

Cardápio Mensal - Março 2026



PREFEITURA DE
PONTAL
PONTAL, EU AMO! EU CUIDO

Creches - 1 a 3 anos - ESCOLAS: CCI Maria Lúcia Lacerda Biagi Americano - EMEI Francisco Galvão - CCI Elizabeth Buchala Silva dos Reis - EMEI Professora Ida Venturrelli Mengual - EMEI Professora Sandra Mara Malvas - EMEI Aparecida Contarf Bazan - EMEI Professora Valéria Cristina Damião Bidóia - EMEI Lázara Garcia de Castro Neves

	Segunda-Feira 2	Terça-Feira 3	Quarta-Feira 4	Quinta-Feira 5	Sexta-Feira 6
Desjejum	Pão mini hot dog com manteiga Leite com cacau Arroz + Feijão	Mingau de amido com maçã Arroz	Pão mini hot dog com queijo Leite com cacau	Pão mini hot dog com manteiga Vitamina de banana Arroz + Feijão	Pão mini hot dog com queijo Suco de uva
Almoço	Carne em isca com batata Salada de azeite	Feijoadinha (feijão preto com pernil) Salada de vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde) Banana	Macarrão com carne moída Salada de alface Mamão	Ovo mexido com abobrinha e tomate Beterraba cozida Melancia	Sopa de macarrão com frango desfiado e legumes (batata, chuchu e cenoura) Salada de repolho com tomate Laranja
Lanche da Tarde	Pão mini hot dog com manteiga Suco de caju	Pão mini hot dog com queijo Vitamina de mamão Arroz + Feijão	Pão mini hot dog com manteiga Leite com cacau Arroz + Feijão	Mingau de aveia com maçã Feijão	Pão mini hot dog com queijo Leite com cacau Arroz + Feijão
Jantar	Sopa de macarrão com pernil desfiado e legumes (batata, chuchu e cenoura) Salada de repolho Mamão	Carne moída com tomate, cebola e salsa Salada de alface Melancia	Picadinho de frango ao molho Salada de tomate com cheiro verde Laranja	Arroz cozido (carne em cubos com cenoura ralada e salsa) Salada de pepino Maçã	Pernil ensopado com batata Salada de azeite
Desjejum	Pão mini hot dog com manteiga Suco de galinha Arroz	Mingau de aveia com cacau Arroz + Feijão	Pão mini hot dog com queijo Leite com cacau Arroz + Feijão	Pão mini hot dog com manteiga Vitamina de abacate Arroz + Feijão	Pão mini hot dog com queijo Leite com cacau
	Estrogonofe de frango	Ovo mexido com cenoura e salsa	Pernil com legumes (abobrinha e cenoura)	Vaca atolada (carne em cubos com mandioca)	Sopa de macarrão com frango desfiado e legumes (batata, chuchu e cenoura)

Nódia I. R. Maronez
Nódia I. R. Maronez
Nutricionista
CRN3 - 52172

Caroline Mazer
Caroline Mazer Pereira da Silva
Nutricionista
CRN-3: 77253

Almoço	Batata soufê Salada de repolho com cheiro verde	Salada de alicace com tomate Maçã	Salada de pepino Laranja	Salada de tomate Mamão	Salada de acelga Melancia
	Pão mini hot dog com manteiga Leite com cacau	Pão mini hot dog com requeijão Vitamina de maçã	Pão mini hot dog com manteiga Leite com cacau	Mingau de milho com banana	Pão mini hot dog com requeijão Suco de acerola
Jantar	Sopa de macarrão com carne moída e legumes (batata, chuchu e cenoura) Salada de almeirão Mamão	Frango em cubos com tomate e cebola Salada de acelga Banana	Macarrão com carne moída Salada de repolho com cheiro verde Maçã	Frango em cubos acebolado Cenoura cozida Salada de alicace Melancia	Feijoadinha (feijão preto com pernil) Salada de vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde)
	Pão mini hot dog com manteiga Leite com cacau	Arroz + Feijão Frango em cubos com tomate e cebola Belerrada cozida Maçã	Arroz + Feijão Macarrão com frango desfiado Salada de pepino Banana	Arroz + Feijão Ovo mexido com tomate e salsa Mamão	Arroz Salada de repolho Mamão
Desjejum	Pão mini hot dog com manteiga Leite com cacau	Mingau de amido com maçã	Pão mini hot dog com requeijão Leite com cacau	Pão mini hot dog com manteiga Vitamina de banana	Pão mini hot dog com requeijão Suco de coju
	Arroz + Feijão Carne em isca com cenoura e abobrinha Salada de acelga	Arroz Feijoadinha (feijão preto com pernil) Cenoura cozida Melancia	Arroz + Feijão Macarrão com frango desfiado Salada de pepino Banana	Arroz + Feijão Came moída com tomate, cenoura e salsa Salada de alicace Maçã	Sopa de macarrão com frango desfiado e legumes (batata, chuchu e cenoura) Salada de repolho Mamão
Lanche da Tarde	Pão mini hot dog com manteiga Suco de abacaxi	Pão mini hot dog com requeijão Vitamina de mamão	Pão mini hot dog com manteiga Leite com cacau	Mingau de aveia com cacau	Pão mini hot dog com requeijão Leite com cacau
	Sopa de macarrão com carne moída e legumes (batata, chuchu e cenoura) Salada de repolho com cheiro verde Melancia	Arroz + Feijão Frango em cubos com tomate e cebola Belerrada cozida Maçã	Arroz + Feijão Ovo mexido com tomate e salsa Mamão	Arroz + Feijão Pernil ensopado com salsa Salada de vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde) Banana	Arroz + Feijão Carne de panela com batata Salada de alicace
Jantar	23	24	25	26	27

Nádia L. R. Maronesi

Nádia L. R. Maronesi
Nutricionista

CRN3 - 52172

Caroline Mazer Perreira da Silva

Caroline Mazer Perreira da Silva
Nutricionista

CRN-3: 77283

Desjejum	Pão mini hot dog com manteiga Suco de uva	Mingau de amido com banana	Pão mini hot dog com requeijão Leite com cacau	Pão mini hot dog com manteiga Vitamina com mamão	Pão mini hot dog com requeijão Leite com cacau
	Almoço	Arroz Frango em cubos com tomate e cebola Salada de azeitão Melancia	Arroz + Feijão Carne em isca com batata Salada de repolho com tomate e cheiro verde Laranja	Arroz + Feijão Frango em cubos acebolado Creme de milho batido Salada de alface Banana	Sopa de macarrão com carne moída e legumes (batata, chuchu e cenoura) Salada de almeirão Mamão
Lanche da Tarde	Pão mini hot dog com manteiga Leite com cacau	Pão mini hot dog com requeijão Vitamina de maçã	Pão mini hot dog com manteiga Leite com cacau	Mingau de ovelha com maçã	Pão mini hot dog com requeijão Suco de goiaba
	Jantar	Sopa de macarrão com frango desfiado e legumes (batata, chuchu e cenoura) Salada de azeitão Laranja	Arroz + Feijão Vaca atolada (carne em cubos com mandioca) Salada de couve, tomate e cebola Banana	Arroz + Feijão Macarrão com frango desfiado Salada de azeitão Mamão	Arroz + Feijão Ovo mexido com abobrinha e tomate Salada de alface com tomate Melancia
30					
Desjejum	Pão mini hot dog com manteiga Leite com cacau	Mingau de ovelha com cacau			
	Almoço	Arroz + Feijão Carne em isca com cenoura Salada de vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde)	Arroz + Feijão Ovo mexido com cenoura e salsa Salada de alface Melancia		
Lanche da Tarde	Pão mini hot dog com manteiga Suco de acerola	Mingau de farinha de aveia com mamão Arroz + Feijão			
	31				

Adriana R. Maronnesi

Adriana I. R. Maronnesi
Nutricionista
CRN-3 - 52172

Caroline

Caroline Mazar Pereira da Silva
Nutricionista
CRN-3: 77253

Jantar

Sopa de macarrão com frango desfiado e legumes (batata, chuchu e cenoura)

Salada de azeitão
Laranja

Pêniño ao molho

Salada de couve, tomate e cebola
Banana

Nádia I. R. Maronesi

Nádia I. R. Maronesi
Nutricionista
CRN3 - 52172

Caroline

Caroline Mazer Pereira da Silva
Nutricionista
CRN-3: 77263