

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO – MORRETES-PR
CARDÁPIO PARA ESCOLAS – MARÇO 2026



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DIA 02	DIA 03	DIA 04	DIA 05	DIA 06
SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES	ARROZ, FEIJÃO OMELETE SALADA: CENOURA RALADA FRUTA	BISCOITO DOCE + VITAMINA DE BANANA	QUIRERA COM FRANGO AO MOLHO SALADA: CENOURA RALADA FRUTA	MACARRÃO + CARNE MOÍDA SALADA: REPOLHO
DIA 09	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13
SOPA DE LEGUMES	ARROZ, FEIJÃO, FAROFA DE OVO SALADA: TOMATE FRUTA	CANJICA	PURÊ DE BATATA, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO SALADA: CENOURA RALADA FRUTA	MACARRÃO + FRANGO SALADA: CENOURA E TOMATE
DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20
BOLACHA SALGADA + CHÁ GELADO	CANJA FRUTA	BOLACHA SALGADA SAGU DE UVA	POLENTA + CARNE MOÍDA SALADA: REPOLHO FRUTA	MACARRÃO + ISCAS DE CARNE AO MOLHO SALADA: REPOLHO
DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27
SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO GRELHADO SALADA: TOMATE FRUTA	CEREAL DE MILHO COM LEITE	ARROZ, FEIJÃO, OVOS MEXIDOS SALADA: CENOURA RALADA FRUTA	PURÊ DE BATATA, FEIJÃO ALMONDEGAS SALADA: REPOLHO
DIA 30	DIA 31			
BOLACHA SALGADA + CHÁ GELADO	MACARRÃO + ALMÔNDEGAS SALADA: CENOURA E REPOLHO FRUTA			

Laiz Baiak da Silva
Nutricionista RT
CRN8 7223

Elizabeth Alves Costa
Nutricionista QT
CRN8 14606

DIAS DA SEMANA	Energia (kcal)	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio (mg)
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	
Segunda 02/03	343,84	14	55,91	16%	3	27,98	8%	65	259,06	75%	9,00
Terça 03/03	1100,93	23	93,47	8%	54	488,09	44%	133	531,41	48%	41,77
Quarta 04/03	326,11	8	31,97	10%	9	81,28	25%	55	219,05	67%	222,76
Quinta 05/03	91,53	1	5,59	6%	0	1,05	1%	24	95,39	104%	0,00
Sexta 06/03	381,78	19	77,23	20%	7	64,70	17%	60	240,33	63%	58,96
Média semanal	448,84	13	52,83	12%	15	132,62	19%	67	269,05	72%	66,50
DIAS DA SEMANA	Energia (kcal)	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio (mg)
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	
Segunda 09/03	101,06	2	8,76	9%	1	10,79	11%	22	87,49	87%	0,69
Terça 10/03	1042,42	23	90,26	9%	41	372,40	36%	149	597,64	57%	39,45
Quarta 11/03	793,68	24	94,85	12%	16	143,99	18%	137	547,47	69%	178,35

Laiz Baiak da Silva
Nutricionista RT
CRN8 7223

Elizabeth Alves Costa
Nutricionista QT
CRN8 14606

Quinta 12/03	302,01	5	21,85	7%	4	39,66	13%	64	257,04	85%	1,60
Sexta 13/03	420,79	18	70,76	17%	7	59,88	14%	73	291,16	69%	61,97
Média semanal	531,99	14	57,30	11%	14	125,34	18%	89	356,16	73%	56,41
DIAS DA SEMANA	Energia (kcal)	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio (mg)
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	
Segunda 16/03	174,80	4	16,16	9%	6	51,84	30%	28	112,32	64%	347,60
Terça 17/03	668,84	20	81,59	12%	4	31,83	5%	137	547,46	82%	25,38
Quarta 18/03	331,67	4	16,16	5%	6	51,84	16%	67	269,96	81%	354,61
Quinta 19/03	153,31	3	11,67	8%	2	14,87	10%	34	136,24	89%	6,19
Sexta 20/03	412,13	18	70,84	17%	6	53,40	13%	73	290,36	70%	65,18
Média semanal	348,15	10	39,28	10%	5	40,76	15%	68	271,27	77%	159,79
DIAS DA SEMANA	Energia (kcal)	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio (mg)
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	
Segunda 23/03	343,84	14	55,91	16%	3	27,98	8%	65	259,06	75%	9,00
Terça 24/03	924,33	29	115,29	12%	41	366,67	40%	114	454,14	49%	29,86
Quarta 25/03	407,67	11	43,10	11%	7	61,01	15%	75	300,06	74%	139,62

Laiz Baiak da Silva
Nutricionista RT
CRN8 7223

Elizabeth Alves Costa
Nutricionista QT
CRN8 14606

Quinta 26/03	498,27	17	66,51	13%	21	186,86	38%	61	245,64	49%	164,50
Sexta 27/03	210,17	9	35,84	17%	9	80,69	38%	24	97,92	47%	352,42
Média semanal	476,86	16	63,33	14%	16	144,64	28%	68	271,36	59%	139,08
DIAS DA SEMANA	Energia (kcal)	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio (mg)
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	
Segunda 30/03	174,80	4	16,16	9%	6	51,84	30%	28	112,32	64%	347,60
Terça 31/03	397,75	15	61,77	16%	9	83,81	21%	64	254,20	64%	358,65
Média semanal	114,51	4	15,59	5%	3	27,13	10%	18	73,30	26%	141,25

Laiz Baiak da Silva
Nutricionista RT
CRN8 7223

Elizabeth Alves Costa
Nutricionista QT
CRN8 14606