BOLO DE BANANA, CACAU E PASSAS<br>-LEITE COM CACAU  | -PÃO DE MILHO<br>- LEITE COM CACAU  |
| <b>MERENDA MANHÃ</b><br>09:45                 | -ARROZ BRANCO COZIDO<br><br>-FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO<br><br>- CARNE BOVINA ACEBOLADA<br><br>-SALADA CRUA                              | -ARROZ BRANCO COZIDO<br><br>- FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO<br><br>- LOMBO SUÍNO EM TIRAS, ACEBOLADO<br><br>-SALADA CRUA     | -SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, CENOURA, MANDIOCA, BATATA E MOLHO DE TOMATE  | -ARROZ BRANCO COZIDO<br><br>-FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO<br><br>- QUIBE ASSADO<br><br>-SALADA CRUA | -ARROZ BRANCO COZIDO<br><br>-FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO<br><br>- FRANGO EM MOLHO COM CENOURA E TOMATE.<br><br>-SALADA CRUA |
| <b>LANCHE</b><br>11:30                        | - PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA<br>-FRAPÊ  | - BOLO MESCLADO DE CENOURA E CHOCOLATE<br>-FRAPÊ   | -PÃO DE CENOURA<br>-FRAPÊ  | -BOLO DE BANANA, CACAU E PASSAS<br>-FRAPÊ  | -PÃO DE MILHO<br>- FRAPÊ  |
| <b>CAFÉ DA TARDE</b><br>13:30                 | FRUTA IN NATURA   | FRUTA IN NATURA  | FRUTA IN NATURA  | FRUTA IN NATURA  | FRUTA IN NATURA   |
| <b>MERENDA TARDE</b><br>15:15                 | -ARROZ BRANCO COZIDO<br><br>-FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO<br><br>- FRANGO EM MOLHO COM CENOURA E TOMATE.<br><br>-SALADA CRUA<br><br>-FRUTA | -ARROZ BRANCO COZIDO<br><br>-FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO<br><br>- CARNE BOVINA ACEBOLADA<br><br>-SALADA CRUA<br><br>-FRUTA | -ARROZ BRANCO COZIDO<br><br>- FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO<br><br>- LOMBO SUÍNO EM TIRAS, ACEBOLADO<br><br>-SALADA CRUA<br><br>-FRUTA | -SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, CENOURA, MANDIOCA, BATATA E MOLHO DE TOMATE<br><br>-FRUTA          | -ARROZ BRANCO COZIDO<br><br>-FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO<br><br>- QUIBE ASSADO<br><br>-SALADA CRUA<br><br>-FRUTA            |
| <b>LANCHE</b><br>17:00                        | - PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA<br>-FRAPÊ  | - BOLO MESCLADO DE CENOURA E CHOCOLATE<br>-FRAPÊ   | -PÃO DE CENOURA<br>-FRAPÊ  | -BOLO DE BANANA, CACAU E PASSAS<br>-FRAPÊ  | -PÃO DE MILHO<br>- FRAPÊ  |
| <b>Composição nutricional (Média semanal)</b> |   | <b>Energia (Kcal)</b>  | <b>CHO (g)</b>   | <b>PTN (g)</b>   | <b>LPD (g)</b>  |
|   |   |  | <b>55% a 65% do VET</b>  | <b>10% a 15% do VET</b>  | <b>15% a 30% do VET</b>   |
|   |   | 945 kcal   | 135 g  | 35g  | 32g   |
|   |   | 65%  | 15%  | 30%  |   |

NUTRICIONISTA: NAYARA ELLEN SUDÁRIO DA SILVA, CRN:32296.