

# Cardápio Mensal - Março/2026



PREFEITURA DE  
**PONTAL**  
PONTAL, EM A.M.O., EM CUIDO

EJA - ESCOLA: EMEF Professor Alvenir Domingues

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	<b>2</b> Arroz + Feijão	<b>3</b> Arroz	<b>4</b>	<b>5</b> Feijão	<b>6</b> Arroz + Feijão
<b>Noite</b>	Carne em isca com batata	Feijoadinha (feijão preto com pernil)	Maccarrão com carne moída	Arroz carreteiro (carne em cubos com cenoura ralada e salsa)	Pernil ensopado com batata
	Salada de acelga	Salada de vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde) Banana	Salada de alface	Salada de pepino Melancia	Salada de acelga
	<b>9</b> Arroz	<b>10</b> Arroz + Feijão	<b>11</b> Arroz + Feijão	<b>12</b> Arroz + Feijão	<b>13</b>
<b>Noite</b>	Estrogonofe de frango Bolota sourê	Frango em cubos com tomate e cebola	Pernil com legumes (abobrinha e cenoura)	Vaca atolada (carne em cubos com mandioca)	Maccarrão com salsicha
	Salada de repolho com cheiro verde	Salada de acelga	Salada de pepino Laranja	Salada de tomate	Salada de acelga Melancia
	<b>16</b>	<b>17</b> Arroz	<b>18</b> Arroz + Feijão	<b>19</b> Arroz + Feijão	<b>20</b> Arroz
<b>Noite</b>	Carne em isca com cenoura e abobrinha	Feijoadinha (feijão preto com pernil) Farofo de cenoura	Frango em cubos acebolado com tomate	Carne moída com tomate, cenoura e salsa	Frango ao molho e salsa
	Salada de acelga Mamão	Salada de acelga	Salada de pepino Banana	Salada de alface	Polenta cremosa Salada de repolho
	<b>23</b> Arroz	<b>24</b> Feijão	<b>25</b> Arroz + Feijão	<b>26</b> Arroz	<b>27</b> Arroz + Feijão
<b>Noite</b>	Feijoadinha (feijão preto com pernil)	Galinhada (arroz, frango em cubos, tomate, cenoura ralada e salsa)	Carne em isca com bolota	Frango em cubos com tomate e cebola	Carne moída com abobrinha e cenoura
	Salada de vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde)	Salada de acelga Melancia	Salada de repolho com tomate e cheiro verde	Salada de alface Banana	Salada de almeirão

*Nadisa R. Maronesi*

**Nadisa R. Maronesi**  
Nutricionista

CRN3 - 52172

*Caroline Mazer Pereira da Silva*

**Caroline Mazer Pereira da Silva**  
Nutricionista

CRN-3: 77263

	30	31			
Noite	Arroz + Feijão Carne em isca com cenoura Salada de vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde)	Arroz + Feijão Pernil ao molho Salada de couve, tomate e cebola			

*Nádia I. R. Maronesi*

**Nádia I. R. Maronesi**  
Nutricionista  
CRN3 - 521172

*Caroline Mazer*

**Caroline Mazer Pereira da Silva**  
Nutricionista  
CRN-3: 77263