

Cardápio - Comunidade Escolar
Março 2026

Semana 1	2-mar 2ª feira	3-mar 3ª feira	4-mar 4ª feira	5-mar 5ª feira	6-mar 6ª feira
	Linguíça toscana assada Virado de couve Alface e feijão fradinho à campanha Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne moída ao sugo Macarrão parafuso primavera (com cenoura, brócolis e presunto) Agrião Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Cubos de frango ao molho de ervas Quiche de legumes Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Picadinho de carne Purê de inhame Salada de pepino, tomate e cebola Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Dobradinha com feijão branco Batata e cenoura Alface Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 2	9-mar 2ª feira	10-mar 3ª feira	11-mar 4ª feira	12-mar 5ª feira	13-mar 6ª feira
	Frango ensopado com quiabo Polenta Agrião e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne assada Salpicão de frango (com batata palha, maionese, cenoura e azeitona) Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango à milanesa Creme de milho Alface e pepino Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Costela bovina Batata com agrião Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Isclas de frango com alho-poró e bacon Legumes refogados Alface Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 3	16-mar 2ª feira	17-mar 3ª feira	18-mar 4ª feira	19-mar 5ª feira	20-mar 6ª feira
	Filé de peixe à escabeche (filé de peixe empanado ao molho de tomate, pimentão, cebola e salsinha) Vagem com ovos Alface e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Lasanha de carne Cenoura sauté Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Estrogonofe de frango Batata-palha Alface e tomate Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Isclas de carne ao molho champignon Farofa Alface e maionese de legumes Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango à parmegiana Purê de batata Alface e pepino Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 4	23-mar 2ª feira	24-mar 3ª feira	25-mar 4ª feira	26-mar 5ª feira	27-mar 6ª feira
	Filé de peixe empanado Legumes sauté Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Churrasquinho (carne e linguíça) Batata-frita Alface e abobrinha à campanha Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Panqueca de frango Repolho refogado com bacon Alface e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Fígado acebolado Batata com salsinha Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Cubos de frango acebolados Espaguete oriental (molho shoyo, cenoura, brócolis, repolho roxo e pimentão) Agrião e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 5	30-mar 2ª feira	31-mar 3ª feira	1-abr 4ª feira	2-abr 5ª feira	3-abr 6ª feira
	Sobrecoxa de frango assada Abóbora ao alho Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Nhoque à bolonhesa (com carne moída) Acelga e tomate Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Peixe à Gomes Sá (filé de peixe assado com batatas, ovos, pimentão, azeitona e cebola) Pirão Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Vaca atolada (carne ensopada com aipim) Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	FERIADO

Obs.: Caso haja alguma intercorrência e com autorização prévia da nutricionista, o cardápio poderá sofrer alterações, substituindo-se alimentos por outros de mesmo valor nutricional.