



MARÇO 2026

EMEB/ EMEI/EJA/APAE

1ª Semana	2ª FEIRA 2/mar	3ª FEIRA 3/mar	4ª FEIRA 4/mar	5ª FEIRA 5/mar	6ª FEIRA 6/mar
REFEIÇÃO Horários:	ARROZ, FEIJÃO, FAROFA NUTRITIVA (FARINHA DE MILHO, OVO, COUVE, TOMATE E CENOURA), SALADA DE BETERRABA, LARANJA	ARROZ, FRANGO AO MOLHO COM CENOURA, SALADA DE ACELGA, MAÇÃ	MACARRÃO, CARNE MOÍDA AO MOLHO COM ABOBRINHA, SALADA DE REPOLHO E ABACAXI	PÃO COM FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA BANANA	ARROZ, CARNE EM CUBOS COM CHUCHU, SALADA DE ALFACE E MAMÃO
Semanal*)	Energia (Kcal)		Carboidratos (g%)		Lipídios (g%)
EMEB/EJA/EE	475,40		71,7 – 60%		13,9 – 26%
EMEI	391,80		53,4 – 54%		13,7 – 31%

Os gêneros em destaque serão atendidos pela Agricultura Familiar, em acordo com a Lei nº 11.947, de 16 de Junho de 2009.



MARÇO 2026

EMEB/ EMEI/EJA/APAE

2ª Semana	2ª FEIRA 9/mar	3ª FEIRA 10/mar	4ª FEIRA 11/mar	5ª FEIRA 12/mar	6ª FEIRA 13/mar
REFEIÇÃO Horários:	ARROZ, FEIJÃO, OVOS MEXIDOS COM VAGEM, SALADA DE PEPINO, MAÇÃ	ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA PALHA, SALADA DE REPOLHO E MELÃO	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOIDA E ESPINAFRE, SALADA DE ACELGA, MELANCIA	ARROZ, CARNE EM CUBOS COM BATATA DOCE, SALADA DE TOMATE E BANANA	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM PIMENTÃO, SALADA DE COUVE, LARANJA
Composição Nutricional (Média Semanal)*	Energia (Kcal)		Carboidratos (g%)		Lipídios (g%)
EMEB/EJA/EE	452,70		74,4 – 59%		11,1 – 20%
EMEI	391,20		55,4 – 54%		13,7 - 30%

Os gêneros em destaque serão atendidos pela Agricultura Familiar, em acordo com a Lei nº 11.947, de 16 de Junho de 2009.



MARÇO 2026

EMEB/ EMEI/EJA/APAE

3ª Semana	2ª FEIRA 16/mar	3ª FEIRA 17/mar	4ª FEIRA 18/mar	5ª FEIRA 19/mar	6ª FEIRA 20/mar
REFEIÇÃO Horários:	ARROZ, FEIJÃO, FAROFA NUTRITIVA (FARINHA DE MILHO, OVO, ESCAROLA, TOMATE E CENOURA), SALADA DE ACELGA, MELANCIA	ARROZ, CARNE EM CUBOS COM ABÓBORA, SALADA DE PEPINO, ABACAXI	MACARRÃO, FRANGO AO MOLHO COM BRÓCOLIS, SALADA DE ALFACE, MELÃO	PÃO COM CARNE MOÍDA E CENOURA RALADA, SUCO DE ACEROLA BANANA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO COM MANDIOQUINHA, SALADA DE TOMATE MAMÃO
		Energia (Kcal)	Carboidratos (g/%)	Proteínas (g/%)	Lipídios (g/%)
EMEB/EJA/EE		501,90	79,2 – 46%	22,7 – 13%	33,4 – 44%
EMEI		407,30	60,6 – 40%	20,0 – 13%	33,1 – 49%

Os gêneros em destaque serão atendidos pela Agricultura Familiar, em acordo com a Lei nº 11.947, de 16 de Junho de 2009.



MARÇO 2026

4ª Semana	2ª FEIRA 23/mar	3ª FEIRA 24/mar	4ª FEIRA 25/mar	5ª FEIRA 26/mar	6ª FEIRA 27/mar
REFEIÇÃO Horários:	ARROZ, FEIJÃO, OVOS MEXIDOS COM CENOURA E TOMATE, SALADA DE PEPINO, MAÇÃ	ARROZ, FRANGO COM ABOBRINHA, SALADA DE BETERRABA, LARANJA	MACARRÃO, CARNE MOÍDA AO MOLHO COM COUVE, SALADA DE REPOLHO, ABACAXI	ARROZ, CARNE EM CUBOS COM BERINJELA, SALADA DE ALFACE, CAQUI	ARROZ, FEIJÃO, CAÇÃO COM BATATA, SALADA DE ACELGA, BANANA
		Energia (Kcal/%)	Carboidratos (g/%)	Proteínas (g/%)	Lipídios (g/%)
Composição Nutricional (Média Semanal)*					
EMEB/EJA/EE		483,00	73,8 – 61%	19,6 – 16%	13,5 – 25%
EMEI		382,90	52,4 – 55%	16,6 – 17%	13,2 – 31%

Os gêneros em destaque serão atendidos pela Agricultura Familiar, em acordo com a Lei nº 11.947, de 16 de Junho de 2009.



MARÇO 2025

4ª Semana	2ª FEIRA 30/mar	3ª FEIRA 31/mar	4ª FEIRA 1/abr	5ª FEIRA 2/abr	6ª FEIRA 3/abr
REFEIÇÃO Horários:	ARROZ, FEIJÃO, FAROFA NUTRITIVA (FARINHA DE MILHO, OVO, ABOBRINHA, TOMATE E CENOURA), SALADA DE ACELGA, MAÇÃ	ARROZ, CARNE EM CUBOS COM BATATA, SALADA DE REPOLHO , ABACAXI	MACARRÃO, CARNE MOÍDA AO MOLHO COM ESPINAFRE, SALADA DE ALFACE , MELANCIA	P.F	FERIADO
Composição Nutricional (Média Semanal)*					
Energia (Kcal/%)		Carboidratos (g/%)		Proteínas (g/%)	
EMEB/EJA/EE		78,5 – 62%		18,8 – 15%	
EMEI		59,3 – 59%		14,7 – 15%	
				13,0 – 29%	

Os gêneros em destaque serão atendidos pela Agricultura Familiar, em acordo com a Lei nº 11.947, de 16 de Junho de 2009.


Kárem Miyuki Bando
CRN - 4873
Nutricionista