



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO – MORRETES-PR
CARDÁPIO PARA MARÇO 2026
BERÇÁRIO e MATERNAL I

REFEIÇÃO/DIA	SEGUNDA-FEIRA 02/03	TERÇA-FEIRA 03/03	QUARTA-FEIRA 04/03	QUINTA-FEIRA 05/03	SEXTA-FEIRA 06/03
LANCHE DA MANHÃ/TARDE	MAMÃO PICADO	BANANA PICADA	MORANGO PICADO	SALADA DE FRUTAS	LARANJA PICADA
ALMOÇO/JANTAR	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA: CENOURA COZIDA	CANJA DE FRANGO FRUTA	SOPA DE LEGUMES	MACARRÃO PICADINHO COM CARNE MOÍDA SALADA: CHUCHU COZIDO PICADO
REFEIÇÃO/DIA	09/03	10/03	11/03	12/03	13/03
LANCHE DA MANHÃ/TARDE	BANANA PICADA COM AVEIA	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO PEDAÇOS	MANGA PICADA	MORANGO PICADO
ALMOÇO/JANTAR	SOPA DE LEGUMES FRUTA	RISOTO DE FRANGO COM BATATA E CENOURA	ARROZ, FEIJÃO OVO COZIDO PICADINHO SALADA: TOMATE PICADA	SOPA DE FEIJÃO COM CARNE MOÍDA	MACARRÃO PICADINHO COM FRANGO SALADA: CENOURA COZIDA PICADA
REFEIÇÃO/DIA	16/03	17/03	18/03	19/03	20/03
LANCHE DA MANHÃ/TARDE	MAMÃO PICADA	MORANGO PICADO	SALADA DE FRUTAS	BANANA PICADA	MANGA PICADA
ALMOÇO/JANTAR	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA: CENOURA COZIDA	PURÊ DE BATATA ALMONDEGAS PICADA SALADA: TOMATE PICADA	ARROZ, FEIJÃO FRANGO DESFIADO AO MOLHO SALADA: CHUCHU COZIDO PICADO	POLENTA + CARNE MOÍDA SALADA: CENOURA COZIDA PICADA	ARROZ, FEIJÃO CARNE PICADA COM BATATA E CENOURA COZIDA SALADA: TOMATE PICADO
REFEIÇÃO/DIA	23/03	24/03	25/03	26/03	27/03
LANCHE DA MANHÃ/TARDE	BANANA	SALADA DE FRUTAS	MORANGO PICADO	MAMÃO PEDAÇOS	MANGA PICADA
ALMOÇO/JANTAR	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES FRUTA	CALDO DE AIPIM COM CARNE	POLENTA COM FRANGO ENSOPADO SALADA: CHUCHU COZIDO PICADO	PURÊ DE BATATA DOCE COM ALMONDEGAS PICADINHA SALADA: CENOURA COZIDA PICADINHA	MACARRÃO PICADO COM ISCA DE FRANGO AO MOLHO SALADA: TOMATE PICADO
REFEIÇÃO/DIA	30/03	31/03			
LANCHE DA MANHÃ/TARDE	BANANA COM AVEIA	MORANGO PICADO			
ALMOÇO/JANTAR	SOPA DE LEGUMES FRUTA	RISOTO DE FRANGO			

DIAS DA SEMANA	Energia (kcal)	Proteína			Lípidios			Carboidratos			Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET				
Segunda 02/03	216,55	7	26,81	12%	1	12,49	6%	46	185,91	86%	41,80	1,62	209,58	58,95
Terça 03/03	285,84	8	33,75	12%	1	12,94	5%	60	238,06	83%	7,06	0,69	50,42	3,83
Quarta 04/03	615,30	19	74,92	12%	29	264,42	43%	70	280,86	46%	91,74	3,88	231,30	87,45
Quinta 05/03	298,67	12	46,51	16%	6	55,26	19%	51	204,04	68%	25,39	0,99	92,31	34,18
Sexta 06/03	335,35	17	67,89	20%	6	51,34	15%	56	224,36	67%	32,76	1,82	16,99	39,41
Média semanal	350,34	12	49,98	14%	9	79,29	17%	57	226,65	70%	39,75	1,80	120,12	44,76

DIAS DA SEMANA	Energia (kcal)	Proteína			Lípidios			Carboidratos			Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET				
Segunda 09/03	198,20	5	19,09	10%	2	20,91	11%	43	170,60	86%	35,91	1,43	68,80	57,29
Terça 10/03	134,85	6	23,62	18%	1	12,74	9%	25	101,03	75%	19,95	0,60	107,36	31,54
Quarta 11/03	635,54	18	71,32	11%	31	277,15	44%	74	296,36	47%	78,47	3,85	73,61	90,63
Quinta 12/03	141,76	8	33,10	23%	1	12,81	9%	26	102,55	72%	32,26	1,61	5,57	45,23
Sexta 13/03	301,15	13	53,96	18%	3	30,63	10%	56	224,53	75%	31,22	1,34	180,31	48,02
Média semanal	282,30	10	40,22	16%	8	70,85	17%	45	179,01	71%	39,56	1,77	87,13	54,54

DIAS DA SEMANA	Energia (kcal)	Proteína						Lipídeos			Carboidratos			Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)
Segunda 16/03	649,02	19	75,27	12%	29	263,40	41%	80	319,06	49%	85,78	3,87	237,30	55,01			
Terça 17/03	189,20	8	33,04	17%	9	84,03	44%	19	77,00	41%	26,17	1,39	38,42	60,41			
Quarta 18/03	612,20	18	73,59	12%	27	238,83	39%	78	310,69	51%	79,61	3,39	103,08	84,37			
Quinta 19/03	437,36	10	40,67	9%	6	53,22	12%	89	354,14	81%	25,76	1,34	153,68	6,93			
Sexta 20/03	645,81	16	65,69	10%	27	244,59	38%	88	351,08	54%	61,36	3,65	53,78	54,58			
Média semanal	506,72	14	57,65	12%	20	176,81	35%	71	282,39	55%	55,74	2,73	117,25	52,26			
DIAS DA SEMANA	Energia (kcal)	Proteína						Lipídeos			Carboidratos			Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)
Segunda 23/03	216,55	7	26,81	12%	1	12,49	6%	46	185,91	86%	41,80	1,62	209,58	58,95			
Terça 24/03	169,33	8	31,35	19%	4	33,79	20%	27	107,07	63%	20,11	0,83	20,09	34,46			
Quarta 25/03	287,06	10	41,21	14%	5	45,50	16%	53	210,85	73%	37,57	1,14	69,30	93,54			
Quinta 26/03	212,65	8	31,46	15%	8	74,39	35%	28	110,06	52%	52,83	1,37	1969,00	59,86			
Sexta 27/03	336,91	13	52,66	16%	5	43,37	13%	63	253,44	75%	28,72	1,15	50,69	51,77			
Média semanal	244,50	9	36,70	15%	5	41,91	18%	43	173,47	70%	36,21	1,22	463,73	59,72			

DIAS DA SEMANA	Energia (kcal)	Proteína			Lípidios			Carboidratos			Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET				
Segunda 30/03	198,20	5	19,09	10%	2	20,91	11%	43	170,60	86%	35,91	1,43	68,80	57,29
Terça 31/03	111,01	6	22,06	20%	1	12,14	11%	19	77,47	70%	15,79	0,57	91,03	43,04
Média semanal	61,84	2	8,23	6%	1	6,61	4%	12	49,61	31%	10,34	0,40	31,97	20,06

Laiz Baiak da Silva

Nutricionista RT

CRN8 7223

Elizabeth Alves Costa

Nutricionista QT

CRN8 146