

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)
ENSINO FUNDAMENTAL
ZONA RURAL - PERÍODO: PARCIAL
FAIXA ETÁRIA: 5 A 11 ANOS (PRÉ-ESCOLA AO 5º ANO)



MARÇO 2026
1ª SEMANA

	Segunda-feira 02/mar	Terça-feira 03/mar	Quarta-feira 04/mar	Quinta-feira 05/mar	Sexta-feira 06/mar
Lanche da Tarde: 15h	Arroz, feijão preto <u>Omelete*</u> Alface	Polenta à bolonhesa (carne moída ao molho de tomate) Salada de chuchu Melancia	Arroz Carne bovina desfiada com batata e cenoura Salada de beterraba cozida Maçã	Yakissoba com frango, <u>macarrão*</u> e legumes (molho roti) e legumes (brócolis, cenoura e repolho)	Arroz Feijoada nutritiva (carne suína, cenoura, chuchu, abobrinha) Salada de repolho Laranja

SUBSTITUIÇÕES PARA ALÉRGICOS OU INTOLERANTES

O alimento a ser substituído na preparação do cardápio está destacado com * e **sublinhado**

Legenda: - significa sem restrições

Alergia ao Ovo	Sassami grelhado/ bolacha sem ovos	Pão com margarina		Macarrão sem ovos	
Glúten/Doença Celíaca	Pão sem glúten	Pão sem glúten	Pão sem glúten	Pão sem glúten Macarrão sem glúten	Pão sem glúten
Intolerância a Lactose	Bolacha sem leite	Leite sem lactose	Leite sem lactose		Req. por margarina
APLV	Bolacha sem leite	Leite de soja	Leite de soja		Req. por margarina

Composição Nutricional	Média Semanal	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)
	30% das Necessidades	349kcal	13g	5g	64g

Andreia Wendling Gracioli
Nutricionista - CRN 8 4297

Vanina Sthephanie Siqueira Dell Era
Nutricionista - CRN 8 7666

Flávia Carmona
Nutricionista - CRN 8 11.647

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)
ENSINO FUNDAMENTAL
ZONA RURAL - PERÍODO: PARCIAL
FAIXA ETÁRIA: 5 A 11 ANOS (PRÉ-ESCOLA AO 5º ANO)



MARÇO 2026
2ª SEMANA

	Segunda-feira 09/mar	Terça-feira 10/mar	Quarta-feira 11/mar	Quinta-feira 12/mar	Sexta-feira 13/mar
Lanche da Tarde: 15h	Minestra de feijão com arroz e legumes	Arroz <u>Strogonoff de carne*</u> Salada de alface com cenoura ralada Melancia	Risoto de frango Salada de pepino agri-doce Maçã	<u>Macarrão parafuso*</u> Almôndegas de carne moída assadas com molho de tomate Salada de beterraba cozida	Arroz Feijão carioca Farofa de carne suína e couve Salada de repolho Laranja

SUBSTITUIÇÕES PARA ALÉRGICOS OU INTOLERANTES

O alimento a ser substituído na preparação do cardápio está destacado com * e sublinhado

Legenda: - significa sem restrições

Alergia ao Ovo		Subst. ovo por sassami			
Glúten/Doença Celíaca	Pão sem glúten	Pão sem glúten	Pão sem glúten	Pão sem glúten Macarrão sem glúten	Pão sem glúten
Intolerância a Lactose		Leite sem lactose Strogonoff leite sem lactose	Requeijão por margarina Leite sem lactose		
APLV		Leite de soja Strogonoff sem molho branco	Requeijão por margarina Leite de soja		

Composição Nutricional	Média Semanal	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)
	30% das Necessidades	345kcal	12g	3g	70g

Andreia Wendling Gracioli
 Nutricionista - CRN 8 4297

Vanina Sthephanie Siqueira Dell Era
 Nutricionista - CRN 8 7666

Flávia Carmona
 Nutricionista - CRN 8 11.647

 GOVERNO MUNICIPAL SÃO MIGUEL DO IGUAÇU O PROGRESSO CONTINUA SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE) ENSINO FUNDAMENTAL ZONA RURAL - PERÍODO: PARCIAL FAIXA ETÁRIA: 5 A 11 ANOS (PRÉ-ESCOLA AO 5º ANO) 			MARÇO 2026 3ª SEMANA
Lanche da Tarde: 15h	Segunda-feira 16/mar	Terça-feira 17/mar	Quarta-feira 18/mar	Quinta-feira 19/mar	Sexta-feira 20/mar
	Arroz Feijão preto <u>Ovo cozido*</u> Salada de chuchu	Arroz carreteiro (com molho roti) Salada de alface com cenoura cozida Melancia	Polenta com frango ao molho de tomate Salada de abobrinha cozida Maçã	<u>Macarrão parafuso*</u> Almôndegas de carne moída assadas com molho de tomate Salada de cenoura com repolho ralados	Arroz Feijão carioca Carne suína refogada com abobrinha e cenoura Salada de repolho Laranja

SUBSTITUIÇÕES PARA ALÉRGICOS OU INTOLERANTES					
O alimento a ser substituído na preparação do cardápio está destacado com * e <u>sublinhado</u>			Legenda: - significa sem restrições		
Alergia ao Ovo	Bolacha sem leite e ovos Subst. ovo por sassami	Pão com margarina		Macarrão sem ovos	Pão sem ovos
Glúten/Doença Celíaca		Pão sem glúten	Pão sem glúten	Pão sem glúten Macarrão sem glúten	
Intolerância a Lactose		Leite sem lactose	Leite sem lactose		Req. por margarina
APLV		Leite de soja	Leite de soja		Req. por margarina

Composição Nutricional	Média Semanal	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)
	30% das Necessidades	349kcal	13g	5g	64g

Andreia Wendling Gracioli
Nutricionista - CRN 8 4297

Vanina Sthephanie Siqueira Dell Era
Nutricionista - CRN 8 7666

Flávia Carmona
Nutricionista - CRN 8 11.647

 GOVERNO MUNICIPAL SÃO MIGUEL DO IGUAÇU O PROGRESSO CONTINUA SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE) ENSINO FUNDAMENTAL ZONA RURAL - PERÍODO: PARCIAL FAIXA ETÁRIA: 5 A 11 ANOS (PRÉ-ESCOLA AO 5º ANO) 				MARÇO 2026 4ª SEMANA	
	Segunda-feira 23/mar	Terça-feira 24/mar	Quarta-feira 25/mar	Quinta-feira 26/mar	Sexta-feira 27/mar		
Lanche da Tarde: 15h	Sopa de feijão com <u>macarrão*</u> e legumes	<u>Macarrão penne*</u> à bolonhesa (carne moída ao molho de tomate Salada de alface com cenoura ralada Melancia	<u>Escondidinho de mandioca com carne bovina desfiada*</u> Salada de pepino Maçã	Risoto de frango Salada de beterraba cozida	Arroz, feijão carioca carne suína refogada com legumes (abobrinha, cenoura) Salada de repolho Laranja		
SUBSTITUIÇÕES PARA ALÉRGICOS OU INTOLERANTES							
O alimento a ser substituído na preparação do cardápio está destacado com * e <u>sublinhado</u> Legenda: - significa sem restrições							
Alergia ao Ovo	Macarrão sem ovos	Subst. ovo por sassami					
Glúten/Doença Celíaca	Pão sem glúten Macarrão sem glúten	Pão sem glúten Macarrão sem glúten	Pão sem glúten	Pão sem glúten Macarrão sem glúten	Pão sem glúten		
Intolerância a Lactose		Leite sem lactose	Requeijão por margarina Escondidinho com leite s/ lactose e sem queijo				
APLV		Leite de soja	Requeijão por margarina Leite por leite de soja				
Composição Nutricional	Média Semanal	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)		
	30% das Necessidades	345kcal	12g	3g	70g		
Andreia Wendling Gracioli Nutricionista - CRN 8 4297		Vanina Sthephanie Siqueira Dell Era Nutricionista - CRN 8 7666		Flávia Carmona Nutricionista - CRN 8 11.647			

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)
ENSINO FUNDAMENTAL
ZONA RURAL - PERÍODO: PARCIAL
FAIXA ETÁRIA: 5 A 11 ANOS (PRÉ-ESCOLA AO 5º ANO)



MARÇO 2026
5ª SEMANA

	Segunda-feira 30/mar	Terça-feira 31/mar	Quarta-feira 01/abr	Quinta-feira 02/abr	Sexta-feira 03/abr
Lanche da Tarde: 15h	Sopa de feijão com arroz e chuchu Laranja	Polenta à bolonhesa (carne moída ao molho de tomate) Salada de alface Melancia	Arroz Carne bovina desfiada com batata e cenoura Salada de beterraba cozida Maçã	Yakissoba com frango, <u>macarrão*</u> e legumes (molho roti) e legumes (brócolis, cenoura e repolho)	FERIADO NACIONAL

SUBSTITUIÇÕES PARA ALÉRGICOS OU INTOLERANTES

O alimento a ser substituído na preparação do cardápio está destacado com * e sublinhado

Legenda: - significa sem restrições

Alergia ao Ovo	Bolacha sem glúten subst. Omelete por Sassami	Pão com margarina		Macarrão sem ovos	
Glúten/Doença Celíaca	Pão sem glúten	Pão sem glúten	Pão sem glúten	Pão sem glúten Macarrão sem glúten	
Intolerância a Lactose	Bolacha sem leite	Leite sem lactose	Leite sem lactose		
APLV	Bolacha sem leite	Leite de soja	Leite de soja		

Composição Nutricional	Média Semanal 30% das Necessidades	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)
		349kcal	13g	5g	64g

Andreia Wendling Gracioli
Nutricionista - CRN 8 4297

Vanina Sthephanie Siqueira Dell Era
Nutricionista - CRN 8 7666

Flávia Carmona
Nutricionista - CRN 8 11.647