

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE TOLEDO - PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO - Pré escola, Ensino Fundamental I

ZONA RURAL

PERÍODO REGULAR

MARÇO 2026

Horário	2ª FEIRA 02	3ª FEIRA 03	4ª FEIRA 04	5ª FEIRA 05	6ª FEIRA 06
9h - Lanche da manhã	Macarrão cozido	Arroz cozido	Sanduíche Natural (frango desfiado, queijo, milho, cenoura)	Arroz cozido	Pão de queijo
15h - Lanche da tarde	Carne moída ao molho de tomate	Feijão cozido	Laranja	Batata doce	Goiaba
	Legumes refogados (tomate, cebola, cenoura, chuchu, abobrinha, repolho, milho, ervilha, couve, brócolis)	Carne suína refogada		Coxa e sobrecoxa assada	Suco de uva
		Refogado de milho		Salada de alface	
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET
		388,16	55g	12g	14g
			58%	12%	31%

* Cardápio sujeito a alterações;

* Horários de acordo com a rotina da escola;

* Os parênteses () descrevem os principais ingredientes da preparação.

* Cardápio elaborado em conformidade com a legislação vigente do PNAE. O Setor de Nutrição isenta-se de responsabilidade quanto ao consumo de alimentos provenientes de fora da instituição de ensino.

ELLY ANA POOTZ BORILLI
NUTRICIONISTA CRN8 5643

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE TOLEDO - PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO - Pré escola, Ensino Fundamental I

ZONA RURAL

PERÍODO REGULAR

MARÇO 2026

Horário	2ª FEIRA 09	3ª FEIRA 10	4ª FEIRA 11	5ª FEIRA 12	6ª FEIRA 13
9h - Lanche da manhã	Polenta cozida	Arroz cozido	Esfirra assada	Risoto de frango (carne de frango, arroz, tomate, cebola, cenoura, milho, abobrinha)	Nhoque cozido ao sugo (molho de tomate)
15h - Lanche da tarde	Carne moída ao molho de tomate	Feijão cozido	Abacaxi	Salada de repolho	Salada de couve-flor
	Legumes refogados (tomate, cebola, cenoura, chuchu, abobrinha, repolho, milho, ervilha, couve, brócolis)	Isclas de frango			Mamão
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET
		320,00	489g	10g	10g
			61%	12%	27%

* Cardápio sujeito a alterações;

* Horários de acordo com a rotina da escola;

* Os parênteses () descrevem os principais ingredientes da preparação.

* Cardápio elaborado em conformidade com a legislação vigente do PNAE. O Setor de Nutrição isenta-se de responsabilidade quanto ao consumo de alimentos provenientes de fora da instituição de ensino.

ELLY ANA POOTZ BORILLI
NUTRICIONISTA CRN8 5643

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE TOLEDO PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO - Pré escola, Ensino Fundamental I

ZONA RURAL

PERÍODO REGULAR

MARÇO 2026

Horário	2ª FEIRA 16	3ª FEIRA 17	4ª FEIRA 18	5ª FEIRA 19	6ª FEIRA 20	
9h - Lanche da manhã	Macarrão cozido	Arroz cozido	Torta salgada com legumes e frango	Mandioca cozida	Bolacha caseira	
15h - Lanche da tarde	Carne moída ao molho de tomate	Feijão cozido	Uva	Carne de frango ao molho de tomate	Leite com cacau	
	Legumes refogados (tomate, cebola, cenoura, chuchu, abobrinha, repolho, milho, ervilha, couve, brócolis)	Bife bovino	Suco de laranja	Salada de acelga	Banana	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)	
			55% a 65% do VET		10% a 15% do VET	
	395,65		56g		14g	
			55%		13%	
		LPD (g)		25% a 35% do VET		
				13g		
				34%		

* Cardápio sujeito a alterações;

* Horários de acordo com a rotina da escola;

* Os parênteses () descrevem os principais ingredientes da preparação. * Cardápio elaborado em conformidade com a legislação vigente do PNAE. O Setor de Nutrição isenta-se de responsabilidade quanto ao consumo de alimentos provenientes de fora da instituição de ensino.

ELLY ANA POOTZ BORILLI
NUTRICIONISTA CRN8 5643

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO - Pré escola, Ensino Fundamental I

ZONA RURAL

PERÍODO REGULAR

MARÇO 2026

Horário	2ª FEIRA 23	3ª FEIRA 24	4ª FEIRA 25	5ª FEIRA 26	6ª FEIRA 27
9h - Lanche da manhã	Polenta cozida	Arroz cozido	Macarrão alho e óleo	Escondidinho de frango com batata (batata, frango moído, tomate, queijo mussarela)	Cuca
15h - Lanche da tarde	Carne moída ao molho de tomate	Feijão cozido	Bolinho de carne moída assado	Salada de tomate	logurte
	Legumes refogados (tomate, cebola, chuchu, abobrinha, repolho, milho, ervilha, brócolis, couve)	Carne suína refogada	Salada de cenoura		Banana
		Farofa de legumes	Goiaba		
Composição nutricional (Média semanal)		Energi a (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET
		418,20	57g	17g	13g
			53%	15%	30%

* Cardápio sujeito a alterações;

* Horários de acordo com a rotina da escola;

* Os parênteses () descrevem os principais ingredientes da preparação.

* Cardápio elaborado em conformidade com a legislação vigente do PNAE. O Setor de Nutrição isenta-se de responsabilidade quanto ao consumo de alimentos provenientes de fora da instituição de ensino.

ELLY ANA POOTZ BORILLI
NUTRICIONISTA CRN8 5643

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO - Pré escola, Ensino Fundamental I

ZONA RURAL

PERÍODO REGULAR

MARÇO 2026

Horário	2ª FEIRA 30	3ª FEIRA 31	4ª FEIRA 01.04	5ª FEIRA 02.04	6ª FEIRA 03.04
9h - Lanche da manhã	Macarrão cozido Carne moída ao molho de tomate Legumes refogados (tomate, cebola, chuchu, abobrinha, repolho, milho, ervilha, brócolis, couve)	Arroz cozido Feijão cozido Frango refogado Salada de repolho	Bolo de fubá Laranja	Arroz Tilápia ao forno Salada de alface Uva	SEXTA-FEIRA SANTA
15h - Lanche da tarde					
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)
			55% a 65% do VET		10% a 15% do VET
	372,25		44g		14g
			55%		15%
		LPD (g)		25% a 35% do VET	
				10g	
				25%	

* Cardápio sujeito a alterações;

* Horários de acordo com a rotina da escola;

* Os parênteses () descrevem os principais ingredientes da preparação.

* Cardápio elaborado em conformidade com a legislação vigente do PNAE. O Setor de Nutrição isenta-se de responsabilidade quanto ao consumo de alimentos provenientes de fora da instituição de ensino.

ELLY ANA POOTZ BORILLI
NUTRICIONISTA CRN8 5643