



Fundamental - De 04/03/2026 até 07/04/2026

Data	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	EJA
04/03/2026 Quarta Kcal: 2076,59 Ptn: 77,3074	Leite c/ cacau Pão massinha c/ requeijão caseiro RECREIO Banana Kcal: 404,6498 Ptn: 14,2432	Coraçãozinho c/ farofa Arroz Feijão vermelho Broto de alfafa e tomate Kcal: 590,8976 Ptn: 23,8255	Leite c/ cacau Pão massinha c/ requeijão caseiro Banana Kcal: 404,6498 Ptn: 14,2432	Coraçãozinho c/ farofa Arroz Feijão vermelho Broto de alfafa e tomate Banana Kcal: 676,3976 Ptn: 24,9955
05/03/2026 Quinta Kcal: 1488,58 Ptn: 58,911	Batida de banana e mamão (s/ açúcar) Pão caseiro c/ gergelim c/ pasta de cenoura RECREIO Mamão Kcal: 353,681 Ptn: 10,7969	Frango c/ cenoura Arroz Feijão Repolho refogado Kcal: 368,9007 Ptn: 18,2726	Batida de banana e mamão (s/ açúcar) Pão caseiro c/ gergelim c/ pasta de cenoura Mamão Kcal: 353,681 Ptn: 10,7969	Frango c/ cenoura Arroz Feijão Repolho refogado Mamão Kcal: 412,3257 Ptn: 19,0446
06/03/2026 Sexta Kcal: 1167,57 Ptn: 61,3951	Suco de maracujá natural Pão massinha c/ pasta de frango com requeijão RECREIO Laranja Kcal: 258,5748 Ptn: 9,1279	Carne c/ moranga Arroz Feijão Abobrinha ao vinagrete Kcal: 430,5787 Ptn: 25,7176	Laranja Kcal: 47,84 Ptn: 0,832	Carne c/ moranga Arroz Feijão Abobrinha ao vinagrete Kcal: 430,5787 Ptn: 25,7176
09/03/2026 Segunda Kcal: 1233,90 Ptn: 54,8032	Iogurte natural c/ fruta (banana, maçã, mamão) RECREIO Maçã Kcal: 245,9208 Ptn: 8,4353	Ovos mexidos c/ alho-poró Arroz Feijão Beterraba cozida c/ cebola Kcal: 406,0339 Ptn: 19,1538	Iogurte natural c/ fruta (banana, maçã, mamão) Kcal: 175,9208 Ptn: 8,0603	Ovos mexidos c/ alho-poró Arroz Feijão Beterraba cozida c/ cebola Kcal: 406,0339 Ptn: 19,1538
10/03/2026 Terça Kcal: 1584,28 Ptn: 73,2718	Leite puro Bolo de maracujá RECREIO Abacaxi Kcal: 405,114 Ptn: 12,148	Massa integral à bolonhesa Feijão Sal. pepino, tomate e alho poró c/ limão Kcal: 405,266 Ptn: 24,8299	Leite puro Bolo de maracujá Kcal: 368,634 Ptn: 11,464	Massa integral à bolonhesa Feijão Sal. pepino, tomate e alho poró c/ limão Kcal: 405,266 Ptn: 24,8299



Fundamental - De 04/03/2026 até 07/04/2026

Data	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	EJA
11/03/2026 Quarta Kcal: 1702,114 Ptn: 79,797	Leite c/ canela Pão integral c/ doce de maçã caseiro RECREIO Banana Kcal: 276,4488 Ptn: 7,9277	Carne suína c/ batata Arroz Feijão Beterraba e tomate Kcal: 531,8584 Ptn: 31,3858	Leite c/ canela Pão integral c/ doce de maçã caseiro Banana Kcal: 276,4488 Ptn: 7,9277	Carne suína c/ batata Arroz Feijão Beterraba e tomate Banana Kcal: 617,3584 Ptn: 32,5558
12/03/2026 Quinta Kcal: 2438,22 Ptn: 90,799	Leite puro Cuca de abacaxi RECREIO Maçã Kcal: 510,2019 Ptn: 13,0751	Frango c/ molho (sobrecoxa) Arroz Lentilha Milho verde cozido Pepino Kcal: 673,9107 Ptn: 32,1369	Leite puro Cuca de abacaxi Maçã Kcal: 510,2019 Ptn: 13,0751	Frango c/ molho (sobrecoxa) Arroz Lentilha Milho verde cozido Pepino Maçã Kcal: 743,9107 Ptn: 32,5119
13/03/2026 Sexta Kcal: 1089,75 Ptn: 61,1254	Batida de banana e mamão (cong.) Pão integral c/ pasta de ovo RECREIO Mamão Kcal: 213,754 Ptn: 8,8114	Carne c/ legumes (abobrinha e cenour) Arroz Feijão Repolho ralado Kcal: 422,4771 Ptn: 25,881	Mamão Kcal: 31,05 Ptn: 0,552	Carne c/ legumes (abobrinha e cenour) Arroz Feijão Repolho ralado Kcal: 422,4771 Ptn: 25,881
16/03/2026 Segunda Kcal: 1191,838 Ptn: 49,3793	Creme de amido c/ cacau RECREIO Abacaxi Kcal: 232,0819 Ptn: 7,5517	Ovo cozido Arroz Feijão Cenoura cozida c/ temp. verde Kcal: 385,9894 Ptn: 17,5533	Creme de amido c/ cacau Kcal: 187,7779 Ptn: 6,721	Ovo cozido Arroz Feijão Cenoura cozida c/ temp. verde Kcal: 385,9894 Ptn: 17,5533
17/03/2026 Terça Kcal: 1701,925 Ptn: 78,2674	Leite puro Bolo de cenoura RECREIO Laranja Kcal: 377,6706 Ptn: 11,5325	Carne moída c/ molho Arroz integral Feijão Beterraba cozida e repolho Kcal: 497,2112 Ptn: 28,0172	Leite puro Bolo de cenoura Kcal: 329,8306 Ptn: 10,7005	Carne moída c/ molho Arroz integral Feijão Beterraba cozida e repolho Kcal: 497,2112 Ptn: 28,0172



Fundamental - De 04/03/2026 até 07/04/2026

Data	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	EJA
18/03/2026 Quarta Kcal: 1668,00 Ptn: 73,9022	Leite caramelado (c/ aç. mascavo) Pão massinha c/ requeijão caseiro RECREIO Banana Kcal: 400,6419 Ptn: 14,2262	Risoto de frango c/ alho poró Feijão Pepino e tomate Kcal: 390,6102 Ptn: 22,1399	Leite caramelado (c/ aç. mascavo) Pão massinha c/ requeijão caseiro Banana Kcal: 400,6419 Ptn: 14,2262	Risoto de frango c/ alho poró Feijão Pepino e tomate Banana Kcal: 476,1102 Ptn: 23,3099
19/03/2026 Quinta Kcal: 1767,22 Ptn: 80,537	Leite puro Bolo simples RECREIO Mamão Kcal: 448,428 Ptn: 12,69	Carne assada (tatu) Arroz Feijão vermelho Broto de alfafa e cenoura cozida Kcal: 419,6606 Ptn: 27,3025	Leite puro Bolo simples Mamão Kcal: 448,428 Ptn: 12,69	Carne assada (tatu) Arroz Feijão vermelho Broto de alfafa e cenoura cozida Mamão Kcal: 450,7106 Ptn: 27,8545
20/03/2026 Sexta Kcal: 1550,81 Ptn: 74,6733	Batida de banana (s/ açúcar) Pão de moranga c/ requeijão caseiro RECREIO Maçã Kcal: 449,0889 Ptn: 13,0903	Carne suína acebolada Arroz Feijão Repolho c/ abacaxi e iogurte Kcal: 515,8623 Ptn: 30,604	Maçã Kcal: 70 Ptn: 0,375	Carne suína acebolada Arroz Feijão Repolho c/ abacaxi e iogurte Kcal: 515,8623 Ptn: 30,604
23/03/2026 Segunda Kcal: 1495,16 Ptn: 60,2305	Creme de aveia c/ banana e canela RECREIO Abacaxi Kcal: 350,464 Ptn: 11,6296	Ovos mexidos c/ cenoura, milho, ervilha Arroz Feijão Beterraba ralada Kcal: 419,2714 Ptn: 18,901	Creme de aveia c/ banana e canela Kcal: 306,16 Ptn: 10,7989	Ovos mexidos c/ cenoura, milho, ervilha Arroz Feijão Beterraba ralada Kcal: 419,2714 Ptn: 18,901
24/03/2026 Terça Kcal: 1535,23 Ptn: 68,2612	Leite puro Bolo de banana integral RECREIO Laranja Kcal: 377,9353 Ptn: 11,551	Carne moída c/ moranga Arroz Lentilha Abobrinha refogada c/ orégano Kcal: 413,6038 Ptn: 22,9956	Leite puro Bolo de banana integral Kcal: 330,0953 Ptn: 10,719	Carne moída c/ moranga Arroz Lentilha Abobrinha refogada c/ orégano Kcal: 413,6038 Ptn: 22,9956



Fundamental - De 04/03/2026 até 07/04/2026

Data	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	EJA
25/03/2026 Quarta Kcal: 1805,169 Ptn: 68,8462	Leite pingado c/ café Pão integral c/ doce de abacaxi caseiro RECREIO Banana Kcal: 277,7428 Ptn: 8,6024	Estrogonofe de coração Arroz Feijão Tomate e cebola Kcal: 582,0918 Ptn: 25,2357	Leite pingado c/ café Pão integral c/ doce de abacaxi caseiro Banana Kcal: 277,7428 Ptn: 8,6024	Estrogonofe de coração Arroz Feijão Tomate e cebola Banana Kcal: 667,5918 Ptn: 26,4057
26/03/2026 Quinta Kcal: 1740,80 Ptn: 72,6313	Leite c/ cacau Pão de minuto c/ maionese fake c/ temp. verde RECREIO Abacaxi Kcal: 400,8488 Ptn: 12,5484	Escalopes de frango Arroz integral Feijão Cenoura e pepino Kcal: 447,3993 Ptn: 23,3519	Leite c/ cacau Pão de minuto c/ maionese fake c/ temp. verde Abacaxi Kcal: 400,8488 Ptn: 12,5484	Escalopes de frango Arroz integral Feijão Cenoura e pepino Abacaxi Kcal: 491,7033 Ptn: 24,1826
27/03/2026 Sexta Kcal: 1417,060 Ptn: 86,8898	Leite c/ canela Pão integral c/ pasta de ovo RECREIO Laranja Kcal: 221,264 Ptn: 8,8564	Carne de panela Massa Feijão Milho verde cozido Beterraba ralada Kcal: 573,9814 Ptn: 38,6007	Laranja Kcal: 47,84 Ptn: 0,832	Carne de panela Massa Feijão Milho verde cozido Beterraba ralada Kcal: 573,9814 Ptn: 38,6007
30/03/2026 Segunda Kcal: 1330,64 Ptn: 49,9408	Iogurte natural c/ fruta e coco (banana, maçã, mamão) RECREIO Mamão Kcal: 258,9458 Ptn: 9,2457	Peixe em conserva c/ batata Arroz Feijão Cenoura cozida c/ temp. verde Kcal: 428,0878 Ptn: 16,1107	Iogurte natural c/ fruta e coco (banana, maçã, mamão) Kcal: 215,5208 Ptn: 8,4737	Peixe em conserva c/ batata Arroz Feijão Cenoura cozida c/ temp. verde Kcal: 428,0878 Ptn: 16,1107
31/03/2026 Terça Kcal: 1679,68 Ptn: 77,2316	Leite puro Bolo de maçã RECREIO Maçã Kcal: 410,907 Ptn: 10,76	Carne moída c/ milho Arroz Feijão Beterraba e repolho Kcal: 463,9361 Ptn: 28,0433	Leite puro Bolo de maçã Kcal: 340,907 Ptn: 10,385	Carne moída c/ milho Arroz Feijão Beterraba e repolho Kcal: 463,9361 Ptn: 28,0433



Fundamental - De 04/03/2026 até 07/04/2026

Data	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	EJA
01/04/2026 Quarta Kcal: 1742,56 Ptn: 79,7742	Suco de abacaxi natural Pão massinha c/ requeijão caseiro RECREIO Banana Kcal: 312,5037 Ptn: 8,0028	Carne suína c/ moranga Arroz Feijão Repolho e tomate c/ orégano Kcal: 516,0295 Ptn: 31,2993	Suco de abacaxi natural Pão massinha c/ requeijão caseiro Banana Kcal: 312,5037 Ptn: 8,0028	Carne suína c/ moranga Arroz Feijão Repolho e tomate c/ orégano Banana Kcal: 601,5295 Ptn: 32,4693
02/04/2026 Quinta Kcal: 2075,41 Ptn: 83,8316	Leite puro Cuca de abacaxi RECREIO Maçã Kcal: 510,2019 Ptn: 13,0751	Carreteiro de carne Feijão vermelho Milho verde cozido Cenoura ralada Kcal: 492,5041 Ptn: 28,6532	Leite puro Cuca de abacaxi Maçã Kcal: 510,2019 Ptn: 13,0751	Carreteiro de carne Feijão vermelho Milho verde cozido Cenoura ralada Maçã Kcal: 562,5041 Ptn: 29,0282
03/04/2026 Sexta Kcal: 1232,718 Ptn: 41,0383	Leite caramelado (c/ aç. mascavo) Pão caseiro de aveia c/ pasta de frango com requeijão RECREIO Mamão Kcal: 558,0318 Ptn: 16,9139	Fricassê de frango Arroz Feijão Abobrinha ao vinagrete Kcal: 315,6307 Ptn: 11,6762	Mamão Kcal: 43,425 Ptn: 0,772	Fricassê de frango Arroz Feijão Abobrinha ao vinagrete Kcal: 315,6307 Ptn: 11,6762
06/04/2026 Segunda Kcal: 1262,79 Ptn: 50,4932	Creme de amido c/ abacaxi e canela RECREIO Laranja Kcal: 227,7778 Ptn: 6,1095	Massa c/ molho e ovos mexidos Feijão Beterraba e cenoura Kcal: 427,54 Ptn: 19,5531	Creme de amido c/ abacaxi e canela Kcal: 179,9378 Ptn: 5,2775	Massa c/ molho e ovos mexidos Feijão Beterraba e cenoura Kcal: 427,54 Ptn: 19,5531
07/04/2026 Terça Kcal: 1594,74 Ptn: 66,5557	Leite puro Bolo de laranja integral RECREIO Abacaxi Kcal: 415,299 Ptn: 13,065	Carne moída c/ repolho Arroz Feijão Cenoura cozida Kcal: 404,2233 Ptn: 20,6282	Leite puro Bolo de laranja integral Kcal: 370,995 Ptn: 12,2343	Carne moída c/ repolho Arroz Feijão Cenoura cozida Kcal: 404,2233 Ptn: 20,6282