

MARÇO 2024

EMEB/ EMEI/EJA/APAE

1ª Semana	2ª FEIRA 4/mar	3ª FEIRA 5/mar	4ª FEIRA 6/mar	5ª FEIRA 7/mar	6ª FEIRA 8/mar			
REFEIÇÃO Horários:	ARROZ, FEIJÃO, FAROFA NUTRITIVA (FARINHA DE MILHO, OVO, VAGEM, TOMATE E CENOURA), SALADA DE PEPINO, MAÇÃ	ARROZ, CARNE MOÍDA COM CHUCHU SALADA DE BETERRABA E MELÃO	MACARRÃO, FRANGO AO MOLHO COM BRÓCOLIS, SALADA DE REPOLHO E ABACAXI	ARROZ, CARNE EM CUBOS COM BERINJELA, SALADA DE ACELGA, MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, CAÇÃO COM BATATA, SALADA DE ALFACE, BANANA			
Semanal*	Energia (Kcal)		Carboidratos (g/%)		Proteínas (g/%)		Lipídios (g/%)	
EMEB/EJA/EE	557,90		82,2 – 59%		22,5 – 16%		32,8 – 53%	
EMEI	568,70		56,0 – 40%		18,5 – 13%		32,1 – 51%	

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



MARÇO 2024

EMEB/ EMEI/EJA/APAE

2ª Semana	2ª FEIRA 11/mar	3ª FEIRA 12/mar	4ª FEIRA 13/mar	5ª FEIRA 14/mar	6ª FEIRA 15/mar			
REFEIÇÃO Horários:	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM ABOBRINHA, SALADA DE PEPINO, MAÇÃ	ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA PALHA, SALADA DE REPOLHO E LARANJA	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOIDA E ESCAROLA, SALADA DE ACELGA, MELANCIA	ARROZ, CARNE MOÍDA COM BATATA DOCE, SALADA DE BETERRABA E SUCO DE UVA	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM CENOURA, SALADA DE ALFACE, BANANA			
Composição Nutricional (Média Semanal)*	Energia (Kcal)		Carboidratos (g/%)		Proteínas (g/%)		Lipídios (g/%)	
EMEB/EJA/EE	655,10		80,3 – 49%		22,8 – 49%		22,0 – 30%	
EMEI	587,60		55,7 – 38%		19,7 – 13%		33,5 – 51%	

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

Karem Miyuki Bando
Karem Miyuki Bando
CRM - 4873
Nutricionista



MARÇO 2024

EMEB/ EMEI/EJA/APAE

3ª Semana	2ª FEIRA 18/mar	3ª FEIRA 19/mar	4ª FEIRA 20/mar	5ª FEIRA 21/mar	6ª FEIRA 22/mar
REFEIÇÃO Horários:	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA E TOMATE, SALADA DE ACELGA, MAÇÃ	ARROZ, CARNE EM CUBOS COM ABÓBORA, SALADA DE TOMATE, ABACAXI	MACARRÃO, FRANGO AO MOLHO COM ESPINAFRE, SALADA DE PEPINO, MELÃO	PÃO COM CARNE MOÍDA COM CENOURA RALADA, SUCO DE ACEROLA BANANA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO COM MANDIOQUINHA, SALADA DE ALFACE, MAMÃO
	Energia (Kcal)		Carboidratos (g/%)	Proteínas (g/%)	Lipídios (g/%)
EMEB/EJA/EE	690,70		79,2 – 46%	22,7 – 13%	33,4 – 44%
EMEI	604,10		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 2024



4ª Semana	2ª FEIRA 25/mar	3ª FEIRA 26/mar	4ª FEIRA 27/mar	5ª FEIRA 28/mar	6ª FEIRA 29/mar
REFEIÇÃO Horários:	ARROZ, FEIJÃO, FAROFA NUTRITIVA (FARINHA DE MILHO, OVO, ESCAROLA, TOMATE E CENOURA), SALADA DE PEPINO, MELANCIA	ARROZ, FRANGO COM ABOBRINHA, SALADA DE BETERRABA, MAÇÃ	MACARRÃO, CARNE MOÍDA AO MOLHO COM BERINJELA, SALADA DE REPOLHO, ABACAXI	P.F	FERIADO
	Energia (Kcal/%)		Carboidratos (g/%)	Proteínas (g/%)	Lipídios (g/%)
EMEB/EJA/EE	694,20		82,2 – 47%	21,4 – 12%	33,2 – 43%
EMEI	555,60		53,4 – 38%	17,1 – 12%	32,2 – 52%

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

Kárem
Kárem Miyuki Bando
 CRN - 4873
 Nutricionista