



MARÇO 2026

PROJETO EMEB EE

1ª Semana	2ª FEIRA 2/mar	3ª FEIRA 3/mar	4ª FEIRA 4/mar	5ª FEIRA 5/mar	6ª FEIRA 6/mar
Desjejum Horário:	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE FORMA COM MANTEIGA E MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE HOT DOG INTEGRAL COM REQUEijÃO E MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE CENOURA COM MANTEIGA, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, BISCOITO CREAM CRACKER COM REQUEijÃO, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE HOT DOG COM MANTEIGA, BANANA
Almoço Horário:	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MILHO, ALMÔNDegas AO MOLHO COM CHUCHU, SALADA DE REPOLHO, MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MANDIOCA, CARNE EM CUBOS COM BATATA, SALADA DE PEPINO, SUCO DE UVA	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MILHO, FRANGO COM MANDIOQUINHA, SALADA DE ACELGA, MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MANDIOCA, CAÇÃO COM BATATAS, SALADA DE ALFACE, SUCO DE CAJÚ	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MILHO, CARNE MOÍDA COM CENOURA, SALADA DE TOMATE, MAÇÃ
Lanche da tarde Horário:	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32% E BISCOITO MAISENA	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE HOT DOG COM MANTEIGA	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAÇÃ, MAMÃO)	SUCO DE MARACUJÁ E PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32% E ROSQUINHA
Composição Nutricional (Média Semanal)*		Energia (Kcal)	Carboidratos (g/%)	Proteínas (g/%)	Lipídios (g/%)
Desjejum		519,50	63,2 – 49%	15,7 – 12%	22,8 – 39%
Almoço		950,10	129,2 – 54%	33,2 – 14%	32,7 – 31%
Lanche da tarde		361,50	47,0 – 52%	11,4 – 13%	14,3 – 36%

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

PROJETO EMEB EE

2ª Semana	2ª FEIRA 9/mar	3ª FEIRA 10/mar	4ª FEIRA 11/mar	5ª FEIRA 12/mar	6ª FEIRA 13/mar
Desjejum Horário:	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE FORMA INTEGRAL COM QUEIJO MUSSARELA E MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE BATATA COM REQUEijÃO E MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE HOT DOG COM MANTEIGA E BANANA	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, BISCOITO CREAM CRACKER COM REQUEijÃO E MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE HOT DOG COM MANTEIGA E BANANA
Almoço Horário:	ARROZ, FEIJÃO, FAROFA NUTRITIVA (FARINHA DE MILHO, OVO, COUVE, TOMATE E CENOURA), SALADA DE ACELGA, MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MANDIOCA, CARNE MOÍDA AO MOLHO COM ESPINAFRE, SALADA DE BETERRABA, SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO PRETO, FARINHA DE MILHO, PERNIL ACEBOLADO COM PIMENTÃO, SALADA DE PEPINO, LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MANDIOCA, FRANGO AO MOLHO COM BRÓCOLIS, SALADA DE RÚCULA, SUCO DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MILHO, CARNE EM CUBOS COM ABOBRINHA, SALADA DE REPOLHO, MELÃO
Lanche da tarde Horário:	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32% E BISCOITO MAISENA	ARROZ DOCE E MAMÃO	SUCO DE MARACUJÁ E PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAÇÃ, MAMÃO)	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE HOT DOG COM MANTEIGA
Composição Nutricional (Média Semanal)*		Energia (Kcal)	Carboidratos (g/%)	Proteínas (g/%)	Lipídios (g/%)
Desjejum		516,60	67,6 – 52%	18,4 – 14%	19,5 – 34%
Almoço		985,90	131,6 – 53%	38,7 – 16%	28,9 – 26%
Lanche da tarde		323,30	45,5 – 56%	7,6 – 9%	12,7 – 35%

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

PROJETO EMEB EE

3ª Semana	2ª FEIRA 16/mar	3ª FEIRA 17/mar	4ª FEIRA 18/mar	5ª FEIRA 19/mar	6ª FEIRA 20/mar
Desjejum Horário:	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE FORMA INTEGRAL COM QUEIJO MUSSARELA E BANANA	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE HOT DOG COM REQUEijão E Maçã	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE BATATA COM MANTEIGA E Maçã	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, BISCOITO CREAM CRACKER COM REQUEijão E BANANA	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE CENOURA COM MANTEIGA E BANANA
Almoço Horário:	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MILHO, OVOS MEXIDOS COM ABOBRINHA, SALADA DE TOMATE E ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MANDIOCA, FRANGO COM VAGEM, SALADA DE REPOLHO, SUCO DE UVA	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MILHO, CARNE MOÍDA COM CHUCHU, SALADA DE ACELGA E SUCO DE LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MANDIOCA, CARNE EM CUBOS AO MOLHO COM COUVE FLOR, SALADA DE BETERRABA, MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MILHO, CARNE MOÍDA COM CENOURA, SALADA DE COUVE, Maçã
Lanche da tarde Horário:	SUCO DE ABACAXI, PÃO HOT DOG COM MANTEIGA	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32% E BISCOITO MAISENA	VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E PÃO DE FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA	ARROZ DOCE E BANANA	SALADA DE FRUTAS (BANANA, Maçã, MAMÃO)
Composição Nutricional (Média Semanal)*					
	Energia (Kcal)		Carboidratos (g/%)		Lipídios (g/%)
Desjejum	519,20		64,7 – 50%		21,4 – 37%
Almoço	985,10		132,8 – 54%		35,0 – 32%
Lanche da tarde	391,20		52,7 – 54%		15,0 – 34%

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

PROJETO EMEB EE

4ª Semana	2ª FEIRA 23/mar	3ª FEIRA 24/mar	4ª FEIRA 25/mar	5ª FEIRA 26/mar	6ª FEIRA 27/mar
Desjejum Horário:	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE HOT DOG COM REQUEijão E BANANA	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE BATATA COM MANTEIGA E Maçã	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE CENOURA COM QUEIJO MUSSARELA E Maçã	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE HOT DOG COM MANTEIGA E BANANA	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, BISCOITO CREAM CRACKER COM REQUEijão E Maçã
Almoço Horário:	ARROZ, FEIJÃO, FAROFA NUTRITIVA (FARINHA DE MILHO, OVO, VAGEM, TOMATE E CENOURA), SALADA DE PEPINO, SUCO DE UVA	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MANDIOCA, CARNE EM MOÍDA COM BERINJELA, SALADA DE REPOLHO, MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MILHO, FRANGO COM MANDIOQUINHA, SALADA DE TOMATE, CAQUI	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MANDIOCA, ALMÔNDEGAS AO MOLHO COM CENOURA, SALADA DE ACELGA E LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS COM ABÓBORA, SALADA DE ALFACE, SUCO DE CAJÚ
Lanche da tarde Horário:	ARROZ DOCE E Maçã	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ E BISCOITO MAISENA	VITAMINA DE MAMÃO COM AVEIA E PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	IOGURTE E BANANA	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE HOT DOG COM MANTEIGA
Composição Nutricional (Média Semanal)*					
	Energia (Kcal)		Carboidratos (g/%)		Lipídios (g/%)
Desjejum	546,80		70,9 – 52%		21,6 – 35%
Almoço	992,00		134,2 – 54%		36,2 – 33%
Lanche da tarde	365,60		49,7 – 54%		14,7 – 36%

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

PROJETO EMEB EE

4ª Semana	2ª FEIRA 30/mar	3ª FEIRA 31/mar	4ª FEIRA 1/abr	5ª FEIRA 2/abr	6ª FEIRA 3/abr
Desjejum Horário:	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE HOT DOG COM REQUEIJÃO E BANANA	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE BATATA COM MANTEIGA E MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE CENOURA COM QUEIJO MUSSARELA E MAÇÃ		
Almoço Horário:	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MILHO, OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA, SALADA DE PEPINO E ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MANDIOCA, CARNE MOÍDA COM CHUCHU, SALADA DE REPOLHO, MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MILHO, FRANGO COM BRÓCOLIS, SALADA DE TOMATE, SUCO DE ACEROLA	P.F	FERIADO
Lanche da tarde Horário:	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32% E BISCOITO MAISENA	ARROZ DOCE E MAÇÃ	SUCO DE UVA E PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA		
Composição Nutricional (Média Semanal)*		Energia (Kcal)	Carboidratos (g/%)	Proteínas (g/%)	Lipídios (g/%)
Desjejum		415,70	64,6 – 62%	16,1 – 15%	20,3 – 44%
Almoço		981,70	133,0 – 54%	36,0 – 15%	35,6 – 33%
Lanche da tarde		277,70	44,4 – 64%	7,2 – 10%	8,1 – 26%

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
Kárem Miyuki Bando
CRN - 4873
Nutricionista