

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

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DIA 02	DIA 03	DIA 04	DIA 05	DIA 06
ARROZ, FEIJÃO OVO MEXIDO SALADA: TOMATE	CANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO GRELHADO SALADA: TOMATE	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO SALADA: REPOLHO	QUIRERA + FRANGO AO MOLHO SALADA: CENOURA RALADA
DIA 09	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13
ARROZ, FEIJÃO FAROFÁ DE OVO SALADA: CENOURA RALADA	QUIRERA + FRANGO AO MOLHO SALADA: REPOLHO	MACARRÃO + ALMONDEGAS SALADA: TOMATE	ARROZ, FEIJÃO FRANGO GRELHADO SALADA: REPOLHO	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES
DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20
ARROZ, FEIJÃO OMELETE SALADA: TOMATE	ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES SALADA: CENOURA RALADA	ARROZ, FEIJÃO PEIXE ASSADO COM LEGUMES SALADA: REPOLHO	MACARRÃO + FRANGO AO MOLHO SALADA: TOMATE	CANJA CHÁ GELADO
DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27
ARROZ, FEIJÃO OVO MEXIDO SALADA: CENOURA RALADA	POLENTA + CARNE MOÍDA SALADA: TOMATE E REPOLHO	PANQUECA + FRANGO DESEFIADO SALADA: CENOURA RALADA	RISOTO DE FRANGO	MACARRÃO COM ISCA DE CARNE O MOLHO
DIA 30	DIA 31			
ARROZ, FEIJÃO OMELETE SALADA: TOMATE	QUIRERA + FRANGO AO MOLHO SALADA: REPOLHO			

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

DIAS DA SEMANA	Energia (kcal)	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio (mg)
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	
Segunda 02/03	960,54	24	96,87	10%	44	400,07	42%	101	404,72	42%	98,03
Terça 03/03	577,32	19	75,99	13%	3	30,78	5%	113	452,06	78%	25,38
Quarta 04/03	832,80	27	109,70	13%	41	365,62	44%	90	358,75	43%	29,86
Quinta 05/03	476,25	15	58,88	12%	5	46,86	10%	93	373,54	78%	19,54
Sexta 06/03	396,58	13	52,56	13%	8	71,85	18%	70	278,36	70%	56,61
Média semanal	648,70	20	78,80	12%	20	183,04	24%	93	373,49	62%	45,88

DIAS DA SEMANA	Energia (kcal)	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio (mg)
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	
Segunda 09/03	932,18	21	84,94	9%	38	344,37	37%	127	506,99	54%	49,35
Terça 10/03	221,81	22	86,42	39%	10	91,39	41%	10	41,42	19%	113,19
Quarta 11/03	433,59	16	63,26	15%	13	114,85	26%	65	259,11	60%	359,13
Quinta 12/03	807,28	27	109,59	14%	38	338,67	42%	90	359,98	45%	30,82
Sexta 13/03	448,45	14	57,02	13%	3	27,98	6%	75	301,92	67%	9,79
Média semanal	568,66	20	80,24	18%	20	183,45	31%	73	293,88	49%	112,46

Laiz Baiak da Silva
Nutricionista RT- CRN8 7223

Elizabeth Alves Costa
Nutricionista QT- CRN8 14606

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

DIAS DA SEMANA	Energia (kcal)	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio (mg)
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	
Segunda 16/03	1054,04	21	84,37	8%	54	485,31	46%	107	429,93	41%	38,50
Terça 17/03	795,66	21	84,84	11%	37	334,01	42%	95	378,37	48%	99,58
Quarta 18/03	800,74	26	104,68	13%	38	338,17	42%	90	358,91	45%	47,72
Quinta 19/03	372,91	16	63,44	17%	8	68,02	18%	61	244,07	65%	57,76
Sexta 20/03	579,32	19	75,99	13%	3	30,78	5%	114	454,46	78%	31,38
Média semanal	720,53	21	82,66	12%	28	251,26	31%	93	373,15	55%	54,99
DIAS DA SEMANA	Energia (kcal)	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio (mg)
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	
Segunda 23/03	837,22	24	96,03	11%	41	373,09	45%	92	366,61	44%	107,13
Terça 24/03	411,81	11	45,01	11%	10	94,02	23%	71	283,44	69%	95,44
Quarta 25/03	273,93	21	85,18	31%	10	90,10	33%	28	110,41	40%	202,88
Quinta 26/03	232,30	12	49,78	21%	3	26,16	11%	38	152,78	66%	73,42
Sexta 27/03	448,18	16	63,39	14%	5	43,97	10%	70	281,16	63%	62,26
Média semanal	440,69	17	67,88	18%	14	125,47	24%	60	238,88	56%	108,23

Laiz Baiak da Silva
Nutricionista RT- CRN8 7223

Elizabeth Alves Costa
Nutricionista QT- CRN8 14606

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

DIAS DA SEMANA	Energia (kcal)	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio (mg)
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	
Segunda	1054,04	21	84,37	8%	54	485,31	46%	107	429,93	41%	38,50
Terça	221,81	22	86,42	39%	10	91,39	41%	10	41,42	19%	113,19
Média semanal	255,17	9	34,16	9%	13	115,34	17%	24	94,27	12%	30,34

Laiz Baiak da Silva
Nutricionista RT- CRN8 7223

Elizabeth Alves Costa
Nutricionista QT- CRN8 14606