

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
DIRETORIA DE INFRAESTRUTURA DE SERVIÇOS ESCOLARES
COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
DIVISÃO DE SERVIÇOS DE NUTRIÇÃO

CARDÁPIO REGULAR - MARÇO / 2026

Sem	Cardápio Data	Segunda 02/mar	Terça 03/mar	Quarta 04/mar	Quinta 05/mar	Sexta 06/mar	
1	Período parcial:	ARROZ E FEIJÃO*	ARROZ	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	MACARRÃO AO SUGO (extrato de tomate)	
	Matutino: 10h - 11h00	ESTROGONOFE DE FRANGO (frango em cubos, leite integral, extrato de tomate e salsinha)**	FEIJOADA (feijão preto, carne suína em cubos, cebolinha)	OMELETE DE FORNO (ovos, cebola, salsinha e cebolinha)	CARNE BOVINA AO MOLHO DE TOMATE (carne bovina - acém ou patinho, extrato de tomate, cebola, salsinha, cebolinha)	FRANGO ASSADO (sassami)	
	Vespertino: 13h30 - 14h30						
	Noturno: 19h00 - 20h00	BATATA RÚSTICA AO FORNO	LIMÃO GRETE (tomate, cebola, limão)	SALADA DE PEPINO, TOMATE E CEBOLA (temperado com limão)	SALADA DE COUVE	SALADA DE ALFACE , CENOURA E CEBOLA (temperada com limão)	
		FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca e cebola) ¹	BANANA	MAMÃO			
	ENSINO MÉDIO						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	588	24	17	13	20%	94	62%

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta		
	Data	09/mar	10/mar	11/mar	12/mar	13/mar		
2	Período parcial:	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO*	MACARRÃO AO SUGO (extrato de tomate)	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ		
	Matutino: 10h - 11h00	FRANGO EM CUBOS AO MOLHO DE TOMATE (frango em cubos, extrato de tomate, cebola, salsinha e cebolinha)	ESTROGONOFÉ BOVINO (carne bovina em iscas, leite integral, extrato de tomate e salsinha)	FRANGO ASSADO (sassami)	OVOS MEXIDOS (ovo, cebola, salsinha e cebolinha)	FEIJOADA (feijão preto, carne suína em cubos, cebolinha)		
	Vespertino: 13h30			SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA (temperado com limão)	SALADA DE AÇELGA E TOMATE (temperada com limão)	LIMÃO GREGO (tomate, cebola, limão)		
	Noturno: 19h00 - 20h00	CENOURA EM RODELAS (cozida)	BATATA RÚSTICA AO FORNO	BANANA	MELANCIA	FAROFÁ TEMPERADA (farinha de mandioca e cebola) ¹		
		ENSINO MÉDIO						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		572	24	17	13	20%	90	62%

Sem	Cardápio Data	Segunda 16/mar	Terça 17/mar	Quarta 18/mar	Quinta 19/mar	Sexta 20/mar	
3	Período parcial:	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ	ARROZ E FEIJÃO	
	Matutino: 10h - 11h00	CARNE BOVINA EM ISCAS ACEBOLADA (patinho em iscas, cebola e salsinha)	OMELETE DE FORNO (ovos, cebola, salsinha e cebolinha)	FRANGO COM "CHEDDAR" (frango em cubos, leite integral, cenoura, cebola, salsinha)**	FEIJOADA (feijão preto, carne suína em cubos, cebolinha)	FRANGO ASSADO (sassami)	
	Vespertino: 13h30 - 14h30					ABOBRINHA REFOGADA	
	Noturno: 19h00 - 20h00	BATATA EM CUBOS (cozida ou assada)	DUETO DE LEGUMES (chuchu e cenoura)	SALADA DE ALFACE E CEBOLA (temperado com limão)	COUVE REFOGADA (couve, cebola)	SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA	
				BANANA	FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca e cebola) ¹	GOIABA*	
	ENSINO MÉDIO						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
	584	24	17	13	20%	92	62%

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta		
	Data	23/mar	24/mar	25/mar	26/mar	27/mar		
4	Período parcial:	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ PRIMAVERA (arroz, pimentão, abobrinha, cenoura,cebola, salsa, cebolinha)**	ARROZ	MACARRÃO AO SUGO (extrato de tomate)	ARROZ E FEIJÃO		
	Matutino: 10h - 11h00	CARNE SUÍNA EM ISCAS ACEBOLADA (pernil em iscas, cebola e salsinha)	FEIJÃO	FEIJOADA (feijão preto, carne suína em cubos, cebolinha)	FRANGO DOURADO (frango em cubos, cebola e salsinha)	OVOS MEXIDOS (ovo, cebola, salsinha e cebolinha)		
	Vespertino: 13h30 - 14h30	DUETO DE LEGUMES (batata e cenoura)	CARNE DE PANELA EM CUBOS (coxão duro em cubos, cebola, salsinha, cebolinha)	COUVE REFOGADA (couve, cebola)	SALADA DE ALFACE, CEBOLA E TOMATE (temperada com limão)	SALADA DE CENOURA E TOMATE (temperada com limão)		
	Noturno: 19h00 - 20h00		MANDIOCA EM CUBOS (cozida)		PERA*	BANANA		
	ENSINO MÉDIO							
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Líp (g)	Líp (%)	CHO (g)	CHO (%)
		563	26	19	13	21%	86	60%

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	30/mar	31/mar				
5	Período parcial:	ARROZ E FEIJÃO*	ARROZ E FEIJÃO				
	Matutino: 10h - 11h00	ESTROGONOFE DE FRANGO (frango em cubos, leite integral, extrato de tomate e salsinha)**	CARNE SUÍNA EM CUBOS AO MOLHO DE TOMATE (paleta em cubos, extrato de tomate, cebola e salsinha)				
	Vespertino: 13h30 - 14h30						
	Noturno: 19h00 - 20h00	BATATA DOCE RÚSTICA AO FORNO	MANDIOCA EM CUBOS (cozida)				
	ENSINO MÉDIO						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	556	23	17	12	19%	89	64%

¹ A farofa temperada deverá ser preparada de acordo com a disponibilidade da farinha de mandioca na unidade escolar. O feijão preto separadamente da carne suína, de acordo com a aceitação dos estudantes.

² Os produtos congelados poderão ser substituídos conforme a disponibilidade na Unidade Escolar.

³ As receitas das preparações constam nas FTPs.

⁴ Hortifrut (frutas, verduras e legumes) deverão ser servidos de acordo com o cardápio, abastecimento e amadurecimento dos produtos. O cardápio do dia poderá ser complementado com outras hortaliças disponíveis.

⁵ Nos dias de Estrogonofe o feijão é "opcional" (deve ser preparado de acordo com a aceitação dos estudantes).

*EM MARÇO ESTÃO PREVISTOS NOS CARDÁPIOS A GOIABA E A PERA QUE DEVERÃO SER SERVIDOS CONFORME ORIENTAÇÕES NO BOLETIM SEMANAL

**Preparações do 1º Concurso de Receitas das Cozinheiras Escolares

Elaborado por:

Priscila Gutul Galdino CRN-3: 15672
Assessor I - DNUT

ESTE CARDÁPIO DEVE PERMANECER FIXADO NA COZINHA, REFEITÓRIO/PÁTIO DA ESCOLA E SER DISPONIBILIZADO PARA A COMUNIDADE ESCOLAR, CONFORME RESOLUÇÃO FNDE Nº 06, de 08/05/2020.