

Cardápio MARÇO 2025

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

SEMANA 1

Lanche da manhã

Identificação	Segunda 03/03	Terça 04/03	Quarta 05/03	Quinta 06/03	Sexta da mulher
Lanche principal	FERIADO (CARNAVAL)		Pão na chapa	Sanduíche natural	Pizza de queijo
Acompanhamento			Cereal (granola)	Cookies	
Sugestão de fruta *			Banana	Laranja	Manga e maçã
Bebida **			logurte (leite)	Suco (polpa) ou chá	"Milk Shake" de banana+morango

ALMOÇO

Tipo de prato	Segunda 03/03	Terça 04/03	Quarta 05/03	Quinta 06/03	Sexta da mulher
Prato principal: Proteína	FERIADO (CARNAVAL)		Omelete	Proteína de soja ao sugo	Ovo mexido
Acomp. 1: Carboidrato			Batata palito assada	Polenta	<u>Macarrão ao molho rosa</u>
Acomp. 2: Legumes ou sopa			Sopa ou legumes refogados	<u>Cenoura refog.</u>	Brócolis refog.
Cereal: carboidratos complexos			<u>Arroz parboilizado com quinoa branca</u> (todos os dias)		
Cereal integral:fibras			Arroz integral (todos os dias)		
Grãos: proteína vegetal			<u>Feijão enriquecido com legumes</u> (todos os dias)		
Salada 1: Legume cozido ou cru			Brócolis	Pepino	Beterraba
Salada 2: Fruto			Tomate	Tomate	Tomate
Salada 3: Folhas			Folhas	Folhas	Folhas
Sobremesa: Frutas ou doce esporádico			Fruta	Fruta	Picolé

Lanche da tarde

Identificação	Segunda 03/03	Terça 04/03	Quarta 05/03	Quinta 06/03	Sexta da mulher
Lanche principal	FERIADO (CARNAVAL)		<u>Bolo mármore integral</u>	Pão de queijo	Cupcake de chocolate colorido
Acompanhamento			Biscoito salgado	Sequinhos	Biscoito de polvilho
Sugestão de fruta *			Abacaxi	Mamão	Ameixa
Bebida **			Suco (polpa) ou chá	Suco poderoso	Suco (polpa) ou chá


* As frutas descritas no cardápio são sugestões, porém as mesmas podem sofrer alterações nas opções ofertadas devido a sazonalidade, demanda de fornecedor e/ou readequação do estoque.

** É sempre oferecido água e suco de polpa nas 3 refeições do dia.

() Alguns alimentos das bandejinhas podem ser trocados pela opção descrita dentro do parênteses ao ser solicitado pela criança na cantina, por exemplo: "pão com requeijão" pode ser trocado por "(pão com manteiga); Cereal (pode ser trocado por granola)".

_ Os alimentos sublinhados são preparos enriquecidos para trazer mais nutrientes aos pratos.

Nutricionista Yuiane Justus (CRN8 - 16537/P.) Educação Adventista da Associação Sul Paranaense.

Assinatura: 

Cardápio MARÇO 2025

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

SEMANA 2

Lanche da manhã

Identificação	Segunda 10/03	Terça 11/03	Quarta 12/03	Quinta 13/03	Sexta 14/03
Lanche principal	Pão com ovo (queijo)	<u>Pão trançado colorido</u>	Pão pizza	Bisnaguinha com manteiga e queijo	Pastel assado
Acompanhamento	<u>Biscoito caseiro de aveia e chocolate</u>	Biscoito doce	Bolinho de chuva	Pão de mel	Cereal (granola)
Sugestão de fruta *	Abacaxi e banana	Laranja	Maçã e Manga	Maçã	Mamão
Bebida **	Suco poderoso	Suco (polpa) ou chá	Suco (polpa) ou chá	Suco (polpa) ou chá	logurte (leite)

ALMOÇO

Tipo de prato	Segunda 10/03	Terça 11/03	Quarta 12/03	Quinta 13/03	Sexta 14/03
Prato principal: Proteína	<u>Panqueca colorida</u>	Ovo frito	<u>Hambúrguer de proteína de soja</u>	Ovo mexido	<u>Quibe com lentilha de forno</u>
Acomp. 1: Carboidrato	Farofa crocante de couve	Polenta	Batata palito assada	Espiga de milho	Macarrão alho e óleo
Acomp. 2: Legumes ou sopa	Abóbora refog.	<u>Jardineira de legumes</u>	Cenoura refog.	<u>Sopa ou legumes refogados</u>	Brócolis refog.
Cereal: carboidratos complexos	Arroz parboilizado com quinoa branca (todos os dias)				
Cereal integral: fibras	Arroz integral (todos os dias)				
Grãos: proteína vegetal	Feijão enriquecido com legumes (todos os dias)				
Salada 1: Legume cozido ou cru	Maionese de batata	Beterraba	Pepino	Repolho	Cenoura
Salada 2: Fruto	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Salada 3: Folhas	Folhas	Folhas	Folhas	Folhas	Folhas
Sobremesa: Frutas ou doce esporádico	Fruta	Espetinho de frutas	Fruta	Gelatina	Fruta

Lanche da tarde

Identificação	Segunda 10/03	Terça 11/03	Quarta 12/03	Quinta 13/03	Sexta 14/03
Lanche principal	<u>Bolo de cenoura com aveia</u>	Pão de queijo	<u>Bolo integral de cacau</u>	Panqueca americana + complementos	<u>Bolo de limão</u>
Acompanhamento	Pipoca	Cereal (granola)	Biscoito de polvilho	Pão com manteiga	Biscoito salgado
Sugestão de fruta *	Melão	Maçã	Laranja	Banana	Ameixa
Bebida **	Suco (polpa) ou chá	logurte (leite)	Suco (polpa) ou chá	Achocolatado	Suco (polpa) ou chá

SEMANA 3

Lanche da manhã

Identificação	Segunda 17/03	Terça 18/03	Quarta 19/03	Quinta 20/03	Sexta 21/03
Lanche principal	Queijo quente	Cueca virada doce	Pão com requeijão (manteiga)	Sanduíche natural	Pão integral com requeijão e queijo
Acompanhamento	Cereal (granola)	Bisnaguinha com manteiga	Biscoito doce	Pão de mel	Cookies
Sugestão de fruta *	Mamão	Banana	Maçã	Laranja	Melão
Bebida **	logurte (leite)	Suco (polpa) ou chá	"Milk Shake de fruta"	Suco (polpa) ou chá	Achocolatado

ALMOÇO

Tipo de prato	Segunda 17/03	Terça 18/03	Quarta 19/03	Quinta 20/03	Sexta 21/03
Prato principal: Proteína	Omelete	Almôndegas	Strogonoff	Ovo mexido	Lasanha de queijo
Acomp. 1: Carboidrato	Polenta	Macarrão na manteiga	Batata palha	Yakissoba	Aipim dourado
Acomp. 2: Legumes ou sopa	Brócolis refog.	Batata doce refog.	Cenoura refog	Legumes refogados (accomp. yakiss.)	<u>Sopa ou legumes refogados</u>
Cereal: carboidratos complexos	Arroz parboilizado com quinoa branca (todos os dias)				
Cereal integral:fibras	Arroz integral (todos os dias)				
Grãos: proteína vegetal	Feijão enriquecido com legumes (todos os dias)				
Salada 1: Legume cozido ou cru	Beterraba	Brócolis	Macarronese	Pepino	Mix de repolhos
Salada 2: Fruto	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Salada 3: Folhas	Folhas	Folhas	Folhas	Folhas	Folhas
Sobremesa: Frutas ou doce esporádico	Fruta	Gelatina com frutas	Fruta	Mousse de chocolate	Fruta

Lanche da tarde

Identificação	Segunda 17/03	Terça 18/03	Quarta 19/03	Quinta 20/03	Sexta 21/03
Lanche principal	<u>Bolo com geléia caseira de fruta</u>	Pizza	<u>Bolo integral de maçã</u>	Mini pão de batata	Cupcake rosa de beterraba com chocolate
Acompanhamento	Biscoito de polvilho	Cookies	Biscoito salgado	Cereal (granola)	Pipoca
Sugestão de fruta *	Ameixa	Banana	Manga	Maçã	Laranja
Bebida **	Suco (polpa) ou chá	Suco poderoso	Suco (polpa) ou chá	logurte (leite)	Suco (polpa) ou chá

Cardápio MARÇO 2025

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

SEMANA 4

Lanche da manhã

Identificação	Segunda 24/03	Terça 25/03	Quarta 26/03	Quinta 27/03	Sexta 28/03
Lanche principal	Pão de queijo	Sanduíche natural	Pão com ovo (queijo)	Sonho de doce de leite	Pão de alho
Acompanhamento	Biscoito doce	Cookie	Sequinhos	Biscoito salgado	Cereal (granola)
Sugestão de fruta *	Banana	Ameixa	Manga	Maçã	Banana
Bebida **	Suco (polpa) ou chá	Suco (polpa) ou chá	Suco poderoso	Suco (polpa) ou chá	logurte (leite)

ALMOÇO

Tipo de prato	Segunda 24/03	Terça 25/03	Quarta 26/03	Quinta 27/03	Sexta 28/03
Prato principal: Proteína	<u>Mini quibe</u>	Ovo mexido	<u>Nuggets de grão de bico</u>	Ovo cozido	Bifinho à milanesa
Acomp. 1: Carboidrato	Farofa de crocante	Batata gratinada	Purê de batata	Polenta	Espiga de milho
Acomp. 2: Legumes ou sopa	Couve refog.	Berinjela à milanesa	Cenoura refog.	<u>Sopa ou legumes refogados</u>	Brócolis alho e óleo
Cereal: carboidratos complexos	Arroz parboilizado com quinoa branca (todos os dias)				
Cereal integral:fibras	Arroz integral (todos os dias)				
Grãos: proteína vegetal	Feijão enriquecido com legumes (todos os dias)				
Salada 1: Legume cozido ou cru	Cenoura	Milho e ervilha	Beterraba	Repolho	Pepino
Salada 2: Fruto	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Salada 3: Folhas	Folhas	Folhas	Folhas	Folhas	Folhas
Sobremesa: Frutas ou doce esporádico	Fruta	Melancia no palito de picolé	Fruta	Gelatina	Fruta

Lanche da tarde

Identificação	Segunda 24/03	Terça 25/03	Quarta 26/03	Quinta 27/03	Sexta 28/03
Lanche principal	<u>Bolo de chocolate com banana sem açúcar</u>	<u>Pão arco-íris</u>	<u>Bolo integral</u>	Pastel assado de mussarela e ricota	<u>Cupcake de cenoura com laranja</u>
Acompanhamento	Biscoito salgado	Cereal (granola)	Pipoca	Biscoito doce	Biscoito de polvilho
Sugestão de fruta *	Laranja	Banana	Melão	Mamão	Manga
Bebida **	Suco (polpa) ou chá	logurte (leite)	Suco (polpa) ou chá	Achocolatado	Suco (polpa) ou chá

Cardápio MARÇO 2025

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

RECADOS IMPORTANTES!!

ATENÇÃO: É importante ressaltar que os alimentos não estocáveis como hortifrutis são adquiridos semanalmente. Caso algum ingrediente para o preparo do cardápio do almoço e/ou do lanche não esteja prontamente disponível no mercado no período da compra, ou ainda, em situações imprevistas envolvendo os fornecedores, estes ingredientes poderão ser substituídos por alimentos do mesmo grupo alimentar sem aviso prévio.

IMPORTANTE: As bebidas (suco / chá) descritas no cardápio dos lanches são opções das quais as responsáveis pelo preparo dos alimentos tem autonomia de escolher qual bebida será servida no dia, com o melhor clima propício para tal. Caso o aluno prefira outra bebida que não seja aquela oferecida no kit lanche do contraturno, o aluno poderá se dirigir à cantina e escolher comprar outra bebida de sua preferência, desde que esteja de acordo com seus próprios responsáveis.

SUCO PODEROSO: Este é um suco especial que combina frutas e verduras, podendo incluir polpas de fruta congeladas. Chamamos de "Suco Poderoso" para incentivar as crianças de forma dinâmica, fazendo com que elas sintam como se estivessem ganhando superpoderes provindo dos nutrientes.

* As frutas descritas no cardápio são sugestões, porém as mesmas podem sofrer alterações nas opções ofertadas devido a sazonalidade, demanda de fornecedor e/ou readequação do estoque.

** É sempre oferecido água e suco de polpa nas 3 refeições do dia.

() Alguns alimentos das bandejinhas podem ser trocados pela opção descrita dentro do parênteses ao ser solicitado pela criança na cantina, por exemplo: "pão com requeijão" pode ser trocado por "(pão com manteiga); Cereal (pode ser trocado por granola)".

_ Os alimentos sublinhados são preparos enriquecidos para trazer mais nutrientes aos pratos.

ATENÇÃO: As porções e quantidades dos alimentos são diferentes para cada faixa etária do contraturno.

TABELA DE ALIMENTOS RICOS EM PROTEÍNA DO CARDÁPIO

Nutrientes a cada 100g:	Origem vegetal				Origem animal				
	Proteína de soja (PTS)	Feijão	Lentilha	Grão de bico	Leite integral	logurte	Ovo	Queijo Mozzarella	Queijo ricota
Kcal	331 kcal	324 kcal	339 kcal	355 kcal	62 kcal	70 kcal	143 kcal	330 kcal	140 kcal
PT (g)	52,4 g	21,3 g	23,2 g	21,2 g	3,3 g	2,7 g	13,0 g	22,6 g	12,6 g
CHO (g)	30,5 g	58,8 g	62,0 g	57,9 g	4,6 g	9,7 g	1,6g	3,0 g	3,8 g
LIP (g)	1,24 g	1,2 g	0,8 g	5,4 g	3,3 g	2,3 g	8,9g	25,2 g	8,1 g
Fibras (g)	20 g	21,8 g	16,9 g	12,4 g	ND	0,2 g	ND	ND	ND
Cálcio (mg)	ND	111 mg	54 mg	114 mg	123 mg	101 mg	42 mg	875 mg	253 mg
Ferro (mg)	10,7 mg	6,5 mg	7,0 mg	5,4	ND	ND	1,6 mg	0,3 mg	0,1 mg

*Os dados foram obtidos através da Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO):

(https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf)