

CARDÁPIO MARÇO DE 2026 - ESCOLA INTEGRAL - ETEC

	SEGUNDA-FEIRA 02/03	TERÇA-FEIRA 03/03	QUARTA-FEIRA 04/03	QUINTA-FEIRA 05/03	SEXTA-FEIRA 06/03					
CAFÉ DA MANHÃ	Biscoito salgado Leite com chocolate	Pão com requeijão Leite com chocolate	Pão com requeijão Leite com chocolate	Pão com requeijão Leite com chocolate	Pão com requeijão Leite com chocolate					
COLAÇÃO	BISCOITO OU FRUTA	BANANA	MANGA	MELÃO	MAÇÃ					
ALMOÇO	Arroz Feijão com Pernil	Arroz/Feijão Frango com legumes SALADA DE ALFACE	Arroz/Feijão Ovos cozidos ao molho SALADA DE TOMATE	Macarrão ao molho de Frango SALADA DE CENOURA	Arroz/Feijão Carne moída com legumes SALADA DE BETERRABA					
LANCHE DA MANHÃ	Biscoito de maisena Leite com achocolatado	Biscoito salgado Suco de fruta natural	Biscoito salgado Suco de fruta natural	Biscoito salgado Suco de fruta natural	Biscoito salgado Suco de fruta natural					
JANTAR ENSINO TÉCNICO	Arroz com Frango Feijão	Arroz/Feijão Ovos cozidos ao molho SALADA DE TOMATE	Macarrão ao molho de Carne moída SALADA DE CENOURA	Canja de Galinha	Arroz Feijão com Pernil					
	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (µg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	
Média Semanal	INTEGRAL	1.297,49	54,75	31,34	189,77	399,72	7,34	611,45	82	1.254,08
	Téc. Noturno	517,57	27,93	9,57	66,89	54,89	3,57	147,6	7,14	316,46

	SEGUNDA-FEIRA 09/03	TERÇA-FEIRA 10/03	QUARTA-FEIRA 11/03	QUINTA-FEIRA 12/03	SEXTA-FEIRA 13/03					
CAFÉ DA MANHÃ	Biscoito salgado Leite com chocolate	Pão com requeijão Leite com chocolate	Pão com requeijão Leite com chocolate	Pão com requeijão Leite com chocolate	Pão com requeijão Leite com chocolate					
COLAÇÃO	BISCOITO OU FRUTA	LARANJA	MELÃO	GOIABA	BANANA					
ALMOÇO	Arroz com Frango Feijão	Arroz Cearense (feijão e carne em cubos) SALADA DE REPOLHO	Arroz/Feijão Ovos mexidos com legumes SALADA DE ABOBRINHA	Macarrão ao molho de pernil SALADA DE TOMATE	Arroz/Feijão Frango com legumes SALADA DE ACELGA					
LANCHE DA MANHÃ	Biscoito de maisena Leite com achocolatado	Biscoito salgado Suco de fruta natural	Biscoito salgado Suco de fruta natural	Biscoito salgado Suco de fruta natural	Biscoito salgado Suco de fruta natural					
JANTAR ENSINO TÉCNICO	Arroz Feijão com Pernil	Arroz/Feijão Ovos mexidos com legumes SALADA DE ABOBRINHA	Sopa de feijão com macarrão, frango e legumes	Arroz Cearense (feijão e carne em cubos) SALADA DE REPOLHO	Arroz com Frango Feijão					
	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (µg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	
Média Semanal	INTEGRAL	1.207,27	52,91	28,93	184,56	393,6	6,82	523,31	91,97	1.155,30
	Téc. Noturno	495,15	27,58	9,59	73,06	68,42	4,08	85,86	10,49	296,11

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

É PROIBIDA A DISTRIBUIÇÃO DE ALIMENTOS E/OU PREPARAÇÕES QUE NÃO CONSTEM EM CARDÁPIO
É PROIBIDO ALTERAR O CARDÁPIO SEM AUTORIZAÇÃO DA NUTRICIONISTA- FNDE 06/2020

CARDÁPIO MARÇO DE 2026 - ESCOLA INTEGRAL - ETEC

	SEGUNDA-FEIRA 16/03	TERÇA-FEIRA 17/03	QUARTA-FEIRA 18/03	QUINTA-FEIRA 19/03	SEXTA-FEIRA 20/03					
CAFÉ DA MANHÃ	Biscoito salgado Leite com chocolate	Pão com requeijão Leite com chocolate	Pão com requeijão Leite com chocolate	Pão com requeijão Leite com chocolate	Pão com requeijão Leite com chocolate					
COLAÇÃO	BISCOITO OU FRUTA	BANANA	MAÇÃ	ABACAXI	MAMÃO					
ALMOÇO	Arroz com Seleta Feijão com Pernil	Arroz/Feijão Frango com abobrinha e cenoura SALADA DE PEPINO	Macarrão com carne louca (carne em cubos desfiada) SALADA DE ALFACE	Arroz/Feijão Ovos mexidos e Refogado de Legumes SALADA DE ABOBRINHA	Arroz/Feijão Frango com legumes SALADA DE CENOURA					
LANCHE DA MANHÃ	Biscoito de maisena Leite com achocolatado	Biscoito salgado Suco de fruta natural	Biscoito salgado Suco de fruta natural	Biscoito salgado Suco de fruta natural	Biscoito salgado Suco de fruta natural					
JANTAR ENSINO TÉCNICO	Arroz com Frango Feijão	Arroz/Feijão Ovos mexidos com legumes SALADA DE PEPINO	Arroz/Feijão Frango com abobrinha e cenoura SALADA DE PEPINO	Arroz com Seleta Feijão com Pernil	Macarrão com carne louca (carne em cubos desfiada) SALADA DE ALFACE					
	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (µg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	
Média Semanal	INTEGRAL	1.299,77	61,55	30,75	201,45	429,03	7,67	610,44	100,39	1.327,35
	Téc. Noturno	530,52	35,19	11,48	75,03	71,54	4,52	156,48	10,8	492,28

	SEGUNDA-FEIRA 23/03	TERÇA-FEIRA 24/03	QUARTA-FEIRA 25/03	QUINTA-FEIRA 26/03	SEXTA-FEIRA 27/03					
CAFÉ DA MANHÃ	Biscoito salgado Leite com chocolate	Pão com requeijão Leite com chocolate	Pão com requeijão Leite com chocolate	Pão com requeijão Leite com chocolate	Pão com requeijão Leite com chocolate					
COLAÇÃO	BISCOITO OU FRUTA	MANGA	BANANA	MAMÃO	MAÇÃ					
ALMOÇO	Arroz Feijão com Pernil	Arroz/Feijão Frango com legumes SALADA DE BETERRABA	Arroz com cenoura/Feijão Omelete de forno SALADA DE ALFACE	Macarrão ao molho de Carne moída SALADA DE REPOLHO	Arroz ESTROGONOFE DE Frango SALADA DE ACELGA					
LANCHE DA MANHÃ	Biscoito de maisena Leite com achocolatado	Biscoito salgado Suco de fruta natural	Biscoito salgado Suco de fruta natural	Biscoito salgado Suco de fruta natural	Biscoito salgado Suco de fruta natural					
JANTAR ENSINO TÉCNICO	Arroz com Frango Feijão	Arroz/Feijão Ovos mexidos com legumes SALADA DE BETERRABA	Arroz ESTROGONOFE de Frango SALADA DE ACELGA	Macarrão ao molho de Pernil	Risoto de Carne moída/Feijão					
	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (µg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	
Média Semanal	INTEGRAL	1.268,52	56,71	31,79	191,02	400,94	6,72	563,84	107,21	1.271,64
	Téc. Noturno	527,74	32,06	12,89	69,08	65,68	3,92	112,22	3,99	476,67

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

É PROIBIDA A DISTRIBUIÇÃO DE ALIMENTOS E/OU PREPARAÇÕES QUE NÃO CONSTEM EM CARDÁPIO
É PROIBIDO ALTERAR O CARDÁPIO SEM AUTORIZAÇÃO DA NUTRICIONISTA- FNDE 06/2020

CARDÁPIO MARÇO DE 2026 - ESCOLA INTEGRAL - ETEC

	SEGUNDA-FEIRA 30/03	TERÇA-FEIRA 31/03	QUARTA-FEIRA 01/04	QUINTA-FEIRA 02/04	SEXTA-FEIRA 03/04					
CAFÉ DA MANHÃ	Biscoito salgado Leite com chocolate	Pão com requeijão Leite com chocolate	Pão com requeijão Leite com chocolate	Pão com requeijão Leite com chocolate	FERIADO					
COLAÇÃO	BISCOITO OU FRUTA	MAÇÃ	BANANA	MAMÃO						
ALMOÇO	Arroz com Frango Feijão	Arroz Feijão preto com Pernil Farofa cristal (farinha de mandioca e cebola)	Macarrão ao molho de Carne (paleta) SALADA DE ACELGA	Arroz/Feijão Ovos mexidos com legumes SALADA DE PEPINO						
LANCHE DA MANHÃ	Biscoito de maisena Leite com achocolatado	Biscoito salgado Suco de fruta natural	Biscoito salgado Suco de fruta natural	Biscoito salgado Suco de fruta natural						
JANTAR ENSINO TÉCNICO	Arroz Feijão com Pernil Farofa cristal	Arroz/Feijão Ovos mexidos com legumes SALADA DE PEPINO	Arroz com Frango Feijão SALADA DE CENOURA	Macarrão ao molho de Carne (paleta) SALADA DE ACELGA						
	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (µg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	
Média Semanal	INTEGRAL	1.195,19	44,9	28,94	197,59	394,05	6,52	477,79	86,7	1.076,60
	Téc. Noturno	477,15	26,92	11,1	72,67	66,21	4,22	155,48	5,28	403,76

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

É PROIBIDA A DISTRIBUIÇÃO DE ALIMENTOS E/OU PREPARAÇÕES QUE NÃO CONSTEM EM CARDÁPIO
É PROIBIDO ALTERAR O CARDÁPIO SEM AUTORIZAÇÃO DA NUTRICIONISTA- FNDE 06/2020