

**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
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia 735,92 Kcal</b>	<b>PTN 29g 15% do VET</b>	<b>LIP 22g 28% do VET</b>	<b>CHO 105g 57% do VET</b>	




**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	Sobrecoxa 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
<b>Composição nutricional</b>  <b>(Média semanal)</b>	<b>Energia</b>  <b>799,80 Kcal</b>	<b>PTN</b>  <b>29g</b>  <b>14% do VET</b>	<b>LIP</b>  <b>25g</b>  <b>29% do VET</b>	<b>CHO</b>  <b>115g</b>  <b>58% do VET</b>	



**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
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia 858,00 Kcal</b>	<b>PTN 35g 17% do VET</b>	<b>LIP 28g 32% do VET</b>	<b>CHO 116g 55% do VET</b>	

  
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
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia 641,09 Kcal</b>	<b>PTN 29g 15% do VET</b>	<b>LIP 17g 23% do VET</b>	<b>CHO 97g 62% do VET</b>



**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				
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia 641,31 Kcal</b>	<b>PTN 27g 15% do VET</b>	<b>LIP 19g 29% do VET</b>	<b>CHO 89g 56% do VET</b>



**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:**

<b>VET</b>	Valor energético total
<b>PTN</b>	Proteína
<b>LIP</b>	Lipídeo
<b>CHO</b>	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  Arroz e feijão  Salada de legumes (batata, cenoura e chuchu)	Pão hot dog com ovos mexidos  Leite batido com chocolate	Strogonoff de frango  Arroz e feijão  Salada de beterraba  Melancia	Pão francês com queijo  Vitamina de abacate  Abacaxi	Carne bovina em cubos ensopada com abobrinha  Arroz e feijão  Salada de pepino
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia 715,55 Kcal</b>	<b>PTN 30g 15% do VET</b>	<b>LIP 25g 32% do VET</b>	<b>CHO 94g 53% do VET</b>	



**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  Arroz e feijão Abóbora cozida Suco de acerola	Pão hot dog com carne moída  Suco de goiaba	Feijão tropeiro (feijão, farinha, couve, ovo, banana e linguiça)  Arroz Vinagrete Laranja	Torta de pão (pão de forma, frango desfiado, tempero verde e purê de batata)  Suco de cajá Maçã	Carne bovina em cubos ao molho de tomate  Arroz e feijão Salada de acelga
<b>Composição nutricional</b> <b>(Média semanal)</b>	<b>Energia</b> <b>745,49 Kcal</b>	<b>PTN</b> <b>33g</b> <b>16% do VET</b>	<b>LIP</b> <b>19g</b> <b>25% do VET</b>	<b>CHO</b> <b>111g</b> <b>59% do VET</b>	

  
**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



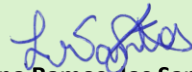
Lorena Ramos dos Santos Lima  
Nutricionista - CRN4 18100444

**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			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia 641,31 Kcal</b>	<b>PTN 27g 15% do VET</b>	<b>LIP 19g 29% do VET</b>	<b>CHO 89 g 59% do VET</b>	

  
**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:**

<b>VET</b>	Valor energético total
<b>PTN</b>	Proteína
<b>LIP</b>	Lípido
<b>CHO</b>	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	Frango em iscas aceboladas	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
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia 912,82 Kcal</b>	<b>PTN 41g 17% do VET</b>	<b>LPD 25g 25% do VET</b>	<b>CHO 128g 58% do VET</b>



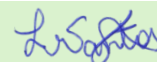
**Lorena Ramos dos Santos Lima  
Nutricionista - CRN4 18100444**

**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
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia</b> 917,00 Kcal	<b>PTN</b> 36g 16% do VET	<b>LPD</b> 23g 23% do VET	<b>CHO</b> 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/	Ovos mexidos	Carne moída refogada	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	Farofa de cebola	Abóbora cozida	Vinagrete	Salada de tomate	Salada de acelga
	Suco de acerola		Laranja	Maçã	
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia 931,68 Kcal</b>	<b>PTN 40g 17% do VET</b>	<b>LPD 26g 26% do VET</b>	<b>CHO 135g 57% do VET</b>


  
**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
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia</b> 968,44 Kcal	<b>PTN</b> 40g 16% do VET	<b>LPD</b> 27g 26% do VET	<b>CHO</b> 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			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia 877,00 Kcal</b>	<b>PTN 38g 16% do VET</b>	<b>LPD 22g 25% do VET</b>	<b>CHO 129g 59% do VET</b>

  
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:**


<b>VET</b>	Valor energético total
<b>PTN</b>	Proteína
<b>LIP</b>	Lípido
<b>CHO</b>	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
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia 930,45 Kcal</b>	<b>PTN 42g 15% do VET</b>	<b>LPD 26g 26% do VET</b>	<b>CHO 132g 59% do VET</b>


  
**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
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia</b> 910,34 Kcal	<b>PTN</b> 36g 16% do VET	<b>LPD</b> 23g 25% do VET	<b>CHO</b> 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	
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia 950,20 Kcal</b>	<b>PTN 42g 17% do VET</b>	<b>LPD 26g 26% do VET</b>	<b>CHO 135g 56% do VET</b>

  
 Lorena Ramos dos Santos Lima  
 Nutricionista - CRN4 18100444

## SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO

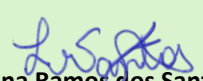
## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

## 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 Suco de maracujá	Purê de abóbora Banana	Salada de alface Melancia
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 913,75 Kcal	PTN 39g 16% do VET	LPD 25g 26% do VET	CHO 131g 57% do VET

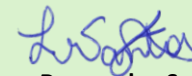
  
Lorena Ramos dos Santos Lima  
Nutricionista - CRN4 18100444

**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			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia 877,00 Kcal</b>	<b>PTN 38g 16% do VET</b>	<b>LPD 22g 25% do VET</b>	<b>CHO 129g 59% do VET</b>



**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:**


<b>VET</b>	Valor energético total
<b>PTN</b>	Proteína
<b>LIP</b>	Lípídeo
<b>CHO</b>	Carboidrato

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

**CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO  
PERÍODO PARCIAL NOTURNO- ESCOLA QUEIXADA**

**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)				Strogonoff de frango  Arroz e feijão  Salada de beterraba
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia 930,45 Kcal</b>	<b>PTN 42g 15% do VET</b>	<b>LPD 26g 26% do VET</b>	<b>CHO 132g 59% do VET</b>	

  
 Lorena Ramos dos Santos Lima  
 Nutricionista - CRN4 18100444

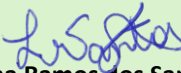
## SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO  
PERÍODO PARCIAL NOTURNO- ESCOLA QUEIXADA

## 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	Carne moída com chuchu  Arroz e feijão  Suco de manga				Sobrecoxa ensopada  Farofa de banana  Arroz e feijão  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- ESCOLA QUEIXADA

## 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				Frango em iscas aceboladas  Macarrão ao molho branco  Salada de acelga
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

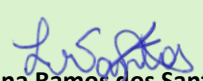
## SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO  
PERÍODO PARCIAL NOTURNO- ESCOLA QUEIXADA

## 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/	Carne bovina desfiada				Peixe ao molho branco
Almoço	Farofa de cebola				Arroz e feijão
9h30 min	Arroz e feijão				Salada de alface
					Melancia
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia</b> 913,75 Kcal	<b>PTN</b> 39g 16% do VET	<b>LPD</b> 25g 26% do VET	<b>CHO</b> 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- ESCOLA QUEIXADA**

**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				
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia 877,00 Kcal</b>	<b>PTN 38g 16% do VET</b>	<b>LPD 22g 25% do VET</b>	<b>CHO 129g 59% do VET</b>	



**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:**

<b>VET</b>	Valor energético total
<b>PTN</b>	Proteína
<b>LIP</b>	Lípídeo
<b>CHO</b>	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
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia</b> 1437,34 Kcal	<b>PTN</b> 56g 16% do VET	<b>LPD</b> 41g 26% do VET	<b>CHO</b> 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
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia</b> 1360,95 Kcal	<b>PTN</b> 54g 16% do VET	<b>LPD</b> 39g 26% do VET	<b>CHO</b> 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
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia 1532,28 Kcal</b>	<b>PTN 67g 15% do VET</b>	<b>LPD 45g 26% do VET</b>	<b>CHO 218g 58% do VET</b>



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			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia 1327,63</b>	<b>PTN 61g 16% do VET</b>	<b>LPD 36g 25% do VET</b>	<b>CHO 188g 58% do VET</b>



**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:**

<b>VET</b>	Valor energético total
<b>PTN</b>	Proteína
<b>LIP</b>	Lipídeo
<b>CHO</b>	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 Arroz e feijão Abóbora cozida Suco de caju	Sobrecoxa ensopada Arroz e feijão Purê de aipim Suco de goiaba	Carne bovina em cubos 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
lanche	Pão hot dog com ovos mexidos Leite com café	Pão de batata com carne desfiada Suco de manga	Torta de pão (pão de forma, frango desfiado, tempero verde e purê de batata) Suco de caju Abacaxi	Pão francês com queijo minas Vitamina de abacate Banana	Sanduíche natural (pão de forma, frango desfiado, cenoura e alface e tomate) Suco de macarujá Maçã
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia 1356,60 Kcal</b>	<b>PTN 62g 17% do VET</b>	<b>LPD 36g 25% do VET</b>	<b>CHO 193g 57% do VET</b>

  
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
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia</b> 1358,55	<b>PTN</b> 55g 16% do VET	<b>LPD</b> 39g 26% do VET	<b>CHO</b> 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 Ensopadinho de chuchu Arroz e feijão	Frango em cubos ensopado Polenta Arroz e feijão Couve refogada	Isca bovina acebolada Batata sauté Arroz e feijão Salada de cenoura	Peixe ao molho branco Arroz e feijão Salada de alface e tomate	Pernil suíno acebolado Arroz e feijão Purê de abóbora Suco de caju
lanche	Pão hot dog com ovos mexidos Suco de acerola	Pão francês com queijo minas Suco de graviola Mariola sem açúcar	Pão de batata com molho de frango desfiado Suco de acerola Laranja	Salada de frutas (banana, maçã e laranja) Iogurte de coco Pão hot dog com requeijão	Torta de pão (pão de forma, frango desfiado, tempero verde e purê de batata) 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			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia 1327,63 Kcal</b>	<b>PTN 61g 17% do VET</b>	<b>LPD 36g 25% do VET</b>	<b>CHO 188g 58% do VET</b>

  
**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:**

<b>VET</b>	Valor energético total
<b>PTN</b>	Proteína
<b>LIP</b>	Lípídeo
<b>CHO</b>	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
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia 1932,60 Kcal</b>	<b>PTN 68g 14% do VET</b>	<b>LPD 55g 26% do VET</b>	<b>CHO 297g 62% do VET</b>




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 Ensoпадinho 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
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia</b> 1922,95 Kcal	<b>PTN</b> 65g 13% do VET	<b>LPD</b> 60g 28% do VET	<b>CHO</b> 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
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia</b> 2126,53 Kcal	<b>PTN</b> 75g 15% do VET	<b>LPD</b> 59g 25% do VET	<b>CHO</b> 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
<b>Lanche</b>	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
<b>Almoço</b>	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
<b>Lanche</b>	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
<b>Composição nutricional</b> <b>(Média semanal)</b>		<b>Energia</b> <b>1903,13 Kcal</b>	<b>PTN</b> <b>65g</b> <b>14% do VET</b>	<b>LPD</b> <b>55g</b> <b>26% do VET</b>	<b>CHO</b> <b>294g</b> <b>62% do VET</b>



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			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia 1906,75 Kcal</b>	<b>PTN 69g 15% do VET</b>	<b>LPD 57g 30% do VET</b>	<b>CHO 226g 55% do VET</b>



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:**


<b>VET</b>	Valor energético total
<b>PTN</b>	Proteína
<b>LIP</b>	Lípido
<b>CHO</b>	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
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia 1916,59 Kcal</b>	<b>PTN 68g 14% do VET</b>	<b>LPD 55g 26% do VET</b>	<b>CHO 297g 62% do VET</b>

  
**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

  
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 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
<b>Composição nutricional</b> <b>(Média semanal)</b>		<b>Energia</b> <b>1901,15 Kcal</b>	<b>PTN</b> <b>65g</b> <b>14% do VET</b>	<b>LPD</b> <b>55g</b> <b>26% do VET</b>	<b>CHO</b> <b>294g</b> <b>62% do VET</b>


  
**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 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			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia 1896,63 Kcal</b>	<b>PTN 69g 15% do VET</b>	<b>LPD 57g 30% do VET</b>	<b>CHO 226g 55% do VET</b>

  
 Lorenia 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:**

<b>VET</b>	Valor energético total
<b>PTN</b>	Proteína
<b>LIP</b>	Lípídeo
<b>CHO</b>	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)- ESCOLA CÓRREGO QUEIXADA**

**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 hot dog com carne moída Suco de abacaxi	Pão hot dog com manteiga Leite batido com chocolate	
Almoço		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	
Lanche		Pão de milho com queijo Suco de abacaxi Maçã	Salada de frutas (banana, maçã e laranja) Iogurte de coco	Pão francês com queijo minas Vitamina de abacate Abacaxi	
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia 1916,59 Kcal</b>	<b>PTN 68g 14% do VET</b>	<b>LPD 55g 26% do VET</b>	<b>CHO 297g 62% do VET</b>




**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 queijo Café	Pão de milho com requeijão Suco de manga	Pão de batata com carne desfiada Suco de goiaba Melancia	
Almoço		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	
Lanche		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	
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia 1917,81 Kcal</b>	<b>PTN 65g 13% do VET</b>	<b>LPD 60g 28% do VET</b>	<b>CHO 290g 60% do VET</b>

  
**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 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 de milho com requeijão Suco de manga	Pão hot hog com queijo Suco de abacaxi	Pão francês com carne suína Suco de graviola	
Almoço		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, banana e linguiça) Arroz Vinagrete Laranja	
Lanche		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	
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia</b> 2114,17 Kcal	<b>PTN</b> 75g 15% do VET	<b>LPD</b> 59g 25% do VET	<b>CHO</b> 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		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	
Almoço		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	
Lanche		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 maracujá  Abacaxi	
<b>Composição nutricional</b> <b>(Média semanal)</b>		<b>Energia</b> <b>1901,15 Kcal</b>	<b>PTN</b> <b>65g</b> <b>14% do VET</b>	<b>LPD</b> <b>55g</b> <b>26% do VET</b>	<b>CHO</b> <b>294g</b> <b>62% do VET</b>


  
**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 de milho com manteiga Leite com chocolate			
Almoço		Frango em isca acebolada Arroz e feijão Creme de milho Salada de repolho misto			
Lanche		Pão hot dog com carne moída Suco de acerola			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia 1896,63 Kcal</b>	<b>PTN 69g 15% do VET</b>	<b>LPD 57g 30% do VET</b>	<b>CHO 226g 55% do VET</b>

  
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:**

<b>VET</b>	Valor energético total
<b>PTN</b>	Proteína
<b>LIP</b>	Lípido
<b>CHO</b>	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  Leite com café	Quibe assado  Suco de macarujá	Bolo de cenoura  Suco de abacaxi	Pão francês com queijo minas  Vitamina de abacate  Melancia	Torta de pão (pão de forma, frango desfiado, tempero verde e purê de batata)  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
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia</b> 484,42 Kcal	<b>PTN</b> 23g 17% do VET	<b>LPD</b> 17g 30% do VET	<b>CHO</b> 62g 53% do VET

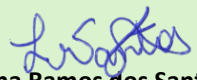
  
**Lorena Ramos dos Santos Lima**  
**Nutricionista - CRN4 18100444**

**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
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia 471,18 Kcal</b>	<b>PTN 19g 16% do VET</b>	<b>LPD 16g 30% do VET</b>	<b>CHO 64g 57% do VET</b>

  
**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	Pão caseiro com manteiga	Sanduíche natural (pão de forma, frango desfiado, cenoura e alface e tomate)	Salada de frutas (banana, maçã e laranja)	Torta de pão (pão de forma, frango desfiado, tempero verde e purê de batata)
	Suco de graviola	Leite com café	Suco de maracujá	logurte de coco	Suco de morango
			Banana	Bolo simples	Melancia
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia 522,40 Kcal</b>	<b>PTN 24g 17% do VET</b>	<b>LPD 19g 32% do VET</b>	<b>CHO 68g 58% do VET</b>




**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			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia 434,14 Kcal</b>	<b>PTN 19g 17% do VET</b>	<b>LPD 14g 29% do VET</b>	<b>CHO 59g 58% do VET</b>

  
**Lorena Ramos dos Santos Lima**  
 Nutricionista - CRN4 1810444

**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:**

<b>VET</b>	Valor energético total
<b>PTN</b>	Proteína
<b>LIP</b>	Lipídeo
<b>CHO</b>	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
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia</b> 492,62 Kcal	<b>PTN</b> 15g  12% do VET	<b>LPD</b> 14g  25% do VET	<b>CHO</b> 82g  68% do VET

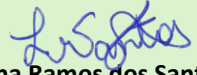
  
**Lorena Ramos dos Santos Lima**  
**Nutricionista - CRN4 18100444**

**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
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia</b> 403,20 Kcal	<b>PTN</b> 14g 14% do VET	<b>LPD</b> 14g 29% do VET	<b>CHO</b> 57g 58% do VET

  
**Lorena Ramos dos Santos Lima**  
 Nutricionista - CRN4 1810444

**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
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia</b> 467,96 Kcal	<b>PTN</b> 16g 15% do VET	<b>LPD</b> 14g 28% do VET	<b>CHO</b> 70g 61% do VET



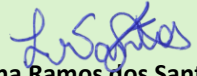
**Lorena Ramos dos Santos Lima**  
**Nutricionista - CRN4 18100444**

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 1810444

**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:**

<b>VET</b>	Valor energético total
<b>PTN</b>	Proteína
<b>LIP</b>	Lípídeo
<b>CHO</b>	Carboidrato

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO

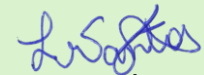
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

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

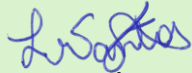
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

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:**

<b>VET</b>	Valor energético total
<b>PTN</b>	Proteína
<b>LIP</b>	Lípido
<b>CHO</b>	Carboidrato