

1ª Semana	2/Mar (Seg)	3/Mar (Ter)	4/Mar (Qua)	5/Mar (Qui)	6/Mar (Sex)	Observação
12:00 - ALMOÇO INTEGRAL	QUIBE ASSADO COM LEGUMES Salada de Beterraba Crua Arroz parboilizado cozido Feijão cozido	OMELETE COM LEGUMES Feijão cozido Alface Salada Arroz parboilizado cozido	risoto de frango Feijão cozido salada de repolho ralado com tempero verde	Alface Salada arroz temperado (cenoura) VIRADO DE FEIJÃO PERNIL SUÍNO NO ALHO E CEBOLA	SALADA DE TOMATE COM CEBOLA QUIRERA COM FRANGO Feijão cozido	
14:30 - Lanche da Tarde (Fundamental)	CHÁ BISCOITO DE LEITE	PÃO COM DOCE CAFÉ COM LEITE	FAROFA DE OVO Suco de Abacaxi	Pão doce (tipo Chineque) CHÁ	Suco de Laranja BISCOITO CASEIRO COM GLACÊ (AF)	
2ª Semana	9/Mar (Seg)	10/Mar (Ter)	11/Mar (Qua)	12/Mar (Qui)	13/Mar (Sex)	Observação
12:00 - ALMOÇO INTEGRAL	SALADA DE TOMATE COM CEBOLA Arroz parboilizado cozido Feijão cozido carne acebolada - ef	Arroz parboilizado cozido Feijão cozido FRANGO AO MOLHO Alface Salada	Feijão cozido Batata ensopada carne moida refogada int Arroz parboilizado cozido	Arroz parboilizado cozido Feijão cozido carne acebolada - ef FAROFA DE LEGUMES SALADA DE TOMATE COM CEBOLA	Polenta com frango Feijão cozido SALADA DE TOMATE COM CEBOLA	
14:30 - Lanche da Tarde (Fundamental)	PÃO COM DOCE Suco de Abacaxi	CHÁ BOLO SIMPLES DE CHOCOLATE	PÃO COM MARGARINA CAFÉ COM LEITE	Pão doce (tipo Chineque) Suco de limão	CHÁ MELANCIA PÃO COM DOCE	
3ª Semana	16/Mar (Seg)	17/Mar (Ter)	18/Mar (Qua)	19/Mar (Qui)	20/Mar (Sex)	Observação
12:00 - ALMOÇO INTEGRAL	SALADA DE TOMATE COM CEBOLA Feijão cozido polenta com molho de moida	Alface Salada Arroz parboilizado cozido VIRADO DE FEIJÃO MOÍDA COM LEGUMES	salada de repolho ralado com tempero verde QUIRERA COM PERNIL SUÍNO Feijão cozido	PERNIL SUÍNO NO ALHO E CEBOLA salada de repolho ralado com tempero verde Arroz parboilizado cozido VIRADO DE FEIJÃO	carne acebolada - ef Farofa de Repolho Alface Salada Arroz parboilizado cozido Feijão cozido	
14:30 - Lanche da Tarde (Fundamental)	BISCOITO CASEIRO (AF) Suco de Laranja	BOLO SIMPES DE FUBÁ Suco de Abacaxi	CAFÉ COM LEITE PÃO COM DOCE	Suco de Abacaxi BOLO SIMPLES DE CHOCOLATE	CHÁ BISCOITO CASEIRO (AF)	
4ª Semana	23/Mar (Seg)	24/Mar (Ter)	25/Mar (Qua)	26/Mar (Qui)	27/Mar (Sex)	Observação

4ª Semana	23/Mar (Seg)	24/Mar (Ter)	25/Mar (Qua)	26/Mar (Qui)	27/Mar (Sex)	Observação
12:00 - ALMOÇO INTEGRAL	Arroz parboilizado cozido Feijão cozido FAROFA DE LEGUMES MOLHO DE FRANGO	Feijão cozido QUIBE ASSADO SALADA DE TOMATE COM ORÉGANO Arroz parboilizado cozido	Arroz parboilizado cozido Feijão cozido FRANGO ASSADO COM BATATA Alface Salada	salada de repolho ralado com tempero verde Arroz parboilizado cozido Feijão cozido MOÍDA COM LEGUMES	carne acebolada - ef Alface Salada Arroz parboilizado cozido VIRADO DE FEIJÃO	
14:30 - Lanche da Tarde (Fundamental)	PÃO COM DOCE CAFÉ COM LEITE	PÃO COM MARGARINA CHÁ	Pão doce (tipo Chineque) Suco de Laranja	BOLO SIMPES DE FUBÁ CAFÉ COM LEITE	cuque de farofa com gotas de chocolate CHÁ LARANJA	
5ª Semana	30/Mar (Seg)	31/Mar (Ter)				
12:00 - ALMOÇO INTEGRAL	salada de repolho ralado com tempero verde Arroz parboilizado cozido Feijão cozido FRANGO ASSADO COM BATATA	Feijão cozido FAROFA DE LEGUMES carne moída refogada int Salada de cenoura Arroz parboilizado cozido				
14:30 - Lanche da Tarde (Fundamental)	BOLO SIMPES DE CHOCOLATE Suco de Laranja	CHÁ cuque de farofa com gotas de chocolate				

Cardápio sujeito a alteração

Total de Macros e Micros Nutrientes - Média Semanal

Calorias kcal	Carboidratos g	Proteínas g	Lípidios g	
2146.87	333.99 72 %	55.61 12 %	68.05 14 %	



Município de Rebouças

Cardápio : ALMOÇO INTEGRAL - MARÇO 2026

5ª Semana	30/Mar (Seg)	31/Mar (Ter)				
Nutricionista(s)						
Idiobara Juliane Brandt						