



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO
DIRETORIA DE ENSINO
GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - GEADE
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE
69060 - EEF FRANCISCO DE PAULA SEARA - Localização: Urbana

Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

Teresa Dias Nunes de Sena – CRN10 6361 (QT)

CARDÁPIOS - PARCIAL -				Ensino Fundamental				11 - 15 anos				MARÇO				2026				
Matutino e Vespertino Semana 1	Segunda-feira				Terça-feira				Quarta-feira				Quinta-feira				Sexta-feira			
	02/03/26				03/03/26				04/03/26				05/03/26				06/03/26			
	LL26.84 Salada de frutas (laranja, banana e pitaia), aveia*, iogurte de mel (iogurte natural batido com mel) e biscoito caseiro sem gordura trans.				R26.227 Carne bovina em cubos refogada com batata e tempero verde, arroz, feijão, salada de abóbora e uma fatia de melancia.				R26.199 Frango em iscas acebolado, arroz, feijão, cenoura refogada, salada de pepino e uma goiaba.				LL25.133 Cuca de doce de uva com aveia e canela, suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma banana.				R26.111 Arroz colorido com frango (arroz integral, peito de frango desfiado, vagem e milho verde congelado), feijão, salada de chicória com fatias de tomate e uma pera.			
	*servir separadamente																			
UMA REFEIÇÃO																				
Macronutrientes:		Kcal - Calorias		553,800		CHO - Carboidratos		86,000(g)		Pt - Proteínas		20,400(g)		Lip - Lipídios		11,200(g)				
DUAS REFEIÇÕES																				
Macronutrientes:		Kcal - Calorias		1107,600		CHO - Carboidratos		172,000(g)		Pt - Proteínas		40,800(g)		Lip - Lipídios		22,400(g)				



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO
DIRETORIA DE ENSINO
GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - GEADE
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE
69060 - EEF FRANCISCO DE PAULA SEARA - Localização: Urbana

Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

Teresa Dias Nunes de Sena – CRN10 6361 (QT)

Matutino e Vespertino Semana 2	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	09/03/26	10/03/26	11/03/26	12/03/26	13/03/26
	R26.86 Carne de panela com abóbora (carne bovina em cubos, tomate, cebola e abóbora), arroz, feijão, salada de acelga e uma fatia de melão.	LL26.27 Bolo de fubá mesclado com chocolate*, suco de uva integral sem adição de açúcar e uma laranja. *sem farinha de trigo	R26.56 Carreteiro (arroz integral, carne bovina em iscas, tomate e cebola), cenoura refogada, salada de repolho e uma banana.	R26.431 Frango em cubos acebolado, arroz feijão, legumes refogados (abobrinha, berinjela e tomate), salada de chicória e uma maçã.	R26.32 Iscas de filé de tilápia (temperado com alho e sal) com molho branco (leite, amido de milho e sal), arroz, feijão, batata rústica assada, salada de pepino e uma fatia de mamão.

UMA REFEIÇÃO									
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	473,400	CHO - Carboidratos	79,200(g)	Pt - Proteínas	21,800(g)	Lip - Lipídios	7,600(g)	
DUAS REFEIÇÕES									
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	946,800	CHO - Carboidratos	158,400(g)	Pt - Proteínas	43,600(g)	Lip - Lipídios	15,200(g)	



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO
DIRETORIA DE ENSINO
GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - GEADE
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE
69060 - EEF FRANCISCO DE PAULA SEARA - Localização: Urbana

Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

Teresa Dias Nunes de Sena – CRN10 6361 (QT)

Matutino e Vespertino Semana 3	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	16/03/26	17/03/26	18/03/26	19/03/26	20/03/26
	LL24.220 Leite batido com morango e banana, biscoito caseiro sem gordura trans e uma laranja	R26.575 Arroz colorido com frango (arroz integral, frango desfiado, abobrinha em cubos e milho verde congelado), feijão, salada de alface e uma pitaya.	LL26.641 Bolo de abacaxi (abacaxi, aveia e farinha de trigo), suco de uva integral sem adição de açúcar, açúcar e uma banana.	R26.123 Frango (coxa e sobrecoxa) ensopado com tomate, arroz, feijão, salada de alface com agrião, salada de abobrinha com berinjela e uma pera.	R25.373 Carne bovina cubos refogada com tomate e ervilha congelada, arroz, feijão, farofa de cenoura, salada de couve picada e uma fatia de mamão.

UMA REFEIÇÃO							
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	522,000	CHO - Carboidratos	81,200(g)	Pt - Proteínas	19,200(g)	Lip - Lipídios 9,200(g)
DUAS REFEIÇÕES							
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	1044,000	CHO - Carboidratos	162,400(g)	Pt - Proteínas	38,400(g)	Lip - Lipídios 18,400(g)



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO
DIRETORIA DE ENSINO
GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - GEADE
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE
69060 - EEF FRANCISCO DE PAULA SEARA - Localização: Urbana

Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

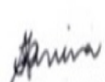
Teresa Dias Nunes de Sena – CRN10 6361 (QT)

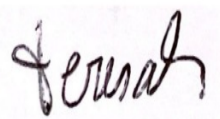
Matutino e Vespertino Semana 4	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	23/03/26	24/03/26	25/03/26	26/03/26	27/03/26
	R25.261 Macarronada de frango (macarrão (parafuso) com frango desfiado ensopado com molho de tomate), salada de acelga picada, salada de beterraba cozida e uma fatia de melão.	R26.188 Carne bovina em cubos ensopado com molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, farofa de cenoura, salada de alface e uma maçã.	R26.783 Frango em iscas refogado com tomate e tempero verde, arroz, feijão, abobrinha refogada, salada de rúcula e uma fatia de mamão.	LL26.67 Pão de hambúrguer com hambúrguer de carne moída, alface, queijo muçarela, tomate, suco de uva integral sem adição de açúcar e uma pera.	R26.96 Polenta, frango desfiado com molho de tomate (feito na escola)), arroz, feijão, salada de acelga com cenoura ralada e uma goiaba.

UMA REFEIÇÃO							
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	509,000	CHO - Carboidratos	81,600(g)	Pt - Proteínas	27,600(g)	Lip - Lipídios 10,400(g)
DUAS REFEIÇÕES							
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	1018,000	CHO - Carboidratos	163,200(g)	Pt - Proteínas	55,200(g)	Lip - Lipídios 20,800(g)



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO
DIRETORIA DE ENSINO
GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - GEADE
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE
69060 - EEF FRANCISCO DE PAULA SEARA - Localização: Urbana


Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)


Teresa Dias Nunes de Sena – CRN10 6361 (QT)

Matutino e Vespertino Semana 5	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	30/03/26	31/03/26	/ /	/ /	/ /
	R25.59 Risoto de frango (arroz integral com peito de frango desfiado, cenoura ralada e molho de tomate (feito na escola)), chuchu refogado, salada de beterraba cozida e uma laranja.	R25.565 Carne bovina moída refogada com tomate em cubos, arroz, feijão, salada de chicória, salada de abobrinha e uma banana.			

UMA REFEIÇÃO							
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	436,000	CHO - Carboidratos	74,500(g)	Pt - Proteínas	25,500(g)	Lip - Lipídios 12,500(g)
DUAS REFEIÇÕES							
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	872,000	CHO - Carboidratos	149,000(g)	Pt - Proteínas	51,000(g)	Lip - Lipídios 25,000(g)