



SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE MAUÁ DA SERRA – PR

DIVISÃO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
merendaescolarmauadaserra@outlook.com
Nutricionista: Édila Amanda L. da Cruz

CARDÁPIO MARÇO 2026

CMEI – SEMENTINHAS DE VIDA

MÉDIA SEMANA	2ºFEIRA 02/03	3ºFEIRA 03/03	4ºFEIRA 04/03	5ºFEIRA 05/03	6ºFEIRA 06/03
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE SEM LACTOSE COM CACAU S/ AÇÚCAR PÃO DE FRANCÊS COM MANTEIGA SEM LACTOSE	LEITE SEM LACTOSE COM FRUTA S/ PÃO CASEIRO COM REQUEIJÃO SEM LACTOSE	PÃO CASEIRO COM REQUEIJÃO SEM LACTOSE E LEITE SEM LACTOSE COM CACAU	LEITE SEM LACTOSE COM CACAU S/ AÇÚCAR PÃO DE FRANCÊS COM MANTEIGA SEM LACTOSE	PÃO DE FRANCÊS COM MANTEIGA SEM LACTOSE LEITE SEM LACTOSE COM FRUTA
LANCHE MANHÃ	MELÃO	BANANA	MELÃO	BANANA	MELÃO
ALMOÇO	ARROZ/FEIJÃO CARNE MOÍDA SALADA DE PEPINO E TOMATE	ARROZ/FEIJÃO PERNIL DE PORCO SALADA DE TOMATE E COUVE	ARROZ/FEIJÃO FRANGO AO MOLHO POLENTA SALADA DE ALFACE E CENOURA	ARROZ/FEIJÃO COSTELA RIPA COM BATATA E SALADA DE REPOLHO E BETERRABA	ARROZ/FEIJÃO BIFE EM TIRAS SALADA DE ALFACE E COUVE FLOR
CAFÉ DA TARDE	BOLO SEM LACTOSE E AÇÚCAR COM LEITE SEM LACTOSE E CACAU	MELÃO	BANANA	MELÃO	BANANA
JANTAR	POLENTA COM CARNE MOÍDA SALADA DE PEPINO E TOMATE	QUIRERA COM PERNIL DE PORCO E LEGUMES	CANJA DE FRANGO COM LEGUMES	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES	MACARRONADA BIFE EM TIRAS COM SALADA DE ALFACE E COUVE FLOR
MÉDIA SEMANA	2ºFEIRA 09/03	3ºFEIRA 10/03	4ºFEIRA 11/03	5ºFEIRA 12/03	6ºFEIRA 13/03
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE SEM LACTOSE COM CACAU S/ AÇÚCAR PÃO DE FRANCÊS COM MANTEIGA SEM LACTOSE	LEITE SEM LACTOSE COM FRUTA S/ PÃO CASEIRO COM REQUEIJÃO SEM LACTOSE	PÃO CASEIRO COM REQUEIJÃO SEM LACTOSE E LEITE SEM LACTOSE COM CACAU	LEITE SEM LACTOSE COM CACAU S/ AÇÚCAR PÃO DE FRANCÊS COM MANTEIGA SEM LACTOSE	PÃO DE FRANCÊS COM MANTEIGA SEM LACTOSE LEITE SEM LACTOSE COM FRUTA
LANCHE MANHÃ	MAMÃO	LARANJA LIMA	MAMÃO	LARANJA LIMA	MAMÃO
ALMOÇO	ARROZ/FEIJÃO PERNIL DE PORCO FAROFA DE ABOBRINHA ACELGA	ARROZ/FEIJÃO COSTELA RIPA REPOLHO REFOGADO SALADA DE TOMATE	ARROZ/FEIJÃO BIFE EM TIRAS BATATA ASSADA BROCOLIS E ALFACE	ARROZ/FEIJÃO OMELETE SALADA DE CENOURA E VAGEM	ARROZ/FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA BETERRABA E

Édila Amanda L. da Cruz
Nutricionista CRN8: 8242

				OUVE TOMATE	REPOLHO
CAFÉ DA TARDE	TORTA SEM LACTOSE DE FRANGO COM SUCO	MAMÃO	LARANJA LIMA	MAMÃO	LARANJA LIMA
JANTAR	SOPA DE FUBÁ COM CARNE DE PORCO E LEGUMES	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES	MACARRONADA COM BIFE E SALADA DE BROCOLIS E ALFACE	POLENTA COM FRANGO DESFIADO E SALADA DE TOMATE	QUIRERA COM FRANGO E LEGUMES
MÉDIA SEMANA	2ºFEIRA 16/03	3ºFEIRA 17/03	4ºFEIRA 18/03	5ºFEIRA 19/03	6ºFEIRA 20/03
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE SEM LACTOSE COM CACAU S/ AÇÚCAR PÃO DE FRANCÊS COM MANTEIGA SEM LACTOSE	LEITE SEM LACTOSE COM FRUTA S/ PÃO CASEIRO COM REQUEIJÃO SEM LACTOSE	PÃO CASEIRO COM REQUEIJÃO SEM LACTOSE E LEITE SEM LACTOSE COM CACAU	LEITE SEM LACTOSE COM CACAU S/ AÇÚCAR PÃO DE FRANCÊS COM MANTEIGA SEM LACTOSE	PÃO DE FRANCÊS COM MANTEIGA SEM LACTOSE LEITE SEM LACTOSE COM FRUTA
LANCHE MANHÃ	ABACAXI	LARANJA	ABACAXI	LARANJA	ABACAXI
ALMOÇO	ARROZ/FEIJÃO PERNIL DE PORCO SALADA DE REPOLHO E CENOURA	ARROZ/FEIJÃO ALMONDEGAS SALADA DE TOMATE E BETERRABA	ARROZ/FEIJÃO COSTELA RIPA COM MANDIOCA SALADA DE ALFACE COM CENOURA	ARROZ/FEIJÃO BIFE EM TIRAS SALADA DE ACELGA E PEPINO	ARROZ/FEIJÃO FRANGO AO MOLHO SALADA DE TOMATE E BRÓCOLIS
CAFÉ DA TARDE	FALSO PÃO DE QUEIJO COM LEITE SEM LACTOSE E CACAU	ABACAXI	LARANJA	ABACAXI	LARANJA
JANTAR	QUIRERA COM PERNIL DE PORCO E LEGUMES	MACARRONADA COM ALMONDEGAS E SALADA DE TOMATE E BETERRABA	POLENTA COM CARNE MOÍDA E SALADA DE ALFACE E CENOURA	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES	CANJA DE FRANGO COM LEGUMES
MÉDIA SEMANA	2ºFEIRA 23/03	3ºFEIRA 24/03	4ºFEIRA 25/03	5ºFEIRA 26/03	6ºFEIRA 27/03
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE SEM LACTOSE COM CACAU S/ AÇÚCAR PÃO DE FRANCÊS COM MANTEIGA SEM LACTOSE	LEITE SEM LACTOSE COM FRUTA S/ PÃO CASEIRO COM REQUEIJÃO SEM LACTOSE	PÃO CASEIRO COM REQUEIJÃO SEM LACTOSE E LEITE SEM LACTOSE COM CACAU	LEITE SEM LACTOSE COM CACAU S/ AÇÚCAR PÃO DE FRANCÊS COM MANTEIGA SEM LACTOSE	PÃO DE FRANCÊS COM MANTEIGA SEM LACTOSE LEITE SEM LACTOSE COM FRUTA
LANCHE MANHÃ	MELÃO	MAÇA	MELÃO	MAÇA	MELÃO
ALMOÇO	ARROZ/FEIJÃO CARNE MOÍDA MACARRONADA COUVE E TOMATE	ARROZ/FEIJÃO PERNIL DE PORCO SALADA DE ALMEIRÃO E E COUVE FLOR	ARROZ/FEIJÃO FILÉ DE FRANGO PURÊ DE BATATA SALADA DE TOMATE E CHUCHU	ARROZ/FEIJÃO BIFE EM TIRAS SALADA DE REPOLHO BETERRABA	ARROZ/FEIJÃO FILÉ DE TILAPIA SALADA DE ALFACE E BROCOLIS

CAFÉ DA TARDE	PÃO COM FRANGO DESFIADO E SUCO	MELÃO	MAÇA	MELÃO	MAÇA
JANTAR	POLENTA COM FRANGO E SALADA DE COUVE	QUIRERA COM PERNIL DE PORCO	MACARRONADA COM BIFE EM TIRAS E SALADA	SOPA DE FUBÁ COM FRANGO E LEGUMES	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES
MÉDIA SEMANA	2ºFEIRA 30/03	3ºFEIRA 31/03	4ºFEIRA 01/04	5ºFEIRA 02/04	6ºFEIRA 03/04
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE SEM LACTOSE COM CACAU S/ AÇÚCAR PÃO DE FRANCÊS COM MANTEIGA SEM LACTOSE	LEITE SEM LACTOSE COM FRUTA S/ PÃO CASEIRO COM REQUEIJÃO SEM LACTOSE	PÃO CASEIRO COM REQUEIJÃO SEM LACTOSE E LEITE SEM LACTOSE COM CACAU	LEITE SEM LACTOSE COM CACAU S/ AÇÚCAR PÃO DE FRANCÊS COM MANTEIGA SEM LACTOSE	FERIADO
LANCHE MANHÃ	MELANCIA	BANANA	MELANCIA	BANANA	
ALMOÇO	ARROZ/FEIJÃO ALMONDEGA AO MOLHO FAROFA DE LEGUMES SALADA DE REPOLHO	ARROZ/FEIJÃO PATINHO COZIDO COM MANDIOCA SALADA DE CENOURA E CHUCHU	ARROZ/FEIJÃO FILÉ DE TILÁPIA ASSADA SALADA DE TOMATE E PEPINO	ARROZ/FEIJÃO PERNIL DE PORCO SALADA DE COUVE E TOMATE	
CAFÉ DA TARDE	BOLACHA AGUA E SAL COM SUCO DE SOJA	MELANCIA	BANANA	MELANCIA	
JANTAR	MACARRONADA COM CARNE MOÍDA E SALADA DE REPOLHO	CALDO DE MANDIOCA COM CARNE E LEGUMES	PURÊ DE BATATA COM CARNE MOÍDA E SALADA DE TOMATE E PEPINO	SOPA DE FUBÁ COM PERNIL DE PORCO E LEGUMES	

MODALIDADE DE ENSINO	TURNO	DIAS LETIVOS	RECOMENDADO KCAL/DIA	MÉDIA MENSAL KCAL/DIA	ADEQUAÇÃO %
CMEI 1 - 3 ANOS	INTEGRAL	24	708	761,03	107,49