



CARDÁPIO MARÇO 2026

Ensino fundamental - ESCOLA YUKIO UEMURA SEM LACTOSE

REFEIÇÃO DATA	2ºFEIRA 02/03	3ºFEIRA 03/03	4ºFEIRA 04/03	5ºFEIRA 05/03	6ºFEIRA 06/03
CAFÉ DA MANHÃ	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA SEM LACTOSE E LEITE SEM LACTOSE COM CHOCOLATE 50%	BOLO SEM LACTOSE COCO COM LEITE SEM LACTOSE E CHOCOLATE	LEITE SEM LACTOSE COM CHOCOLATE 50% E BOLACHA BANANA	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA E SUÇO	PÃO CASEIRO COM MANTEIGA SEM LACTOSE LEITE SEM LACTOSE COM CHOCOLATE 50% 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 COCO COM LEITE SEM LACTOSE E CHOCOLATE	QUIRERA COM PERNIL DE PORCO E LEGUMES	ARROZ/FEIJÃO FRANGO AO MOLHO POLENTA SALADA DE ALFACE E CENOURA	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA E SUÇO BANANA	SOPA DE MACARRÃO COM BIFE EM TIRAS E LEGUMES MELÃO
REFEIÇÃO DATA	2ºFEIRA 09/03	3ºFEIRA 10/03	4ºFEIRA 11/03	5ºFEIRA 12/03	6ºFEIRA 13/03
CAFÉ DA MANHÃ	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA SEM LACTOSE E LEITE SEM LACTOSE COM CHOCOLATE 50%	BOLO DE FUBÁ E LEITE COM CHOCOLATE 50%	LEITE COM CHOCOLATE 50% E BOLACHA MAMÃO	PÃO COM PATÊ DE FRANGO E SUÇO	PÃO DOCE COM REQUEIJÃO E LEITE COM CHOCOLATE 50% LARANJA LIMA
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 LINGUIÇA ASSADA E TOMATE SALADA DE CENOURA E VAGEM	ARROZ/FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA BETERRABA E REPOLHO
CAFÉ DA TARDE	BOLO DE FUBÁ E LEITE COM CHOCOLATE 50%	MACARRONADA COM CARNE MOÍDA E SALADA DE REPOLHO	ARROZ/FEIJÃO BIFE EM TIRAS BATATA ASSADA BROCOLIS E ALFACE	PÃO COM PATÊ DE FRANGO E SUÇO MAMÃO	ARROZ TEMPERADO COM FRANGO E LEGUMES LARANJA LIMA
REFEIÇÃO DATA	2ºFEIRA 16/03	3ºFEIRA 17/03	4ºFEIRA 18/03	5ºFEIRA 19/03	6ºFEIRA 20/03
CAFÉ DA MANHÃ	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA SEM LACTOSE E LEITE SEM LACTOSE COM CHOCOLATE 50%	BOLO DE CHOCOLATE COM LEITE SEM LACTOSE E CHOCOLATE 50%	TORTA SEM LACTOSE DE CARNE MOÍDA E LEGUMES COM SUÇO	PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO SEM LACTOSE E LEITE SEM LACTOSE COM CHOCOLATE 50%	PÃO DOCE COM REQUEIJÃO SEM LACTOSE E LEITE SEM LACTOSE COM CHOCOLATE 50%



SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE MAUÁ DA SERRA – PR

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

				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	BOLO DE CHOCOLATE COM LEITE SEM LACTOSE E CHOCOLATE 50%	POLENTA COM CARNE MOÍDA SALADA DE PEPINO	ARROZ/FEIJÃO COSTELA RIPA COM MANDIOCA SALADA DE ALFACE COM CENOURA	PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO SEM LACTOSE E LEITE SEM LACTOSE COM CHOCOLATE 50%	MACARRONADA COM FRANGO DESFIADO SALADA DE TOMATE ABACAXI
REFEIÇÃO DATA	2ºFEIRA 23/03	3ºFEIRA 24/03	4ºFEIRA 25/03	5ºFEIRA 26/03	6ºFEIRA 27/03
CAFÉ DA MANHÃ	PÃO DOCE COM MANTEIGA SEM LACTOSE E LEITE SEM LACTOSE COM CHOCOLATE 50%	TORTA SEM LACTOSE DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO	BOLO SEM LACTOSE SIMPLES COM IOGURTE ZERO LACTOSE MELÃO	PÃO FRANCÊS COM OVO MEXIDO COM CHÁ	PÃO CASEIRO COM MANTEIGA SEM LACTOSE LEITE SEM LACTOSE COM CHOCOLATE 55% MAÇA
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	TORTA SEM LACTOSE DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO	BOLO SEM LACTOSE SIMPLES COM IOGURTE ZERO LACTOSE	ARROZ/FEIJÃO FILÉ DE FRANGO PURÊ DE BATATA SALADA DE TOMATE E CHUCHU	PÃO FRANCÊS COM OVO CHÁ E MELÃO	POLENTA COM CARNE MOÍDA E SALADA DE ALFACE MAÇA
REFEIÇÃO DATA	2ºFEIRA 30/03	3ºFEIRA 31/03	4ºFEIRA 01/04	5ºFEIRA 02/04	6ºFEIRA 03/04
CAFÉ DA MANHÃ	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA SEM LACTOSE E LEITE SEM LACTOSE COM CHOCOLATE 50%	BOLO DE CENOURA E LEITE SEM LACTOSE COM CHOCOLATE	LEITE SEM LACTOSE COM CHOCOLATE 50% E BOLACHA MELANCIA	PÃO FRANCÊS COM PERNIL DE PORCO DESFIADO E SUCO	FERIADO
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 TILAPIA ASSADA SALADA DE TOMATE E PEPINO	ARROZ/FEIJÃO PERNIL DE PORCO SALADA DE COUVE E TOMATE	

Édila Amanda L. da Cruz
Nutricionista CRN8: 8242



SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE MAUÁ DA SERRA – PR
DIVISÃO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
 merendaescolarmauadaserra@outlook.com
 Nutricionista: Édila Amanda L. da Cruz

CAFÉ DA TARDE	BOLO DE CENOURA E LEITE SEM LACTOSE COM CHOCOLATE	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES	ARROZ/FEIJÃO FILÉ DE TILÁPIA ASSADA SALADA DE TOMATE E PEPINO	PÃO FRANCÊS COM PERNIL DE PORCO DESFIAO E SUCO MELANCIA	
----------------------	---	--------------------------------------	---	--	--

*cardápio sujeito a alteração

MODALIDADE DE ENSINO	TURNO	DIAS LETIVOS	RECOMENDADO KCAL/DIA	MÉDIA MENSAL KCAL/DIA	ADEQUAÇÃO %
PRÉ ESCOLA	MATUTINO	24	630	655,25	104,01
	VERPERTINO	24	270	296,36	109,76
FUNDAMENTAL	MATUTINO	24	821	908,15	110,62
	VERPERTINO	24	329	417,07	126,77