

PARECER DO CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE SÃO GERALDO DO ARAGUAIA – PA, RELATIVO AO CARDÁPIO DO MÊS DE MARÇO/2026

Os Membros do Conselho de Alimentação Escolar do município de São Geraldo do Araguaia – PA, no uso das atribuições que lhe são conferidas pelo Decreto Municipal 034/2025 – GPMSAGA:

RELATÓRIO: Foram analisados os cardápios da Educação Infantil, Ensino Fundamental I e II, Ensino Médio, EJA e Tempo Integral, das zonas urbanas e rurais referente ao mês de MARÇO 2026.

PARECER: Após uma análise detalhada dos cardápios, o Conselho de Alimentação Escolar de São Geraldo do Araguaia-PA, responsável pelo acompanhamento e fiscalização dos recursos do Programa Nacional de Alimentação Escolar emite **PARECER FAVORÁVEL**, quanto á aplicabilidade dos cardápios para o mês de MARÇO de 2026.

É O PARECER

São Geraldo do Araguaia- Pará, 27 de Fevereiro de 2026

Henrique França Barros
Presidente do CAE



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SÃO GERALDO DO ARAGUAIA – PA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – DAE

CARDAPIO FUNDAMENTAL I E II E ENSINO MEDIO

PERIODO PARCIAL – ZONA URBANA – ESCOLAS COM MENOS DE 300 ALUNOS

MARÇO/2026

	2º FEIRA – 02/03/2026	3º FEIRA – 03/03/2026	4º FEIRA – 04/03/2026	5º FEIRA – 05/03/2026	6º FEIRA – 06/03/2026
LANCHES	Arroz com frango, cenoura e feijão e salada de repolho e tomate	Pão de cachorro quente com carne moída e suco de fruta + fruta	Farofa de ovos com suco de fruta	Beiju com margarina e vitamina (leite+polpa) ou suco de fruta + fruta	Sopa de frango com macarrão, cenoura e batatinha
	2º FEIRA – 09/03/2026	3º FEIRA – 10/03/2026	4º FEIRA – 11/03/2026	5º FEIRA – 12/03/2026	6º FEIRA – 13/03/2026
LANCHES	Farofa de cuscuz com frango e cenoura + suco de fruta + fruta	Baião de dois, frango refogado com repolho e tomate, purê de batata	Macarronada de carne moída com legumes (batata e cenoura)	Canjica de milho amarelo	Farofa de carne moída e ovos + suco de fruta
	2º FEIRA – 16/03/2026	3º FEIRA – 17/03/2026	4º FEIRA – 18/03/2026	5º FEIRA – 19/03/2026	6º FEIRA – 20/03/2026
LANCHES	Cuscuz com ovos + suco de fruta	Arroz com frango, cenoura e feijão e salada de repolho e tomate	Pão de cachorro quente com carne moída e suco de fruta + fruta	Beiju com margarina e vitamina (leite+polpa) ou suco de fruta + fruta	Sopa de frango com macarrão, cenoura e batatinha
	2º FEIRA – 23/03/2026	3º FEIRA – 24/03/2026	4º FEIRA – 25/03/2026	5º FEIRA – 26/03/2026	6º FEIRA – 27/03/2026
LANCHES	Farofa de cuscuz com frango e cenoura + suco de fruta + fruta	Baião de dois, frango refogado com repolho e tomate, purê de batata	Macarronada de carne moída com legumes (batata e cenoura)	Feijão tropeiro (farinha, feijão, cenoura ralada, linguiça e couve*) + suco de fruta	Farofa de frango e ovos + suco de fruta
	2º FEIRA – 30/03/2026	3º FEIRA – 31/03/2026			
LANCHES	Arroz com frango, cenoura e feijão e salada de repolho e tomate	Farofa de cuscuz com carne moída + suco de fruta			

*se o agricultor conseguir realizar a entrega

Loany Cristiny P. de C. Galdioso
Nutricionista CRN7 16125

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

MARÇO	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1ª SEMANA	355	67	8	6
2ª SEMANA	308	59	9	4
3ª SEMANA	353	66	8	6
4ª SEMANA	308	59	9	4
5ª SEMANA	322	60	9	6

ENSINO FUNDAMENTAL, MEDIO E EJA – REFERENCIA – 20% DAS NECESSIDADES DIARIAS					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g) 55 a 65% do VET	Proteína (g) 10 a 15% do VET	Lipídeo (g) 15 a 30% do VET
Ensino Fundamental	6 a 10 anos	329	45 a 53	8 a 12	9 a 13
	11 a 15 anos	473	65 a 77	12 a 18	13 a 18
Ensino Médio	16 a 18 anos	543	75 a 88	14 a 20	15 a 21
EJA	19 a 30 anos	477	66 a 77	12 a 18	8 a 16
	31 a 60 anos	459	63 a 75	11 a 17	8 a 15

Fonte: Energia – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004;

Carboidrato, Proteína e Lipídio – Organização Mundial de Saúde (OMS), 2004 e 2007.

*Para uso de referência dessa resolução, usou-se faixa de carboidrato de 55% a 65% do Valor Energético Total da Dieta (VET)



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SÃO GERALDO DO ARAGUAIA – PA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – DAE**

**CARDAPIO FUNDAMENTAL I E II E ENSINO MEDIO
PERIODO PARCIAL – ZONA URBANA – ACIMA DE 300 ALUNOS**

MARÇO/2026

	2º FEIRA – 02/03/2026	3º FEIRA – 03/03/2026	4º FEIRA – 04/03/2026	5º FEIRA – 05/03/2026	6º FEIRA – 06/03/2026
LANCHES	Arroz com frango, cenoura e feijão e salada de repolho e tomate	Pão de cachorro quente com carne moída e suco de fruta + fruta	Farofa de ovos com suco de fruta	Cuscuz com margarina e vitamina (leite+polpa) ou suco de fruta + fruta	Sopa de frango com macarrão, cenoura e batatinha
	2º FEIRA – 09/03/2026	3º FEIRA – 10/03/2026	4º FEIRA – 11/03/2026	5º FEIRA – 12/03/2026	6º FEIRA – 13/03/2026
LANCHES	Farofa de cuscuz com frango e cenoura + suco de fruta + fruta	Baião de dois, frango refogado com repolho e tomate, purê de batata	Macarronada de carne moída com legumes (batata e cenoura)	Canjica de milho amarelo	Farofa de carne moída e ovos + suco de fruta
	2º FEIRA – 16/03/2026	3º FEIRA – 17/03/2026	4º FEIRA – 18/03/2026	5º FEIRA – 19/03/2026	6º FEIRA – 20/03/2026
LANCHES	Cuscuz com ovos + suco de fruta	Arroz com frango, cenoura e feijão e salada de repolho e tomate	Pão de cachorro quente com carne moída e suco de fruta + fruta	Beiju com margarina e vitamina (leite+polpa) ou suco de fruta + fruta	Sopa de frango com macarrão, cenoura e batatinha
	2º FEIRA – 23/03/2026	3º FEIRA – 24/03/2026	4º FEIRA – 25/03/2026	5º FEIRA – 26/03/2026	6º FEIRA – 27/03/2026
LANCHES	Farofa de cuscuz com frango e cenoura + suco de fruta + fruta	Baião de dois, frango refogado com repolho e tomate, purê de batata	Macarronada de carne moída com legumes (batata e cenoura)	Feijão tropeiro (farinha, feijão, cenoura ralada, linguiça e couve*) + suco de fruta	Farofa de frango e ovos + suco de fruta
	2º FEIRA – 30/03/2026	3º FEIRA – 31/03/2026			
LANCHES	Arroz com frango, cenoura e feijão e salada de repolho e tomate	Farofa de cuscuz com carne moída + suco de fruta			

*se o agricultor conseguir realizar a entrega

Loany Cristiny P. de C. Galdioso
Nutricionista CRN7 16125

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

MARÇO	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1ª SEMANA	355	67	8	6
2ª SEMANA	308	59	9	4
3ª SEMANA	353	66	8	6
4ª SEMANA	308	59	9	4
5ª SEMANA	322	60	9	6

ENSINO FUNDAMENTAL, MEDIO E EJA – REFERENCIA – 20% DAS NECESSIDADES DIARIAS					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g) 55 a 65% do VET	Proteína (g) 10 a 15% do VET	Lipídeo (g) 15 a 30% do VET
Ensino Fundamental	6 a 10 anos	329	45 a 53	8 a 12	9 a 13
	11 a 15 anos	473	65 a 77	12 a 18	13 a 18
Ensino Médio	16 a 18 anos	543	75 a 88	14 a 20	15 a 21
EJA	19 a 30 anos	477	66 a 77	12 a 18	8 a 16
	31 a 60 anos	459	63 a 75	11 a 17	8 a 15

Fonte: Energia – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004;

Carboidrato, Proteína e Lipídio – Organização Mundial de Saúde (OMS), 2004 e 2007.

*Para uso de referência dessa resolução, usou-se faixa de carboidrato de 55% a 65% do Valor Energético Total da Dieta (VET)

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SÃO GERALDO DO ARAGUAIA – PA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – DAE

CARDAPIO FUNDAMENTAL I E II E ENSINO MEDIO
PERIODO PARCIAL – ZONA RURAL

MARÇO/2026

	2º FEIRA – 02/03/2026	3º FEIRA – 03/03/2026	4º FEIRA – 04/03/2026	5º FEIRA – 05/03/2026	6º FEIRA – 06/03/2026
LANCHES	Arroz com frango, cenoura e feijão e salada de repolho e tomate	Pão de cachorro quente com carne moída e suco de fruta + fruta	Farofa de ovos com suco de fruta	Beiju com margarina e vitamina (leite+polpa) ou suco de fruta + fruta	Sopa de frango com macarrão, cenoura e batatinha
	2º FEIRA – 09/03/2026	3º FEIRA – 10/03/2026	4º FEIRA – 11/03/2026	5º FEIRA – 12/03/2026	6º FEIRA – 13/03/2026
LANCHES	Farofa de cuscuz com frango e cenoura + suco de fruta + fruta	Baião de dois, frango refogado com repolho e tomate, purê de batata	Macarronada de carne moída com legumes (batata e cenoura)	Feijão tropeiro (farinha, feijão, cenoura ralada, linguiça) + suco de fruta	Farofa de carne moída e ovos + suco de fruta
	2º FEIRA – 16/03/2026	3º FEIRA – 17/03/2026	4º FEIRA – 18/03/2026	5º FEIRA – 19/03/2026	6º FEIRA – 20/03/2026
LANCHES	Cuscuz com ovos + suco de fruta	Arroz com frango, cenoura e feijão e salada de repolho e tomate	Farofa de cuscuz com carne moída e suco de fruta + fruta	Beiju com margarina e vitamina (leite+polpa) ou suco de fruta + fruta	Sopa de frango com macarrão, cenoura e batatinha
	2º FEIRA – 23/03/2026	3º FEIRA – 24/03/2026	4º FEIRA – 25/03/2026	5º FEIRA – 26/03/2026	6º FEIRA – 27/03/2026
LANCHES	Farofa de cuscuz com frango e cenoura + suco de fruta + fruta	Baião de dois, frango refogado com repolho e tomate, purê de batata	Macarronada de carne moída com legumes (batata e cenoura)	Canjica de milho amarelo	Farofa de frango e ovos + suco de fruta
	2º FEIRA – 30/03/2026	3º FEIRA – 31/03/2026			
LANCHES	Arroz com frango, cenoura e feijão e salada de repolho e tomate	Farofa de cuscuz com carne moída + suco de fruta			

Loany Cristiny P. de C. Galdioso
Nutricionista CRN7 16125

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

MARÇO	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1ª SEMANA	355	67	8	6
2ª SEMANA	308	59	9	4
3ª SEMANA	353	66	8	6
4ª SEMANA	308	59	9	4
5ª SEMANA	322	60	9	6

ENSINO FUNDAMENTAL, MEDIO E EJA – REFERENCIA – 20% DAS NECESSIDADES DIARIAS					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g) 55 a 65% do VET	Proteína (g) 10 a 15% do VET	Lipídeo (g) 15 a 30% do VET
Ensino Fundamental	6 a 10 anos	329	45 a 53	8 a 12	9 a 13
	11 a 15 anos	473	65 a 77	12 a 18	13 a 18
Ensino Médio	16 a 18 anos	543	75 a 88	14 a 20	15 a 21
EJA	19 a 30 anos	477	66 a 77	12 a 18	8 a 16
	31 a 60 anos	459	63 a 75	11 a 17	8 a 15

Fonte: Energia – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004;

Carboidrato, Proteína e Lipídio – Organização Mundial de Saúde (OMS), 2004 e 2007.

*Para uso de referência dessa resolução, usou-se faixa de carboidrato de 55% a 65% do Valor Energético Total da Dieta (VET)

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SÃO GERALDO DO ARAGUAIA – PA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – DAE

CARDAPIO APAE E EJA
PERÍODO PARCIAL – ZONA URBANA

MARÇO/2026

	2º FEIRA – 02/03/2026	3º FEIRA – 03/03/2026	4º FEIRA – 04/03/2026	5º FEIRA – 05/03/2026	6º FEIRA – 06/03/2026
LANCHES	Arroz com frango, cenoura e feijão e salada de repolho e tomate	Pão de cachorro quente com carne moída e suco de fruta + fruta	Arroz branco, feijão ao molho, carne em tiras com batata, beterraba cozida e salada de repolho	Baião de dois, frango refogado com cenoura, e salada de repolho e tomate	Sopa de frango com macarrão, cenoura e batatinha
	2º FEIRA – 09/03/2026	3º FEIRA – 10/03/2026	4º FEIRA – 11/03/2026	5º FEIRA – 12/03/2026	6º FEIRA – 13/03/2026
LANCHES	Baião de dois, frango refogado com repolho e tomate, purê de batata	Macarronada de carne moída com legumes (batata e cenoura)	Arroz com cenoura, feijão ao molho, frango refogado, salada de repolho e tomate	Canjica de milho amarelo	Arroz branco, feijão ao molho, carne moída com batatinha e cenoura e salada de repolho e tomate
	2º FEIRA – 16/03/2026	3º FEIRA – 17/03/2026	4º FEIRA – 18/03/2026	5º FEIRA – 19/03/2026	6º FEIRA – 20/03/2026
LANCHES	Arroz com frango, cenoura e feijão e salada de repolho e tomate	Baião de dois, frango refogado com cenoura, e salada de repolho e tomate	Arroz branco, feijão ao molho, carne em tiras com batata, beterraba cozida e salada de repolho	Pão de cachorro quente com carne moída e suco de fruta + fruta	Sopa de frango com macarrão, cenoura e batatinha
	2º FEIRA – 23/03/2026	3º FEIRA – 24/03/2026	4º FEIRA – 25/03/2026	5º FEIRA – 26/03/2026	6º FEIRA – 27/03/2026
LANCHES	Baião de dois, frango refogado com repolho e tomate, purê de batata	Macarronada de carne moída com legumes (batata e cenoura)	Arroz com cenoura, feijão ao molho, frango refogado, salada de repolho e tomate	Feijão tropeiro (farinha, feijão, cenoura ralada, linguiça e couve*) + suco de fruta	Arroz branco, feijão ao molho, carne moída com batatinha e cenoura e salada de repolho e tomate
	2º FEIRA – 30/03/2026	3º FEIRA – 31/03/2026			
LANCHES	Baião de dois, frango refogado com repolho e tomate, purê de batata	Sopa de carne moída com macarrão, cenoura e batatinha			

*se o agricultor conseguir realizar a entrega

Loany Cristiny P. de C. Galdioso
Nutricionista CRN7 16125

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

MARÇO	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1ª SEMANA	351	54	13	8
2ª SEMANA	377	59	17	8
3ª SEMANA	351	54	13	8
4ª SEMANA	379	60	18	9
5ª SEMANA	337	49	12	8

ENSINO FUNDAMENTAL, MEDIO E EJA – REFERENCIA – 20% DAS NECESSIDADES DIARIAS					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g) 55 a 65% do VET	Proteína (g) 10 a 15% do VET	Lipídeo (g) 15 a 30% do VET
Ensino Fundamental	6 a 10 anos	329	45 a 53	8 a 12	9 a 13
	11 a 15 anos	473	65 a 77	12 a 18	13 a 18
Ensino Médio	16 a 18 anos	543	75 a 88	14 a 20	15 a 21
EJA	19 a 30 anos	477	66 a 77	12 a 18	8 a 16
	31 a 60 anos	459	63 a 75	11 a 17	8 a 15

Fonte: Energia – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004;

Carboidrato, Proteína e Lipídio – Organização Mundial de Saúde (OMS), 2004 e 2007.

*Para uso de referência dessa resolução, usou-se faixa de carboidrato de 55% a 65% do Valor Energético Total da Dieta (VET)

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SÃO GERALDO DO ARAGUAIA – PA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – DAE

CARDAPIO CRECHE E PRÉ ESCOLA
ZONA URBANA

MARÇO/2026

	2º FEIRA – 02/03/2026	3º FEIRA – 03/03/2026	4º FEIRA – 04/03/2026	5º FEIRA – 05/03/2026	6º FEIRA – 06/03/2026
LANCHES	Arroz com frango, cenoura e feijão e salada de repolho e tomate	Pão de cachorro quente com carne moída e suco de fruta + fruta	Farofa de cuscuz com ovos + suco de fruta	Beiju com margarina e vitamina (leite+polpa) ou suco de fruta + fruta	Sopa de frango com macarrão, cenoura e batatinha
	2º FEIRA – 09/03/2026	3º FEIRA – 10/03/2026	4º FEIRA – 11/03/2026	5º FEIRA – 12/03/2026	6º FEIRA – 13/03/2026
LANCHES	Farofa de cuscuz com frango, ovos e cenoura + suco de fruta + fruta	Baião de dois, frango refogado com repolho e tomate, purê de batata	Macarronada de carne moída com legumes (batata e cenoura)	Canjica de milho amarelo	Sopa de carne moída com batata, cenoura e beterraba
	2º FEIRA – 16/03/2026	3º FEIRA – 17/03/2026	4º FEIRA – 18/03/2026	5º FEIRA – 19/03/2026	6º FEIRA – 20/03/2026
LANCHES	Cuscuz com ovos + suco de fruta	Arroz com frango, cenoura e feijão e salada de repolho e tomate	Pão de cachorro quente com carne moída e suco de fruta + fruta	Beiju com margarina e vitamina (leite+polpa) ou suco de fruta + fruta	Sopa de frango com macarrão, cenoura e batatinha
	2º FEIRA – 23/03/2026	3º FEIRA – 24/03/2026	4º FEIRA – 25/03/2026	5º FEIRA – 26/03/2026	6º FEIRA – 27/03/2026
LANCHES	Farofa de cuscuz com frango, ovos e cenoura + suco de fruta + fruta	Baião de dois, frango refogado com repolho e tomate, purê de batata	Macarronada de carne moída com legumes (batata e cenoura)	Feijão tropeiro (cuscuz, feijão, cenoura ralada, linguiça e couve*) + suco de fruta	Sopa de frango com macarrão com batatinha e cenoura
	2º FEIRA – 30/03/2026	3º FEIRA – 31/03/2026			
LANCHES	Arroz com frango, cenoura e feijão e salada de repolho e tomate	Farofa de cuscuz com carne moída + suco de fruta			

*se o agricultor conseguir realizar a entrega

Loany Cristiny P. de C. Galdioso
 Nutricionista CRN7 16125

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VIT. A (mcg)	VIT C (mg)	CALCIO (mg)	FERRO (mg)
1ª SEMANA	308	52	10	6	143,23	367,25	122,45	0,64
2ª SEMANA	290	50	9	5	102,20	139,24	35,93	0,81
3ª SEMANA	308	52	10	6	143,23	367,25	122,45	0,64
4ª SEMANA	290	50	9	5	102,20	139,24	35,93	0,81
5ª SEMANA	219	31	9	4	117,85	125,86	51,26	0,92

CRECHE – REFERENCIA – 30% DAS NECESSIDADES DIARIAS

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Vitaminas		Minerais	
			55 a 65% do VET	10 a 15% do VET	25 a 35% do VET	A (mcg)	C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Creche	7 a 11 meses	203	28 a 33	5 a 8	6 a 8	150	15	78	2
	1 a 3 anos	304	42 a 49	8 a 11	8 a 12	63	4	150	1
Pré Escola	4 – 5 anos	270	37 a 44	7 a 10	8 a 11	-	-	-	-

Fonte: Energia – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004;

Carboidrato, Proteína e Lipídio – Organização Mundial de Saúde (OMS), 2004 e 2007.

*Para uso de referência dessa resolução, usou-se faixa de carboidrato de 55% a 65% do Valor Energético Total da Dieta (VET).

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SÃO GERALDO DO ARAGUAIA – PA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – DAE

CARDAPIO CRECHE E PRÉ ESCOLA – CMEI PROF. GOIAMAR GONÇALVES
ZONA URBANA

MARÇO/2026

	2º FEIRA – 02/03/2026	3º FEIRA – 03/03/2026	4º FEIRA – 04/03/2026	5º FEIRA – 05/03/2026	6º FEIRA – 06/03/2026
LANCHES	Arroz com frango, cenoura e feijão e salada de repolho e tomate	Pão de cachorro quente com carne moída e suco de fruta + fruta	Farofa de cuscuz com ovos + suco de fruta	Beiju com margarina e vitamina (leite+polpa) ou suco de fruta + fruta	Torta de frango com cenoura + suco de fruta + fruta
	2º FEIRA – 09/03/2026	3º FEIRA – 10/03/2026	4º FEIRA – 11/03/2026	5º FEIRA – 12/03/2026	6º FEIRA – 13/03/2026
LANCHES	Torta de frango com cenoura + suco de fruta + fruta	Baião de dois, frango refogado com repolho e tomate, purê de batata	Macarronada de carne moída com legumes (batata e cenoura)	Canjica de milho amarelo	Sopa de carne moída com batata, cenoura e beterraba
	2º FEIRA – 16/03/2026	3º FEIRA – 17/03/2026	4º FEIRA – 18/03/2026	5º FEIRA – 19/03/2026	6º FEIRA – 20/03/2026
LANCHES	Cuscuz com ovos + suco de fruta	Torta de frango com cenoura + suco de fruta + fruta	Pão de cachorro quente com carne moída e suco de fruta + fruta	Beiju com margarina e vitamina (leite+polpa) ou suco de fruta + fruta	Sopa de frango com macarrão, cenoura e batatinha
	2º FEIRA – 23/03/2026	3º FEIRA – 24/03/2026	4º FEIRA – 25/03/2026	5º FEIRA – 26/03/2026	6º FEIRA – 27/03/2026
LANCHES	Torta de frango com cenoura + suco de fruta + fruta	Baião de dois, frango refogado com repolho e tomate, purê de batata	Macarronada de carne moída com legumes (batata e cenoura)	Feijão tropeiro (cuscuz, feijão, cenoura ralada, linguiça e couve*) + suco de fruta	Sopa de frango com macarrão com batatinha e cenoura
	2º FEIRA – 30/03/2026	3º FEIRA – 31/03/2026			
LANCHES	Arroz com frango, cenoura e feijão e salada de repolho e tomate	Farofa de cuscuz com carne moída + suco de fruta			

*se o agricultor conseguir realizar a entrega

Loany Cristiny P. de C. Galdioso
Nutricionista CRN7 16125

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VIT. A (mcg)	VIT C (mg)	CALCIO (mg)	FERRO (mg)
1ª SEMANA	308	52	10	6	143,23	367,25	122,45	0,64
2ª SEMANA	290	50	9	5	102,20	139,24	35,93	0,81
3ª SEMANA	308	52	10	6	143,23	367,25	122,45	0,64
4ª SEMANA	290	50	9	5	102,20	139,24	35,93	0,81
5ª SEMANA	219	31	9	4	117,85	125,86	51,26	0,92

CRECHE – REFERENCIA – 30% DAS NECESSIDADES DIARIAS

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Vitaminas		Minerais	
			55 a 65% do VET	10 a 15% do VET	25 a 35% do VET	A (mcg)	C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Creche	7 a 11 meses	203	28 a 33	5 a 8	6 a 8	150	15	78	2
	1 a 3 anos	304	42 a 49	8 a 11	8 a 12	63	4	150	1
Pré Escola	4 – 5 anos	270	37 a 44	7 a 10	8 a 11	-	-	-	-

Fonte: Energia – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004;

Carboidrato, Proteína e Lipídio – Organização Mundial de Saúde (OMS), 2004 e 2007.

*Para uso de referência dessa resolução, usou-se faixa de carboidrato de 55% a 65% do Valor Energético Total da Dieta (VET).

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SÃO GERALDO DO ARAGUAIA – PA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – DAE

CARDAPIO ESCOLAS DE TEMPO INTEGRAL
ZONA URBANA

MARÇO/2026 – 1º SEMANA

	2º FEIRA – 02/03/2026	3º FEIRA – 03/03/2026		4º FEIRA – 04/03/2026		5º FEIRA – 05/03/2026		6º FEIRA – 06/03/2026	
LANCHE DA MANHA	Farofa de cuscuz com ovos e suco de fruta	Farofa de carne moída e suco de fruta		Farofa de cuscuz com frango desfiado e cenoura e suco de fruta		Pão hot dog com ovos e suco de fruta		Farofa de frango com cenoura e suco de fruta	
ALMOÇO	Arroz com frango e cenoura, feijão ao molho e salada de repolho e tomate	Arroz branco, feijão ao molho, macarronada com batata e cenoura, carne moída com repolho e tomate		Baião de dois, frango refogado com batata e cenoura e salada de repolho, tomate e cenoura ralada.		Arroz branco, carne em pedaço ao creme de batata e salada de repolho e tomate		Arroz com linguiça, batata e cenoura, feijão ao molho e salada de repolho e tomate	
LANCHE DA TARDE	Farofa de carne moída com cenoura e suco de fruta + fruta	Torta de frango com cenoura e tomate e suco de fruta		Beiju com margarina e vitamina (leite+polpa) e suco de fruta + fruta		Bolo de maçã com suco de fruta		Canjica de milho amarelo	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL		ENERGIA %	ENERGIA (KCAL)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	NA (mg)	VIT C (mg)	CALCIO (mg)
		91	1.048	176	33	24	1.023,6	235,2	171,2
REFERENCIA						Loany Cristiny P de C Galdioso – CRN7 16125			
ENERGIA (KCAL)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	NA (mg)					
1.150	158 a 187	29 a 43	32 a 45	1.400					



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SÃO GERALDO DO ARAGUAIA – PA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – DAE**

**CARDAPIO ESCOLAS DE TEMPO INTEGRAL
ZONA URBANA**

MARÇO/2026 – 2º SEMANA

	2º FEIRA – 09/03/2026	3º FEIRA – 10/03/2026		4º FEIRA – 11/03/2026		5º FEIRA – 12/03/2026		6º FEIRA – 13/03/2026	
LANCHE DA MANHA	Farofa de cuscuz com carne moída e cenoura + suco de fruta	Pão hot dog com ovos + suco de fruta		Farofa de cuscuz com frango desfiado e cenoura + suco de fruta		Pão hot dog com carne moída + suco de fruta		Farofa de frango com cenoura e suco de fruta + fruta	
ALMOÇO	Arroz branco com carne moída, cenoura e batata, feijão ao molho e salada de repolho e tomate	Baião de dois, frango assado com batata e cenoura, macarronada e salada de repolho e tomate		Arroz branco, feijão ao molho, carne cozida com cenoura, e salada de repolho e tomate		Arroz com frango, feijão ao molho, verduras assadas (batata, cenoura e repolho) e vinagrete		Arroz com cenoura, feijão ao molho, carne moída com batatinha e salada de repolho e tomate	
LANCHE DA TARDE	Bolo de cenoura com suco de fruta + fruta	Torta de frango com cenoura e tomate + suco de fruta		Beiju com margarina + vitamina (leite + polpa) + fruta		Feijão tropeiro (farinha, feijão, cenoura ralada, linguiça) + suco de fruta		Torta de frango com cenoura e tomate e suco de fruta	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL		ENERGIA %	ENERGIA (KCAL)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	NA (mg)	VIT C (mg)	CALCIO (mg)
		96	1.103	187	37	23	1166,55	303,86	149,22
REFERENCIA						Loany Cristiny P de C Galdioso – CRN7 16125			
ENERGIA (KCAL)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	NA (mg)					
1.150	158 a 187	29 a 43	32 a 45	1.400					

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SÃO GERALDO DO ARAGUAIA – PA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – DAE

CARDAPIO ESCOLAS DE TEMPO INTEGRAL
ZONA URBANA

MARÇO/2026 – 3º SEMANA

	2º FEIRA – 16/03/2026	3º FEIRA – 17/03/2026	4º FEIRA – 18/03/2026	5º FEIRA – 19/03/2026	6º FEIRA – 20/03/2026				
LANCHE DA MANHA	Farofa de cuscuz com ovos e suco de fruta	Farofa de carne moída e suco de fruta	Farofa de cuscuz com frango desfiado e cenoura e suco de fruta	Pão hot dog com ovos e suco de fruta	Farofa de frango com cenoura e suco de fruta				
ALMOÇO	Arroz com frango e cenoura, feijão ao molho e salada de repolho e tomate	Arroz branco, feijão ao molho, macarronada com batata e cenoura, carne moída com repolho e tomate	Baião de dois, frango refogado com batata e cenoura e salada de repolho, tomate e cenoura ralada.	Arroz branco, carne em pedaço ao creme de batata e salada de repolho e tomate	Arroz com linguiça, batata e cenoura, feijão ao molho e salada de repolho e tomate				
LANCHE DA TARDE	Farofa de carne moída com cenoura e suco de fruta + fruta	Torta de frango com cenoura e tomate e suco de fruta	Beiju com margarina e vitamina (leite+polpa) e suco de fruta + fruta	Bolo de laranja com suco de fruta	Torta de frango com cenoura e tomate e suco de fruta				
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL		ENERGIA %	ENERGIA (KCAL)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	NA (mg)	VIT C (mg)	CALCIO (mg)
		91	1.048	176	33	24	1.023,6	235,2	171,2
REFERENCIA						Loany Cristiny P de C Galdioso – CRN7 16125			
ENERGIA (KCAL)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	NA (mg)					
1.150	158 a 187	29 a 43	32 a 45	1.400					



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SÃO GERALDO DO ARAGUAIA – PA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – DAE**

**CARDAPIO ESCOLAS DE TEMPO INTEGRAL
ZONA URBANA**

MARÇO/2026 – 4º SEMANA

	2º FEIRA – 23/03/2026	3º FEIRA – 24/03/2026	4º FEIRA – 25/03/2026	5º FEIRA – 26/03/2026	6º FEIRA – 27/03/2026				
LANCHE DA MANHA	Farofa de cuscuz com carne moída e cenoura + suco de fruta	Pão hot dog com ovos + suco de fruta	Farofa de cuscuz com frango desfiado e cenoura + suco de fruta	Pão hot dog com carne moída + suco de fruta	Farofa de frango com cenoura e suco de fruta + fruta				
ALMOÇO	Arroz branco com carne moída, cenoura e batata, feijão ao molho e salada de repolho e tomate	Baião de dois, frango assado com batata e cenoura, macarronada e salada de repolho e tomate	Arroz branco, feijão ao molho, carne cozida com cenoura, e salada de repolho e tomate	Arroz com frango, feijão ao molho, verduras assadas (batata, cenoura e repolho) e vinagrete	Arroz com cenoura, feijão ao molho, carne moída com batatinha e salada de repolho e tomate				
LANCHE DA TARDE	Bolo de cenoura com suco de fruta + fruta	Torta de frango com cenoura e tomate + suco de fruta	Beiju com margarina + vitamina (leite + polpa) + fruta	Farofa de carne moída + suco de fruta	Torta de frango com cenoura e tomate e suco de fruta				
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL		ENERGIA %	ENERGIA (KCAL)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	NA (mg)	VIT C (mg)	CALCIO (mg)
		96	1.103	187	37	23	1166,55	303,86	149,22
REFERENCIA							Loany Cristiny P de C Galdioso – CRN7 16125		
ENERGIA (KCAL)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	NA (mg)					
1.150	158 a 187	29 a 43	32 a 45	1.400					



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SÃO GERALDO DO ARAGUAIA – PA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – DAE**

**CARDAPIO ESCOLAS DE TEMPO INTEGRAL
ZONA URBANA**

MARÇO/2026 – 5º SEMANA

	2º FEIRA – 30/03/2026	3º FEIRA – 31/03/2026							
LANCHE DA MANHA	Farofa de cuscuz com ovos e suco de fruta	Farofa de carne moída e suco de fruta							
ALMOÇO	Arroz com frango e cenoura, feijão ao molho e salada de repolho e tomate	Arroz branco, feijão ao molho, macarronada com batata e cenoura, carne moída com repolho e tomate							
LANCHE DA TARDE	Canjica de milho amarelo	Torta de frango com cenoura e tomate e suco de fruta							
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL		ENERGIA %	ENERGIA (KCAL)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	NA (mg)	VIT C (mg)	CALCIO (mg)
		96	1.103	187	37	23	1166,55	303,86	149,22
REFERENCIA						Loany Cristiny P de C Galdioso – CRN7 16125			
ENERGIA (KCAL)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	NA (mg)					
1.150	158 a 187	29 a 43	32 a 45	1.400					