

CARDÁPIO ENSINO INTEGRAL - MARÇO 2025

EMEIF Albino Mariano Rodrigues

DIAS LETIVOS: 18

Semana 1	Data	03/mar	04/mar	05/mar	06/mar	07/mar
	Refeição	2º feira	3º feira	4º feira	5º feira	6ºsexta
	Desjejum				Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina
	Colação manhã e tarde				Abacaxi	Maçã
	Almoço				RISOTO DE CARNE COM MILHO E ERVILHA Salada de repolho Laranja	Arroz/Feijão FRANGO COM ABOBRINHA Cenoura ralada Maçã
	Lanche da tarde				Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Pão com molho de moída Suco Natural de Fruta
	Data	10/mar	11/mar	12/mar	13/mar	14/mar
Semana 2	Refeição	2º feira	3º feira	4º feira	5º feira	6ºsexta
	Desjejum	Bebida láctea + Biscoito doce ou salgado	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina
	Colação manhã e tarde	Maçã	Banana	Laranja	Abacaxi	Maçã
	Almoço	Arroz/Feijão POLENTA COM MOLHO DE MOÍDA	Arroz/Feijão CUBOS COM CENOURA E CHUCHU Salada de Alface Banana	Arroz/Feijão PERNIL COM CENOURA RALADA Salada de pepino Abacaxi	Arroz/Feijão Preto CUBOS COM ABÓBORA Salada de repolho Laranja	ARROZ COM FRANGO Cenoura ralada Maçã
	Lanche da tarde	Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Pão com molho de moída Suco Natural de Fruta	Sucrilhos com leite	Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Pão com molho de moída Suco Natural de Fruta

*Frutas, verduras e legumes sujeito a alteração na qualidade e dias a serem servidos. ** Poderá ocorrer troca de cardápio de acordo com a disponibilidade, porém sem prejuízo ao aluno.

Adriana Daltoé Carvalho - Nutricionista SMEC - CRN 31459

CARDÁPIO ENSINO INTEGRAL - MARÇO 2025

EMEIF Albino Mariano Rodrigues

DIAS LETIVOS: 18

	Data	17/mar	18/mar	19/mar	20/mar	21/mar
Semana 3	Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª sexta
	Desjejum	Bebida láctea + Biscoito doce ou salgado	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina
	Colação manhã e tarde	Maçã	Banana	Laranja	Abacaxi	Maçã
	Almoço	Arroz/Feijão CARNE MOÍDA À PRIMAVERA (moída, abobrinha e cenoura)	Arroz/Feijão CUSCUZ DE FRANGO Salada de Alface Banana	Arroz/Feijão Preto PERNIL COM CENOURA RALADA Salada de pepino Abacaxi	Arroz/Feijão CUBOS COM MANDIOCA Salada de repolho Laranja	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO Cenoura ralada Maçã
	Lanche da tarde	Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Pão com molho de moída Suco Natural de Fruta	Sucrilhos com leite	Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Pão com molho de pernil Suco Natural de Fruta
	Data	24/mar	25/mar	26/mar	27/mar	28/mar
Semana 4	Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
	Desjejum	Bebida láctea + Biscoito doce ou salgado	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina
	Colação manhã e tarde	Maçã	Banana	Laranja	Abacaxi	Maçã
	Almoço	Arroz/Feijão ALMÔNDEGAS NO MOLHO	Arroz/Feijão FRANGO COM ABÓBORA Salada de Alface Banana	Arroz/Feijão MOÍDA COM CENOURA Salada de pepino Abacaxi	Arroz /Feijão PICADINHO DE CARNE COM BATATA E CHUCHU Salada de repolho Laranja	ARROZ CARRETEIRO (pernil, tomate e cheiro verde) Cenoura ralada Maçã
	Lanche da tarde	Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Pão com molho de moída Suco Natural de Fruta	Sucrilhos com leite	Bolo Simples Suco Natural de Fruta	Pão com molho de frango Suco Natural de Fruta

*Frutas, verduras e legumes sujeito a alteração na qualidade e dias a serem servidos. ** Poderá ocorrer troca de cardápio de acordo com a disponibilidade, porém sem prejuízo ao aluno.

Adriana Daltoé Carvalho - Nutricionista SMEC - CRN 31459



CARDÁPIO ENSINO INTEGRAL - MARÇO 2025

EMEIF Albino Mariano Rodrigues

DIAS LETIVOS: 18

Semana 5	Data	31/mar				
	Refeição	2ª feira				
	Desjejum	Bebida láctea + Biscoito doce ou salgado				
	Colação manhã e tarde	Maçã				
	Almoço	Arroz STROGONOFF DE CARNE				
	Lanche da tarde	Bolo Simples Suco Natural de Fruta				

*Frutas, verduras e legumes sujeito a alteração na qualidade e dias a serem servidos. ** Poderá ocorrer troca de cardápio de acordo com a disponibilidade, porém sem prejuízo ao aluno.

Adriana Daltoé Carvalho - Nutricionista SMEC - CRN 31459