

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
PERÍODO PARCIAL DIURNO**

MARÇO DE 2026

Semana 1	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	02/03/2026	03/03/2026	04/03/2026	05/03/2026	06/03/2026
Lanche/ Almoço 9h30 min	Pernil suíno acebolado Arroz e feijão Salada de legumes (batata, cenoura e chuchu)	Quibe assado Suco de manga	Strogonoff de frango Arroz e feijão Salada de beterraba Melancia	Pão hot dog com requeijão Vitamina de abacate Abacaxi	Carne bovina em cubos ensopada com abobrinha Arroz e feijão Salada de pepino
Composição nutricional (Média semanal)	Energia 735,92 Kcal	PTN 29g 15% do VET	LIP 22g 28% do VET	CHO 105g 57% do VET	




**Lorena Ramos dos Santos Lima
Nutricionista - CRN4 18100444**

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
PERÍODO PARCIAL DIURNO

MARÇO DE 2026

Semana 2	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	09/03/2026	10/03/2026	11/03/2026	12/03/2026	13/03/2026
Lanche/ Almoço 9h30 min	Macarrão à bolonhesa Feijão Salada de tomate	Pão caseiro com manteiga Vitamina de morango	Sobrecoca assada Farofa de banana Arroz e feijão Salada de alface	Bolo de cenoura Suco de acerola Laranja	Carne bovina em cubos ensopada Arroz e feijão Repolho refogado Banana
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 799,80 Kcal	PTN 29g 14% do VET	LIP 25g 29% do VET	CHO 115g 58% do VET



Lorena Ramos dos Santos Lima
 Nutricionista - CRN4 18100444

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
PERÍODO PARCIAL DIURNO**

MARÇO DE 2026

Semana 3	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	16/03/2026	17/03/2026	18/03/2026	19/03/2026	20/03/2026
Lanche/ Almoço 9h30 min	Carne moída refogada Arroz e feijão Abóbora cozida Suco de acerola	Tortinha de frango Suco de manga	Feijão tropeiro (feijão, farinha, couve, ovo, banana e linguiça) Arroz Vinagrete Laranja	Bolo de fubá Leite com café Maçã	Carne bovina em cubos ao molho de tomate Arroz e feijão Salada de acelga
Composição nutricional (Média semanal)	Energia 858,00 Kcal	PTN 35g 17% do VET	LIP 28g 32% do VET	CHO 116g 55% do VET	



Lorena Ramos dos Santos Lima
Nutricionista - CRN4 18100444

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
PERÍODO PARCIAL DIURNO

MARÇO DE 2026

Semana 4	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	23/03/2026	24/03/2026	25/03/2026	26/03/2026	27/03/2026
Lanche/ Almoço 9h30 min	Carne moída com chuchu	Pizza (pão de forma, muçarela, tomate e orégano)	Frango ensopado com batata	Salada de frutas (banana, maçã e laranja)	Torta de peixe gratinada
	Arroz e feijão	Suco de maracujá	Arroz e feijão	logurte de coco	Arroz e feijão
	Salada de cenoura ralada	Mariola sem açúcar	Abobrinha refogada	Bolo simples	Salada de alface e tomate
			Banana		Melancia
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 641,09 Kcal	PTN 29g 15% do VET	LIP 17g 23% do VET	CHO 97g 62% do VET



 Lorena Ramos dos Santos Lima
 Nutricionista - CRN4 18100444

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
PERÍODO PARCIAL DIURNO**

MARÇO DE 2026

Semana 5	Segunda - feira	Terça - feira			
	30/03/2026	31/03/2026			
Lanche/ Almoço 9h30 min	Pernil suíno acebolado	Pão francês com queijo minas			
	Arroz e feijão	Suco de cajá			
	Purê de inhame				
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 641,31 Kcal	PTN 27g 15% do VET	LIP 19g 29% do VET	CHO 89g 56% do VET



**Lorena Ramos dos Santos Lima
Nutricionista - CRN4 18100444**

Orientações adicionais: A oferta das frutas poderá ser antecipada devido ao estado de maturação, desde que a oferta seja na mesma semana. As preparações devem seguir as fichas técnicas de preparo.

Legenda:

VET	Valor energético total
PTN	Proteína
LIP	Lípido
CHO	Carboidrato

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
PERÍODO PARCIAL DIURNO- SEM FORNO**

MARÇO DE 2026

Semana 1	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	02/03/2026	03/03/2026	04/03/2026	05/03/2026	06/03/2026
Lanche/ Almoço 9h30 min	Pernil suíno acebolado	Pão hot dog com ovos mexidos	Strogonoff de frango	Pão francês com queijo	Carne bovina em cubos ensopada com abobrinha
	Arroz e feijão Salada de legumes (batata, cenoura e chuchu)	Leite batido com chocolate	Arroz e feijão Salada de beterraba Melancia	Vitamina de abacate Abacaxi	Arroz e feijão Salada de pepino
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 715,55 Kcal	PTN 30g 15% do VET	LIP 25g 32% do VET	CHO 94g 53% do VET




**Lorena Ramos dos Santos Lima
Nutricionista - CRN4 18100444**

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
PERÍODO PARCIAL DIURNO- SEM FORNO

MARÇO DE 2026

Semana 2	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	09/03/2026	10/03/2026	11/03/2026	12/03/2026	13/03/2026
Lanche/ Almoço 9h30 min	Macarrão à bolonhesa Feijão Salada de tomate	Pão hot dog com requeijão Vitamina de morango	Sobrecoxa ensopada Farofa de banana Arroz e feijão Salada de alface	Sanduíche natural (pão de forma, frango desfiado, cenoura e alface e tomate) Suco de acerola Laranja	Carne bovina em cubos ensopada Arroz e feijão Repolho refogado Banana
Composição nutricional (Média semanal)	Energia 755,36 Kcal	PTN 34g 16% do VET	LIP 22g 25% do VET	CHO 106g 59% do VET	

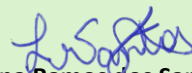

Lorena Ramos dos Santos Lima
Nutricionista - CRN4 18100444

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
PERÍODO PARCIAL DIURNO- SEM FORNO**

MARÇO DE 2026

Semana 3	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	16/03/2026	17/03/2026	18/03/2026	19/03/2026	20/03/2026
Lanche/ Almoço 9h30 min	Carne moída refogada	Pão hot dog com carne moída	Feijão tropeiro (feijão, farinha, couve, ovo, banana e linguiça)	Torta de pão (pão de forma, frango desfiado, tempero verde e purê de batata)	Carne bovina em cubos ao molho de tomate
	Arroz e feijão Abóbora cozida Suco de acerola	Suco de goiaba	Arroz Vinagrete Laranja	Suco de cajá Maçã	Arroz e feijão Salada de acelga
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 745,49 Kcal	PTN 33g 16% do VET	LIP 19g 25% do VET	CHO 111g 59% do VET



Lorena Ramos dos Santos Lima
Nutricionista - CRN4 18100444

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
PERÍODO PARCIAL DIURNO- SEM FORNO

MARÇO DE 2026

Semana 4	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	23/03/2026	24/03/2026	25/03/2026	26/03/2026	27/03/2026
Lanche/ Almoço 9h30 min	Carne moída com chuchu Arroz e feijão Salada de cenoura ralada	Pão de batata com molho de frango desfiado Suco de maracujá Maçã	Peixe ao molho branco Arroz e feijão Salada de alface e tomate Mariola sem açúcar	Salada de frutas (banana, maçã e laranja) iogurte de coco Pão hot dog com requeijão	Frango ensopado com batata Arroz e feijão Abobrinha refogada com tomate Melancia
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 695,82 Kcal	PTN 27g 15% do VET	LIP 19g 25% do VET	CHO 107g 61% do VET



Lorena Ramos dos Santos Lima
 Nutricionista - CRN4 18100444

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
PERÍODO PARCIAL DIURNO- SEM FORNO**

MARÇO DE 2026

Semana 5	Segunda - feira	Terça - feira			
	30/03/2026	31/03/2026			
Lanche/ Almoço 9h30 min	Pernil suíno acebolado Arroz e feijão Purê de inhame	Pão francês com queijo minas Suco de cajá			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia 641,31 Kcal	PTN 27g 15% do VET	LIP 19g 29% do VET	CHO 89 g 59% do VET	


Lorena Ramos dos Santos Lima
 Nutricionista - CRN4 18100444

Orientações A oferta das frutas poderá ser antecipada devido ao estado de maturação, desde que a oferta seja na mesma semana.
adicionais: As preparações devem seguir as fichas técnicas de preparo.

Legenda:


VET	Valor energético total
PTN	Proteína
LIP	Lípídeo
CHO	Carboidrato

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
PERÍODO PARCIAL NOTURNO

MARÇO DE 2026

Semana 1	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	02/03/2026	03/03/2026	04/03/2026	05/03/2026	06/03/2026
Lanche/	Pernil suíno acebolado	Isca de frango acebolada	Carne bovina em cubos ensopada com abobrinha	Sobrecoxa ensopada	Strogonoff de frango
Almoço	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Purê de aipim	Arroz e feijão
9h30 min	Salada de legumes (batata, cenoura e chuchu)	Ensopadinho de inhame	Suco de morango	Arroz e feijão	Salada de beterraba
			Abacaxi	Banana	
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 912,82 Kcal	PTN 41g 17% do VET	LPD 25g 25% do VET	CHO 128g 58% do VET


 Lorena Ramos dos Santos Lima
 Nutricionista - CRN4 18100444

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO


PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO

PERÍODO PARCIAL NOTURNO

MARÇO DE 2026

Semana 2	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	09/03/2026	10/03/2026	11/03/2026	12/03/2026	13/03/2026
Lanche/	Carne moída com chuchu	Omelete de forno com cenoura e queijo	Frango em cubos com batata	Carne bovina em cubos ensopada	Sobrecoxa assada
Almoço	Arroz e feijão	Farofa de cebola	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Farofa de banana
9h30 min	Suco de manga	Arroz e feijão	Salada de alface	Salada de repolho	Arroz e feijão
		Salada de pepino e tomate	Laranja	Banana	Suco de cajá
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 917,00 Kcal	PTN 36g 16% do VET	LPD 23g 23% do VET	CHO 140g 61% do VET


Lorena Ramos dos Santos Lima
Nutricionista - CRN4 18100444


SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
PERÍODO PARCIAL NOTURNO

MARÇO DE 2026

Semana 3	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	16/03/2026	17/03/2026	18/03/2026	19/03/2026	20/03/2026
Lanche/	Carne moída refogada	Ovos mexidos	Feijão tropeiro (feijão, farinha, couve, ovo, banana e linguiça)	Pernil suíno acebolado	Frango em iscas aceboladas
Almoço	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz	Arroz e feijão	Macarrão ao molho branco
9h30 min	Abóbora cozida	Farofa de cebola	Vinagrete	Salada de tomate	Salada de acelga
		Suco de acerola	Laranja	Maçã	
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 931,68 Kcal	PTN 40g 17% do VET	LPD 26g 26% do VET	CHO 135g 57% do VET


Lorena Ramos dos Santos Lima
Nutricionista - CRN4 18100444

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO


PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO

PERÍODO PARCIAL NOTURNO

MARÇO DE 2026

Semana 4	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	23/03/2026	24/03/2026	25/03/2026	26/03/2026	27/03/2026
Lanche/	Omelete de forno com cenoura e queijo	Frango em cubos ensopado	Pernil suíno acebolado	Carne bovina desfiada	Torta de peixe gratinada
Almoço	Farofa de cebola	Arroz e feijão	Batata sauté	Arroz e feijão	Arroz e feijão
9h30 min	Arroz e feijão	Salada de couve e tomate	Arroz e feijão	Purê de abóbora	Salada de alface
			Suco de maracujá	Banana	Melancia
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 968,44 Kcal	PTN 40g 16% do VET	LPD 27g 26% do VET	CHO 142g 58% do VET


Lorena Ramos dos Santos Lima
Nutricionista - CRN4 18100444

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
PERÍODO PARCIAL NOTURNO

MARÇO DE 2026

Semana 5	Segunda - feira	Terça - feira			
	30/03/2026	31/03/2026			
Lanche/	Pernil suíno acebolado	Picadinho bovino à primavera (batata e cenoura)			
Almoço	Arroz e feijão	Arroz e feijão			
9h30 min	Purê de inhame	Suco de cajá			
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 877,00 Kcal	PTN 38g 16% do VET	LPD 22g 25% do VET	CHO 129g 59% do VET


Lorena Ramos dos Santos Lima
Nutricionista - CRN4 18100444

Orientações adicionais: A oferta das frutas poderá ser antecipada devido ao estado de maturação, desde que a oferta seja na mesma semana. As preparações devem seguir as fichas técnicas de preparo.

Legenda:


VET	Valor energético total
PTN	Proteína
LIP	Lípido
CHO	Carboidrato

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
PERÍODO PARCIAL NOTURNO- SEM FORNO**

MARÇO DE 2026

Semana 1	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	02/03/2026	03/03/2026	04/03/2026	05/03/2026	06/03/2026
Lanche/	Pernil suíno acebolado	Isca de frango acebolada	Carne bovina em cubos ensopada com abobrinha	Sobrecoxa ensopada	Strogonoff de frango
Almoço	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Purê de aipim	Arroz e feijão
9h30 min	Salada de legumes (batata, cenoura e chuchu)	Ensopadinho de inhame	Suco de morango Abacaxi	Arroz e feijão Banana	Salada de beterraba
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 930,45 Kcal	PTN 42g 15% do VET	LPD 26g 26% do VET	CHO 132g 59% do VET



Lorena Ramos dos Santos Lima
Nutricionista - CRN4 18100444

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
PERÍODO PARCIAL NOTURNO- SEM FORNO

MARÇO DE 2026

Semana 2	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	09/03/2026	10/03/2026	11/03/2026	12/03/2026	13/03/2026
Lanche/	Carne moída com chuchu	Ovos mexidos	Frango em cubos ensopado com batata	Carne bovina em cubos ensopada	Sobrecoxa ensopada
Almoço	Arroz e feijão	Farofa de cebola	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Farofa de banana
9h30 min	Suco de manga	Arroz e feijão	Salada de alface	Salada de repolho	Arroz e feijão
		Salada de pepino e tomate	Laranja	Banana	Suco de cajá
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 910,34 Kcal	PTN 36g 16% do VET	LPD 23g 25% do VET	CHO 138g 59% do VET


Lorena Ramos dos Santos Lima
Nutricionista - CRN4 18100444

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO


PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO

PERÍODO PARCIAL NOTURNO- SEM FORNO

MARÇO DE 2026

Semana 3	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	16/03/2026	17/03/2026	18/03/2026	19/03/2026	20/03/2026
Lanche/	Carne moída refogada	Pernil suíno acebolado	Salpicão de frango (frango desfiado,	Feijão tropeiro (feijão, farinha, couve, ovo, banana e linguiça)	Frango em iscas aceboladas
Almoço	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz	Macarrão ao molho branco
9h30 min	Abóbora cozida	Farofa de cebola	Salada de tomate	Vinagrete	Salada de acelga
		Suco de acerola	Laranja	Maçã	
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 950,20 Kcal	PTN 42g 17% do VET	LPD 26g 26% do VET	CHO 135g 56% do VET



Lorena Ramos dos Santos Lima
Nutricionista - CRN4 18100444

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
PERÍODO PARCIAL NOTURNO- SEM FORNO

MARÇO DE 2026

Semana 4	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	23/03/2026	24/03/2026	25/03/2026	26/03/2026	27/03/2026
Lanche/	Ovos mexidos	Frango em cubos ensopado	Pernil suíno acebolado	Carne bovina desfiada	Peixe ao molho branco
Almoço	Farofa de cebola	Arroz e feijão	Batata sauté	Arroz e feijão	Arroz e feijão
9h30 min	Arroz e feijão	Salada de couve e tomate	Arroz e feijão	Purê de abóbora	Salada de alface
			Suco de maracujá	Banana	Melancia
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 913,75 Kcal	PTN 39g 16% do VET	LPD 25g 26% do VET	CHO 131g 57% do VET

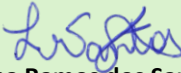

 Lorena Ramos dos Santos Lima
 Nutricionista - CRN4 18100444

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
PERÍODO PARCIAL NOTURNO- SEM FORNO**

MARÇO DE 2026

Semana 5	Segunda - feira	Terça - feira			
	30/03/2026	31/03/2026			
Lanche/	Pernil suíno acebolado	Picadinho bovino à primavera (batata e cenoura)			
Almoço	Arroz e feijão	Arroz e feijão			
9h30 min	Purê de inhame	Suco de cajá			
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 877,00 Kcal	PTN 38g 16% do VET	LPD 22g 25% do VET	CHO 129g 59% do VET


Lorena Ramos dos Santos Lima
Nutricionista - CRN4 18100444

Orientações A oferta das frutas poderá ser antecipada devido ao estado de maturação, desde que a oferta seja na mesma semana.
adicionais: As preparações devem seguir as fichas técnicas de preparo.

Legenda:

VET	Valor energético total
PTN	Proteína
LIP	Lípídeo
CHO	Carboidrato

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
PERÍODO INTEGRAL 7H**

MARÇO DE 2026

Semana 1	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	02/03/2026	03/03/2026	04/03/2026	05/03/2026	06/03/2026
refeição	Pernil acebolado	Sobrecoxa assada	Carne bovina em cubos ao molho de tomate	Frango em cubos ensopado com batata doce	Strogonoff bovino
	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
	Abóbora cozida	Purê de aipim	Ensopadinho de inhame	Couve refogada	Salada de beterraba
	Suco de caju	Suco de goiaba			
lanche	Pão hot dog com ovos mexidos	Pão caseiro com manteiga	Pão francês com queijo minas	Bolo de cenoura	Quibe assado
	Suco de manga	Leite com café	Vitamina de abacate	Suco de caju	Suco de macarujá
			Banana	Abacaxi	Maçã
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 1437,34 Kcal	PTN 56g 16% do VET	LPD 41g 26% do VET	CHO 210g 59% do VET




**Lorena Ramos dos Santos Lima
Nutricionista - CRN4 18100444**

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
PERÍODO INTEGRAL 7H

MARÇO DE 2026

Semana 2	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	09/03/2026	10/03/2026	11/03/2026	12/03/2026	13/03/2026
refeição	Carne bovina desfiada Arroz e feijão Salada de pepino	Frango em cubos ensopado com legumes (batata e chuchu) Arroz e feijão	Sobrecoxa assada Arroz e feijão Polenta Salada de repolho misto	Pernil suíno acebolado Farofa de banana Arroz e feijão Salada de alface Suco de morango	Frango em iscas aceboladas Arroz e feijão Abobrinha ao molho de tomate
lanche	Pão hot dog com requeijão Leite com café	Tortinha de carne moída Suco de manga Maçã	Bolo mesclado Café	Pão de batata com molho de frango Suco de acerola Melancia	Sanduíche natural (pão de forma, frango desfiado, cenoura e alface e tomate) Suco de abacaxi Banana
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 1401,65 Kcal	PTN 64g 15% do VET	LPD 40g 29% do VET	CHO 198g 56% do VET


Lorena Ramos dos Santos Lima
 Nutricionista - CRN4 18100444

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO


PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO

PERÍODO INTEGRAL 7H

MARÇO DE 2026

Semana 3	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	16/03/2026	17/03/2026	18/03/2026	19/03/2026	20/03/2026
refeição	Picadinho bovino à primavera (carne bovina, batata e cenoura) Arroz e feijão	Pernil suíno acebolado Arroz e feijão Salada de repolho Suco de abacaxi	Feijão tropeiro (feijão, farinha, couve, ovo, banana e linguiça) Arroz Vinagrete	Carne bovina ao molho de tomate Arroz e feijão Salada de acelga	Salpicão de frango (frango desfiado, milho verde, cenoura e creme de leite) Arroz e feijão
lanche	Pizza (pão de forma, muçarela, tomate e orégano) Suco de goiaba Melancia	Bolo chocolate Suco de caju	Tortinha de frango Suco de manga Maçã	Bolo simples Leite com café Laranja	Pão hot dog com requeijão Suco de acerola
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 1360,95 Kcal	PTN 54g 16% do VET	LPD 39g 26% do VET	CHO 200g 58% do VET


Lorena Ramos dos Santos Lima
Nutricionista - CRN4 18100444

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO


PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO

PERÍODO INTEGRAL 7H

MARÇO DE 2026

Semana 4	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	23/03/2026	24/03/2026	25/03/2026	26/03/2026	27/03/2026
refeição	Carne bovina desfiada	Frango em cubos ensopado	Pernil suíno acebolado	Torta de peixe gratinada	Isca bovina acebolada
	Ensopadinho de chuchu	Polenta	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Batata rústica
	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Purê de abóbora	Salada de alface e tomate	Arroz e feijão
	Farofa de ovos	Couve refogada	Suco de caju		Salada de cenoura
lanche	Pão hot dog com manteiga	Quibe assado	Torta de pão (pão de forma, frango desfiado, tempero verde e purê de batata)	Pão francês com queijo minas	Salada de frutas (banana, maçã e laranja)
	Leite com café	Suco de graviola	Suco de maracujá	Suco de goiaba	logurte de coco
		Mariola sem açúcar	Banana	Laranja	Bolo simples
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 1532,28 Kcal	PTN 67g 15% do VET	LPD 45g 26% do VET	CHO 218g 58% do VET



Lorena Ramos dos Santos Lima

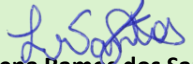
Nutricionista - CRN4 18100444

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
PERÍODO INTEGRAL 7H**

MARÇO DE 2026

Semana 5	Segunda - feira	Terça - feira			
	30/03/2026	31/03/2026			
refeição	Pernil suíno acebolado	Frango em isca acebolada			
	Arroz e feijão	Arroz e feijão			
	Purê de inhame	Creme de milho			
	Suco de cajá	Suco de goiaba			
lanche	Pão hot dog com requeijão	Pão de batata com carne desfiada			
	Café	Suco de manga			
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 1327,63	PTN 61g 16% do VET	LPD 36g 25% do VET	CHO 188g 58% do VET


Lorena Ramos dos Santos Lima
Nutricionista - CRN4 18100444

Orientações A oferta das frutas poderá ser antecipada devido ao estado de maturação, desde que a oferta seja na mesma semana.

adicionais: As preparações devem seguir as fichas técnicas de preparo.

Legenda:

VET	Valor energético total
PTN	Proteína
LIP	Lípídeo
CHO	Carboidrato

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO

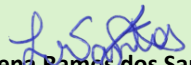
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO

PERÍODO INTEGRAL 7H- SEM FORNO

MARÇO DE 2026

Semana 1	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	02/03/2026	03/03/2026	04/03/2026	05/03/2026	06/03/2026
refeição	Pernil acebolado	Sobrecoxa ensopada	Carne bovina em cubos ao molho de tomate	Frango em cubos ensopado com batata doce	Strogonoff bovino
	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
	Abóbora cozida	Purê de aipim	Ensopadinho de inhame	Couve refogada	Salada de beterraba
	Suco de caju	Suco de goiaba			
lanche	Pão hot dog com ovos mexidos	Pão de batata com carne desfiada	Torta de pão (pão de forma, frango desfiado, tempero verde e purê de batata)	Pão francês com queijo minas	Sanduíche natural (pão de forma, frango desfiado, cenoura e alface e tomate)
	Leite com café	Suco de manga	Suco de caju Abacaxi	Vitamina de abacate Banana	Suco de macarujá Maçã
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 1356,60 Kcal	PTN 62g 17% do VET	LPD 36g 25% do VET	CHO 193g 57% do VET


Lorena Ramos dos Santos Lima
Nutricionista - CRN4 18100444

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO


PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO

PERÍODO INTEGRAL 7H- SEM FORNO

MARÇO DE 2026

Semana 2	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	09/03/2026	10/03/2026	11/03/2026	12/03/2026	13/03/2026
refeição	Carne bovina desfiada Arroz e feijão Salada de pepino	Pernil suíno acebolado Arroz e feijão Polenta Ensopadinho de chuchu	Frango em iscas aceboladas Batata sauté Arroz e feijão Salada de repolho misto	Sobrecoxa ensopada Farofa de banana Arroz e feijão Salada de alface Suco de morango	Frango em cubos ensopado Arroz e feijão Abobrinha com tomate
lanche	Pão hot dog com requeijão Leite com café	Pão de batata com molho de frango Suco de goiaba Maçã	Pão francês com manteiga Suco de caju	Pão hot dog com carne moída Suco de manga Melancia	Sanduíche natural (pão de forma, frango desfiado, cenoura e alface e tomate) Suco de abacaxi Banana
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 1419,42 Kcal	PTN 63g 17% do VET	LPD 38g 25% do VET	CHO 206g 58% do VET


Lorena Ramos dos Santos Lima
Nutricionista - CRN4 18100444

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO


PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO

PERÍODO INTEGRAL 7H- SEM FORNO

MARÇO DE 2026

Semana 3	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	16/03/2026	17/03/2026	18/03/2026	19/03/2026	20/03/2026
refeição	Picadinho bovino à primavera (carne bovina, batata e cenoura) Arroz e feijão	Pernil suíno acebolado Arroz e feijão Salada de repolho Suco de abacaxi	Feijão tropeiro (feijão, farinha, couve, ovo, banana e linguiça) Arroz Vinagrete Laranja	Carne bovina em cubos ao molho de tomate Arroz e feijão Salada de acelga	Salpicão de frango (frango desfiado, milho verde, cenoura e creme de leite) Arroz e feijão
lanche	Pão hot dog com manteiga Vitamina de goiaba (polpa) Melancia	Pão com recheio de carne desfiada Suco de caju	Pão francês com queijo Leite com café	Pão de batata com molho de frango desfiado Suco de manga Maçã	Pão hot dog com requeijão Suco de acerola
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 1358,55	PTN 55g 16% do VET	LPD 39g 26% do VET	CHO 200g 59% do VET


Lorena Ramos dos Santos Lima
Nutricionista - CRN4 18100444

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO


PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO

PERÍODO INTEGRAL 7H- SEM FORNO

MARÇO DE 2026

Semana 4	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	23/03/2026	24/03/2026	25/03/2026	26/03/2026	27/03/2026
refeição	Carne bovina desfiada	Frango em cubos ensopado	Isca bovina acebolada	Peixe ao molho branco	Pernil suíno acebolado
	Ensopadinho de chuchu Arroz e feijão	Polenta Arroz e feijão Couve refogada	Batata sauté Arroz e feijão Salada de cenoura	Arroz e feijão Salada de alface e tomate	Arroz e feijão Purê de abóbora Suco de caju
lanche	Pão hot dog com ovos mexidos	Pão francês com queijo minas	Pão de batata com molho de frango desfiado	Salada de frutas (banana, maçã e laranja)	Torta de pão (pão de forma, frango desfiado, tempero verde e purê de batata)
	Suco de acerola	Suco de graviola Mariola sem açúcar	Suco de acerola Laranja	logurte de coco Pão hot dog com requeijão	Suco de maracujá Banana
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 1530,22 Kcal	PTN 64g 17% do VET	LPD 46g 27% do VET	CHO 216g 56% do VET



Lorena Ramos dos Santos Lima
Nutricionista - CRN4 18100444

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
PERÍODO INTEGRAL 7H- SEM FORNO**

MARÇO DE 2026

Semana 5	Segunda - feira	Terça - feira			
	30/03/2026	31/03/2026			
refeição	Pernil acebolado	Frango em isca acebolada			
	Arroz e feijão	Arroz e feijão			
	Purê de inhame	Creme de milho			
	Suco de cajá	Suco de goiaba			
lanche	Pão hot dog com requeijão	Pão de batata com carne desfiada			
	Café	Suco de manga			
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 1327,63 Kcal	PTN 61g 17% do VET	LPD 36g 25% do VET	CHO 188g 58% do VET


Lorena Ramos dos Santos Lima
 Nutricionista - CRN4 18100444

Orientações A oferta das frutas poderá ser antecipada devido ao estado de maturação, desde que a oferta seja na mesma semana.
adicionais: As preparações devem seguir as fichas técnicas de preparo.

Legenda:


VET	Valor energético total
PTN	Proteína
LIP	Lípídeo
CHO	Carboidrato

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
PERÍODO INTEGRAL 9H**

MARÇO DE 2026

Semana 1	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	02/03/2026	03/03/2026	04/03/2026	05/03/2026	06/03/2026
Lanche	Pão hot dog com requeijão Leite com chocolate	Pão francês com manteiga Suco de goiaba	Salada de frutas (banana, maçã e laranja) Iogurte de morango	Pão hot dog com carne moída Suco de acerola	Pão hot dog com ovos mexidos Leite com café
Almoço	Pernil acebolado Arroz e feijão Abóbora cozida Suco de caju	Sobrecoxa assada Farofa de cebola Arroz e feijão Suco de manga	Carne bovina ao molho de tomate Arroz e feijão Ensopadinho de inhame	Frango em cubos ensopado com batata doce Arroz e feijão Couve refogada	Strogonoff bovino Arroz e feijão Salada de beterraba Abacaxi
Lanche	Pão caseiro com manteiga Leite com café	Quibe assado Suco de macarujá	Bolo de cenoura Suco de abacaxi Melancia	Pão francês com queijo minas Vitamina de abacate Maçã	Torta de pão (pão de forma, frango desfiado, tempero verde e purê de batata) Suco de caju
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 1932,60 Kcal	PTN 68g 14% do VET	LPD 55g 26% do VET	CHO 297g 62% do VET



Lorena Ramos dos Santos Lima
Nutricionista - CRN4 18100444

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
PERÍODO INTEGRAL 9H

MARÇO DE 2026

Semana 2	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	09/03/2026	10/03/2026	11/03/2026	12/03/2026	13/03/2026
Lanche	Pão hot dog com manteiga Suco de goiaba	Bolo de fubá Café Mamão	Bolo de chocolate Suco de caju	Pão hot dog com requeijão Suco de manga	Pão de batata com molho de frango Suco de goiaba
Almoço	Carne bovina desfiada Arroz e feijão Salada de pepino	Sobrecoxa ensopada Arroz e feijão Polenta Ensopadinho de chuchu	Frango em iscas aceboladas Batata sauté Arroz e feijão Salada de repolho misto	Pernil suíno acebolado Purê de aipim Arroz e feijão Salada de alface	Frango em cubos ensopado Arroz e feijão Abobrinha com tomate
Lanche	Bolo simples Leite batido com chocolate	Pão de batata com carne bovina desfiada Suco de morango	Pão de milho com requeijão Leite com café Melancia	Sanduíche natural (pão de forma, frango desfiado, cenoura e alface e tomate) Suco de acerola Abacaxi	Tortinha de carne moída Suco de abacaxi Banana
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 1922,95 Kcal	PTN 65g 13% do VET	LPD 60g 28% do VET	CHO 290g 60% do VET


Lorena Ramos dos Santos Lima
Nutricionista - CRN4 18100444

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO

PERÍODO INTEGRAL 9H

MARÇO DE 2026

Semana 3	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	16/03/2026	17/03/2026	18/03/2026	19/03/2026	20/03/2026
Lanche	Pão hot dog com ovos mexidos Suco de acerola	Pão de batata com molho de frango desfiado Suco de manga	Pão francês com carne suína Suco de abacaxi	Pão hot hog com queijo Suco de graviola	Pão caseiro com manteiga Café
Almoço	Picadinho bovino à primavera (carne bovina, batata e cenoura) Arroz e feijão	Pernil suíno acebolado Macarrão ao molho branco Feijão Salada de repolho misto	Feijão tropeiro (feijão, farinha, couve, ovo, banana e linguiça) Arroz Vinagrete Laranja	Carne bovina em cubos ao molho de tomate Arroz e feijão Salada de acelga	Salpicão de frango (frango desfiado, milho verde, cenoura e creme de leite) Arroz e feijão
Lanche	Bolo mesclado Suco de caju Melancia	Tortinha de frango Suco de abacaxi	Bolo simples Vitamina de maracujá Maçã	Pizza (pão de forma, muçarela, tomate e orégano) Suco de goiaba	Pão hot dog com requeijão Suco de manga Banana
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 2126,53 Kcal	PTN 75g 15% do VET	LPD 59g 25% do VET	CHO 332g 63% do VET




Lorena Ramos dos Santos Lima
Nutricionista - CRN4 18100444

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
PERÍODO INTEGRAL 9H

MARÇO DE 2026

Semana 4	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	23/03/2026	24/03/2026	25/03/2026	26/03/2026	27/03/2026
Lanche	Pão hot dog com requeijão Leite batido com chocolate	Bolo de chocolate Suco de caju	Pão francês com queijo minas Suco de manga	Salada de frutas (banana, maçã e laranja) Iogurte de coco Bolo simples	Pão de milho com requeijão Suco de cajá
Almoço	Carne bovina desfiada Ensopadinho de chuchu Arroz e feijão	Frango em cubos ensopado Polenta Arroz e feijão Couve refogada	Carne bovina em cubos com tomate Arroz e feijão Ensopadinho de inhame	Isca bovina acebolada Batata rústica Arroz e feijão Salada de repolho	Torta de peixe gratinada Arroz e feijão Salada de alface e tomate Mamão
Lanche	Tortinha de carne moída Suco de graviola Maçã	Torta de pão (pão de forma, frango desfiado, tempero verde e purê de batata) Suco de acerola Mariola sem açúcar	Pão hot dog com manteiga Vitamina de maracujá	Quibe assado Suco de morango Abacaxi	Pão caseiro com manteiga Leite com café Laranja
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 1903,13 Kcal	PTN 65g 14% do VET	LPD 55g 26% do VET	CHO 294g 62% do VET



 Lorena Ramos dos Santos Lima
 Nutricionista - CRN4 18100444

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
PERÍODO INTEGRAL 9H**

MARÇO DE 2026

Semana 5	Segunda - feira	Terça - feira			
	30/03/2026	31/03/2026			
Lanche	Pão hot dog com requeijão Café	Pão de milho com manteiga Suco de acerola			
Almoço	Pernil suíno acebolado Arroz e feijão Purê de inhame Suco de acerola	Frango em isca acebolada Arroz e feijão Creme de milho Salada de repolho misto			
Lanche	Bolo simples Leite com chocolate	Pão de batata com carne desfiada Suco de manga			
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 1906,75 Kcal	PTN 69g 15% do VET	LPD 57g 30% do VET	CHO 226g 55% do VET


Lorena Ramos dos Santos Lima
 Nutricionista - CRN4 18100444

**Orientações
adicionais:**

A oferta das frutas poderá ser antecipada devido ao estado de maturação, desde que a oferta seja na mesma semana.

As preparações devem seguir as fichas técnicas de preparo.

Em cardápios com arroz e macarrão, a empresa produzirá meia porção de cada um, para garantir o equilíbrio nutricional e harmonia do prato.

Legenda:


VET	Valor energético total
PTN	Proteína
LIP	Lípido
CHO	Carboidrato

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
PERÍODO INTEGRAL 9H- SEM FORNO**

MARÇO DE 2026

Semana 1	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	02/03/2026	03/03/2026	04/03/2026	05/03/2026	06/03/2026
Lanche	Pão hot dog com requeijão Suco de goiaba	Pão hot dog com ovos mexidos Leite com café	Pão hot dog com carne moída Suco de abacaxi	Pão hot dog com manteiga Leite batido com chocolate	Pão francês com ovos mexidos Suco de acerola
Almoço	Pernil acebolado Arroz e feijão Abóbora cozida Suco de caju	Sobrecoxa ensopada Farofa de cebola Arroz e feijão Suco de goiaba	Carne bovina em cubos com tomate Arroz e feijão Ensopadinho de inhame	Frango em cubos ensopado com batata doce Arroz e feijão Couve refogada	Strogonoff bovino Arroz e feijão Salada de beterraba
Lanche	Pão de batata com carne desfiada Suco de macarujá	Pão de milho com queijo Suco de abacaxi Maçã	Pão francês com queijo minas Vitamina de abacate Abacaxi	Salada de frutas (banana, maçã e laranja) Iogurte de coco	Torta de pão (pão de forma, frango desfiado, tempero verde e purê de batata) Suco de manga Melancia
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 1916,59 Kcal	PTN 68g 14% do VET	LPD 55g 26% do VET	CHO 297g 62% do VET



Lorena Ramos dos Santos Lima
 Nutricionista - CRN4 18100444

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
PERÍODO INTEGRAL 9H- SEM FORNO

MARÇO DE 2026

Semana 2	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	09/03/2026	10/03/2026	11/03/2026	12/03/2026	13/03/2026
Lanche	Pão hot dog com manteiga Leite batido com chocolate	Pão hot dog com ovos mexidos Café	Pão de milho com requeijão Suco de manga	Pão de batata com carne desfiada Suco de goiaba Melancia	Pão hot dog com queijo Leite com café
Almoço	Carne bovina desfiada Arroz e feijão Salada de pepino	Sobrecoxa ensopada Arroz e feijão Polenta Ensopadinho de chuchu	Frango em iscas aceboladas Batata sauté Arroz e feijão Salada de repolho misto	Pernil suíno acebolado Purê de aipim Arroz e feijão Salada de alface	Frango em cubos ensopado Arroz e feijão Abobrinha com tomate
Lanche	Pão de batata com recheio de frango desfiado Suco de caju	Pão com recheio de carne desfiada Suco de manga Mamão	Pão hot dog com carne moída Suco de caju	Pão francês com manteiga Suco de acerola Abacaxi	Sanduíche natural (pão de forma, frango desfiado, cenoura e alface e tomate) Suco de abacaxi Banana
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 1917,81 Kcal	PTN 65g 13% do VET	LPD 60g 28% do VET	CHO 290g 60% do VET


Lorenia Ramos dos Santos Lima
Nutricionista - CRN4 18100444

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
PERÍODO INTEGRAL 9H- SEM FORNO

MARÇO DE 2026

Semana 3	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	16/03/2026	17/03/2026	18/03/2026	19/03/2026	20/03/2026
Lanche	Pão hot dog com ovos mexidos Suco de acerola	Pão de milho com requeijão Suco de manga	Pão hot hog com queijo Suco de abacaxi	Pão francês com carne suína Suco de graviola	Pão hot dog com carne moída Suco de graviola
Almoço	Picadinho bovino à primavera (carne bovina, batata e cenoura) Arroz e feijão	Pernil suíno acebolado Macarrão ao molho branco e feijão Salada de repolho misto	Carne bovina em cubos ensopada Arroz e feijão Salada de acelga	Feijão tropeiro (feijão, farinha, couve, ovo, banana e linguiça) Arroz Vinagrete Laranja	Salpicão de frango (frango desfiado, milho verde, cenoura e creme de leite) Arroz e feijão
Lanche	Pão de batata com carne desfiada Suco de abacaxi Melancia	Pão hot dog com manteiga Suco de caju	Sanduíche natural (pão de forma, frango desfiado, cenoura, alface e tomate) Suco de goiaba Maçã	Pão hot dog com requeijão Suco de goiaba	Salada de frutas (banana, maçã e mamão) iogurte de morango
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 2114,17 Kcal	PTN 75g 15% do VET	LPD 59g 25% do VET	CHO 332g 63% do VET




Lorena Ramos dos Santos Lima
Nutricionista - CRN4 18100444

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
PERÍODO INTEGRAL 9H- SEM FORNO

MARÇO DE 2026

Semana 4	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	23/03/2026	24/03/2026	25/03/2026	26/03/2026	27/03/2026
Lanche	Pão hot dog com requeijão Leite batido com chocolate	Sanduíche natural (pão de forma, frango desfiado, cenoura e alface e tomate) Suco de manga	Pão hot dog com manteiga Leite com café	Pão francês com queijo minas Suco de manga	Pão hot dog com ovos mexidos Suco de cajá
Almoço	Carne bovina desfiada Ensopadinho de chuchu Arroz e feijão	Frango em cubos ensopado Polenta Arroz e feijão Couve refogada	Carne bovina em cubos com tomate Arroz e feijão Ensopadinho de inhame	Peixe ao molho branco Arroz e feijão Salada de alface e tomate Mamão	Isca bovina acebolada Batata rústica Arroz e feijão Salada de repolho
Lanche	Pão de batata com molho de frango Suco de acerola Maçã	Pão de milho com requeijão Suco de caju Mariola sem açúcar	Salada de frutas (banana, maçã e laranja) Iogurte de coco	Pão hot dog com carne moída Suco de graviola Abacaxi	Pão hot dog com manteiga Vitamina de maracujá Laranja
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 1901,15 Kcal	PTN 65g 14% do VET	LPD 55g 26% do VET	CHO 294g 62% do VET



 Lorena Ramos dos Santos Lima
 Nutricionista - CRN4 18100444

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
PERÍODO INTEGRAL 9H- SEM FORNO

MARÇO DE 2026

Semana 5	Segunda - feira	Terça - feira			
	30/03/2026	31/03/2026			
Lanche	Pão hot dog com requeijão Café	Pão de milho com manteiga Leite com chocolate			
Almoço	Pernil acebolado Arroz e feijão Purê de inhame Suco de acerola	Frango em isca acebolada Arroz e feijão Creme de milho Salada de repolho misto			
Lanche	Pão de batata com carne desfiada Suco de manga	Pão hot dog com carne moída Suco de acerola			
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 1896,63 Kcal	PTN 69g 15% do VET	LPD 57g 30% do VET	CHO 226g 55% do VET


 Lorena Ramos dos Santos Lima
 Nutricionista - CRN4 18100444

Orientações adicionais: A oferta das frutas poderá ser antecipada devido ao estado de maturação, desde que a oferta seja na mesma semana.
As preparações devem seguir as fichas técnicas de preparo.
Em cardápios com arroz e macarrão, a empresa produzirá meia porção de cada um, para garantir o equilíbrio nutricional e harmonia do prato.

Legenda:

VET	Valor energético total
PTN	Proteína
LIP	Lipídeo
CHO	Carboidrato

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO


PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO

PERÍODO PARCIAL DIURNO - LANCHE

MARÇO DE 2026

Semana 1	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	02/03/2026	03/03/2026	04/03/2026	05/03/2026	06/03/2026
Lanche	Pão caseiro com manteiga	Quibe assado	Bolo de cenoura	Pão francês com queijo minas	Torta de pão (pão de forma, frango desfiado, tempero verde e purê de batata)
	Leite com café	Suco de macarujá	Suco de abacaxi	Vitamina de abacate Melancia	Suco de caju Abacaxi
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 519,38 Kcal	PTN 21g 16% do VET	LPD 18g 31% do VET	CHO 72g 55% do VET



 Lorena Ramos dos Santos Lima
 Nutricionista - CRN4 18100444

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
PERÍODO PARCIAL DIURNO - LANCHE

MARÇO DE 2026

Semana 2	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	09/03/2026	10/03/2026	11/03/2026	12/03/2026	13/03/2026
Lanche	Bolo simples Leite batido com chocolate	Pão com recheio de carne desfiada Suco de manga	Pão de milho com requeijão Leite com café	Sanduíche natural (pão de forma, frango desfiado, cenoura e alface e tomate) Suco de caju Laranja	Tortinha de carne moída Suco de abacaxi Banana
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 484,42 Kcal	PTN 23g 17% do VET	LPD 17g 30% do VET	CHO 62g 53% do VET



 Lorena Ramos dos Santos Lima
 Nutricionista - CRN4 18100444

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
PERÍODO PARCIAL DIURNO - LANCHE

MARÇO DE 2026

Semana 3	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	16/03/2026	17/03/2026	18/03/2026	19/03/2026	20/03/2026
Lanche	Bolo mesclado	Tortinha de frango	Bolo simples	Pizza (pão de forma, muçarela, tomate e orégano)	Quibe assado
	Suco de caju	Suco de maracujá	Vitamina de morango	Suco de goiaba	Suco de acerola
	Melancia		Laranja		Maçã
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 471,18 Kcal	PTN 19g 16% do VET	LPD 16g 30% do VET	CHO 64g 57% do VET


Lorena Ramos dos Santos Lima
 Nutricionista - CRN4 18100444

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
PERÍODO PARCIAL DIURNO - LANCHE

MARÇO DE 2026

Semana 4	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	23/03/2026	24/03/2026	25/03/2026	26/03/2026	27/03/2026
Lanche	Tortinha de carne moída Suco de graviola	Pão caseiro com manteiga Leite com café	Sanduíche natural (pão de forma, frango desfiado, cenoura e alface e tomate) Suco de maracujá Banana	Salada de frutas (banana, maçã e laranja) Iogurte de coco Bolo simples	Torta de pão (pão de forma, frango desfiado, tempero verde e purê de batata) Suco de morango Melancia
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 522,40 Kcal	PTN 24g 17% do VET	LPD 19g 32% do VET	CHO 68g 58% do VET

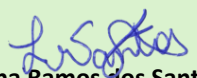

Lorena Ramos dos Santos Lima
Nutricionista - CRN4 18100444

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
PERÍODO PARCIAL DIURNO - LANCHE**

MARÇO DE 2026

Semana 5	Segunda - feira	Terça - feira			
	30/03/2026	31/03/2026			
Lanche	Bolo simples Leite com chocolate	Pão de batata com carne desfiada Suco de manga			
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 434,14 Kcal	PTN 19g 17% do VET	LPD 14g 29% do VET	CHO 59g 58% do VET


Lorena Ramos dos Santos Lima
 Nutricionista - CRN4 18100444

Orientações A oferta das frutas poderá ser antecipada devido ao estado de maturação, desde que a oferta seja na mesma semana.
adicionais: As preparações devem seguir as fichas técnicas de preparo.

Legenda:

VET	Valor energético total
PTN	Proteína
LIP	Lípídeo
CHO	Carboidrato


SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
PERÍODO PARCIAL DIURNO - LANCHE SEM FORNO

MARÇO DE 2026

Semana 1	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	02/03/2026	03/03/2026	04/03/2026	05/03/2026	06/03/2026
Lanche	Pão de batata com carne desfiada Suco de macarujá	Pão de milho com queijo Suco de abacaxi	Pão francês com queijo minas Vitamina de abacate	Salada de frutas (banana, maçã e laranja) Iogurte de coco Melancia	Torta de pão (pão de forma, frango desfiado, tempero verde e purê de batata) Suco de manga Abacaxi
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 495,47 Kcal	PTN 14g 13% do VET	LPD 13g 25% do VET	CHO 86g 63% do VET



Lorena Ramos dos Santos Lima
Nutricionista - CRN4 18100444

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
PERÍODO PARCIAL DIURNO - LANCHE SEM FORNO

MARÇO DE 2026

Semana 2	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	09/03/2026	10/03/2026	11/03/2026	12/03/2026	13/03/2026
Lanche	Pão de batata com recheio de frango desfiado Suco de caju	Pão francês com carne moída Suco de manga	Pão com recheio de carne desfiada Suco de graviola	Pão francês com manteiga Suco de acerola Laranja	Sanduíche natural (pão de forma, frango desfiado, cenoura e alface e tomate) Suco de abacaxi Banana
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 492,62 Kcal	PTN 15g 12% do VET	LPD 14g 25% do VET	CHO 82g 68% do VET


 Lorena Ramos dos Santos Lima
 Nutricionista - CRN4 18100444


SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
PERÍODO PARCIAL DIURNO - LANCHE SEM FORNO

MARÇO DE 2026

Semana 3	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	16/03/2026	17/03/2026	18/03/2026	19/03/2026	20/03/2026
Lanche	Pão hot dog com requeijão Suco de caju Mamão	Pão francês com carne suína desfiada Suco de maracujá	Pão hot dog com manteiga Vitamina de morango Laranja	Pão francês com ovos mexidos Suco de goiaba	Pão hot dog com carne moída Suco de acerola Maçã
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 403,20 Kcal	PTN 14g 14% do VET	LPD 14g 29% do VET	CHO 57g 58% do VET


Lorena Ramos dos Santos Lima
Nutricionista - CRN4 18100444

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
PERÍODO PARCIAL DIURNO - LANCHE SEM FORNO

MARÇO DE 2026

Semana 4	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	23/03/2026	24/03/2026	25/03/2026	26/03/2026	27/03/2026
Lanche	Pão hot dog com ovos mexidos Suco de acerola	Pão francês com queijo Leite com café	Pão de batata com molho de frango Suco de manga Banana	Salada de frutas (banana, maçã e laranja) Iogurte de coco Pão hot dog com requeijão	Pão hot dog com carne moída Suco de maracujá Melancia
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 467,96 Kcal	PTN 16g 15% do VET	LPD 14g 28% do VET	CHO 70g 61% do VET




Lorena Ramos dos Santos Lima
Nutricionista - CRN4 18100444

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
PERÍODO PARCIAL DIURNO - LANCHE SEM FORNO**

MARÇO DE 2026

Semana 5	Segunda - feira	Terça - feira			
	30/03/2026	31/03/2026			
Lanche	Pão hot dog com carne moída Suco de manga	Pão de batata com carne desfiada Suco de acerola			
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 467,96 Kcal	PTN 15g 13% do VET	LPD 12g 23% do VET	CHO 77g 66% do VET


Lorena Ramos dos Santos Lima
Nutricionista - CRN4 18100444

Orientações A oferta das frutas poderá ser antecipada devido ao estado de maturação, desde que a oferta seja na mesma semana.
adicionais: As preparações devem seguir as fichas técnicas de preparo.

Legenda:

VET	Valor energético total
PTN	Proteína
LIP	Lípido
CHO	Carboidrato

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO

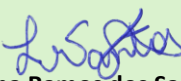
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO

PERÍODO PARCIAL DIURNO - LANCHE SEM FORNO E SEM FOGÃO

MARÇO DE 2026

Semana 1	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	02/03/2026	03/03/2026	04/03/2026	05/03/2026	06/03/2026
Lanche	Pão hot dog com requeijão Leite com café	Pão de milho com manteiga Leite com chocolate	Pão francês com queijo minas Suco de acerola Melancia	Salada de frutas (banana, maçã e laranja) iogurte	Pão francês com manteiga Vitamina de abacate


Lorena Ramos dos Santos Lima
Nutricionista - CRN4 18100444

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO


PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO

PERÍODO PARCIAL DIURNO - LANCHE SEM FORNO E SEM FOGÃO

MARÇO DE 2026

Semana 2	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	09/03/2026	10/03/2026	11/03/2026	12/03/2026	13/03/2026
Lanche	Pão hot dog com requeijão Vitamina de goiaba	Pão de batata com queijo Suco de caju	Pão de milho com manteiga Leite com chocolate Laranja	Pão francês com requeijão Suco de goiaba Banana	Pão de forma com queijo Suco de acerola


Lorena Ramos dos Santos Lima
Nutricionista - CRN4 18100444

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO


PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO

PERÍODO PARCIAL DIURNO - LANCHE SEM FORNO E SEM FOGÃO

MARÇO DE 2026

Semana 3	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	16/03/2026	17/03/2026	18/03/2026	19/03/2026	20/03/2026
Lanche	Pão hot dog com manteiga Vitamina de banana e mamão	Pão de forma com queijo Suco de acerola	Pão francês com requeijão Vitamina de morango Laranja	Pão francês com manteiga Suco de goiaba	Pão hot dog com requeijão Suco de acerola Maçã


Lorena Ramos dos Santos Lima
Nutricionista - CRN4 18100444

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO


PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO

PERÍODO PARCIAL DIURNO - LANCHE SEM FORNO E SEM FOGÃO

MARÇO DE 2026

Semana 4	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	23/03/2026	24/03/2026	25/03/2026	26/03/2026	27/03/2026
Lanche	Pão hot dog com requeijão	Pão de forma com queijo	Pão francês com manteiga	Salada de frutas (banana, maçã e laranja)	Pão de batata com queijo
	Suco de acerola	Suco de goiaba	Suco de manga	logurte de coco	Suco de maracujá
			Banana	Pão hot dog com requeijão	Melancia


Lorena Ramos dos Santos Lima
Nutricionista - CRN4 18100444

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO

PERÍODO PARCIAL DIURNO - LANCHE SEM FORNO E SEM FOGÃO

MARÇO DE 2026

Semana 5	Segunda - feira	Terça - feira			
	30/03/2026	31/03/2026			
Lanche	Pão de milho com queijo Suco de manga	Pão de forma com requeijão Suco de acerola			


Lorena Ramos dos Santos Lima

Nutricionista - CRN4 18100444

Orientações A oferta das frutas poderá ser antecipada devido ao estado de maturação, desde que a oferta seja na mesma semana.
adicionais: As preparações devem seguir as fichas técnicas de preparo.

Legenda:

VET	Valor energético total
PTN	Proteína
LIP	Lipídeo
CHO	Carboidrato