



MARÇO 2026

ORIENTAÇÕES REFERENTES AO CARDÁPIO

- * Cardápio elaborado de acordo com a Resolução FNDE/PNAE 06/2020.
- * Cardápio sujeito a alteração conforme disponibilidade dos produtos.
- * Cardápio não deve ser alterado sem autorização prévia do setor de Alimentação Escolar.
- * Não deve ser acrescentado açúcar nos sucos, chás ou leite.
- * De acordo com as orientações, evitem o uso excessivo de sal nas preparações e priorizem temperos naturais.
- * **Observações: Açúcares só é permitido para crianças maiores de 02 anos, respeitando o cardápio.**

****Consistência dos alimentos aos 6 meses** - Os alimentos devem ficar separados e bem amassados com garfo, e não devem ser liquidificados nem peneirados. As carnes devem ser bem cozidas e oferecidas em pedaços pequenos (picados ou desfiados). Alimentos crus, como frutas e alguns legumes, podem ser raspados ou amassados.

****Consistência dos alimentos entre 7 e 8 meses** - Ofereça alimentos menos amassados do que antes ou bem picados, de acordo com a aceitação da criança.

****Consistência dos alimentos ente 9 e 11 meses** – A criança já pode receber alimentos picados. As carnes podem ser desfiadas. Observar sempre a aceitação da criança.

- **Saladas cruas disponíveis no cardápio:** alface, rúcula, acelga, repolho, couve-manteiga, tomate, pepino.
- **Saladas Cozidas disponíveis no cardápio:** beterraba, brócolis, couve-flor, chuchu.
- **Frutas disponíveis no cardápio:** abacaxi, banana, melão, mamão, maçã, melancia, morango, pera, tangerina, laranja.

* As saladas e as frutas variam conforme a disponibilidade dos produtores rurais e devido a sazonalidade.

**** Alimentos alergênicos ou não tolerados serão substituídos diante da apresentação de laudos.**

Aline Regina Basse Matheuss (Nutricionista RT PNAE – CRN 8/3079)
Giovana Eduarda Arruda (Diretora de Departamento da Alimentação Escolar)

PLANALTO/2026





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PLANALTO-PR

DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



Cardápio mês MARÇO de 2026

CMEIs MARCO ANTÔNIO SCHIAVO e ESTAÇÃO DO APRENDER – Faixa etária: 6 a 12 meses
Programa Nacional Alimentação Escolar – PNAE

1º SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 02	TERÇA-FEIRA 03	QUARTA-FEIRA 04	QUINTA-FEIRA 05	SEXTA-FEIRA 06
Café da manhã	Leite Materno ou Fórmula Infantil	Leite Materno ou Fórmula Infantil	Leite Materno ou Fórmula Infantil	Leite Materno ou Fórmula Infantil	Leite Materno ou Fórmula Infantil
Lanche da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Carne Suína de Panela (picada) Arroz Lentilha Farofa de Legumes Salada de Folhas Salada Cozida	Carne Moída Refogada com Legumes Arroz Feijão Moranga Refogada Salada de Folhas	Carne Suína de Panela (picado/desfiado) Arroz Lentilha Farofa de Legumes Salada de Folhas	Carne Bovina de Panela (picada/desfiada) Arroz Integral Feijão Moranga Refogada Salada de Folhas	Frango Assado (picado/desfiado) Arroz Feijão Batata Doce Cozida Salada Cozida
Lanche da tarde 1 - ao acordar	Leite Materno ou Fórmula Infantil	Leite Materno ou Fórmula Infantil	Leite Materno ou Fórmula Infantil	Leite Materno ou Fórmula Infantil	Leite Materno ou Fórmula Infantil
Lanche da tarde 2	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Carne Moída em Molho com Legumes Purê de Batatas Salada	Sopa de Legumes com Carne de Frango e Arroz	Mandiocada com Carne Moída Salada	Polenta com Frango em Molho Salada	Macarronada com Carne Moída Salada
2º SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 09	TERÇA-FEIRA 10	QUARTA-FEIRA 11	QUINTA-FEIRA 12	SEXTA-FEIRA 13
Café da manhã	Leite Materno ou Fórmula Infantil	Leite Materno ou Fórmula Infantil	Leite Materno ou Fórmula Infantil	Leite Materno ou Fórmula Infantil	Leite Materno ou Fórmula Infantil
Lanche da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Carne Moída Refogada com Legumes Arroz Feijão Salada Cozida Salada de Folhas	Carne Suína de Panela (picada/desfiada) Feijão Arroz Integral Batata Doce Assada Salada de Folhas	Frango em Molho (picado/desfiado) Arroz Feijão Legumes Refogados Salada de Folhas Salada Cozida	Carne Bovina Panela Refogada (picada/desfiada) Arroz Feijão Abobrinha Refogada Salada de Folhas	Iscas De Fígado (picadas) Com Legumes Arroz Feijão Purê de Abóbora Cabotiá Salada Cozida Salada de Folhas
Lanche da tarde 1 - ao acordar	Leite Materno ou Fórmula Infantil	Leite Materno ou Fórmula Infantil	Leite Materno ou Fórmula Infantil	Leite Materno ou Fórmula Infantil	Leite Materno ou Fórmula Infantil
Lanche da tarde 2	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Polenta com Carne de Frango (picada/desfiada) em Molho	Sopa de Lentilha com Carne Bovina (picada/desfiada) e Legumes	Canjiquinha com Carne de Frango (picada/desfiada) Salada	Sopa de Legumes com Carne de Frango e Macarrão	Galinhada Salada



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PLANALTO-PR
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



3º SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 16	TERÇA-FEIRA 17	QUARTA-FEIRA 18	QUINTA-FEIRA 19	SEXTA-FEIRA 20
Café da manhã	Leite Materno ou Fórmula Infantil	Leite Materno ou Fórmula Infantil	Leite Materno ou Fórmula Infantil	Leite Materno ou Fórmula Infantil	Leite Materno ou Fórmula Infantil
Lanche da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Carne Suína de Panela (picada/desfiada) Lentilha Arroz Farofa de Legumes Salada de Folhas Salada Cozida	Carne Moída Refogada com Legumes Arroz Feijão Moranga Refogada Salada de Folhas	Carne de Frango (picado/desfiado) com Molho Arroz Feijão Legumes Refogados Salada de Folhas	Frango com Legumes (picado/desfiado) Arroz Integral Feijão Salada Cozida Salada de Folhas	Carne Bovina em Molho (picada) Feijão Arroz Creme de Milho Salada de Folhas Salada Cozida
Lanche da tarde 1 - ao acordar	Leite Materno ou Fórmula Infantil	Leite Materno ou Fórmula Infantil	Leite Materno ou Fórmula Infantil	Leite Materno ou Fórmula Infantil	Leite Materno ou Fórmula Infantil
Lanche da tarde 2	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Canjiquinha com Carne Moída Salada	Sopa de Feijão com Legumes e Arroz	Sopa de Legumes com Carne Bovina e Arroz	Polenta com Carne Moída em Molho Salada	Macarronada com Carne de Frango (picada/desfiada) Salada
4º SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 23	TERÇA-FEIRA 24	QUARTA-FEIRA 25	QUINTA-FEIRA 26	SEXTA-FEIRA 27
Café da manhã	Leite Materno ou Fórmula Infantil	Leite Materno ou Fórmula Infantil	Leite Materno ou Fórmula Infantil	Leite Materno ou Fórmula Infantil	Leite Materno ou Fórmula Infantil
Lanche da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Carne Moída Refogada Arroz Feijão Legumes Refogados Salada de Folhas	Carne de Frango com Molho e Legumes Arroz Integral Lentilha Salada de Folhas	Carne Suína (picada/desfiada) Arroz Feijão Batata Doce Cozida Salada Cozida Salada de Folhas	Carne de Frango em Molho (picada/desfiada) Arroz Feijão Farofa de Legumes Salada de Folhas Salada Cozida	Carne Bovina de Panela (desfiada/picada) Arroz Feijão Abobrinha Refogada Salada Cozida
Lanche da tarde 1 - ao acordar	Leite Materno ou Fórmula Infantil	Leite Materno ou Fórmula Infantil	Leite Materno ou Fórmula Infantil	Leite Materno ou Fórmula Infantil	Leite Materno ou Fórmula Infantil
Lanche da tarde 2	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Galinhada Salada	Sopa de legumes com Carne de Frango (picada/desfiada) e Arroz	Nhoque de Batata com Carne Moída em Molho Salada	Sopa de Lentilha com Carne Suína (picada/desfiada), Legumes e Macarrão	Creme de Mandioca com Carne de Frango (picada/desfiada) Salada
5º SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 30	TERÇA-FEIRA 31			
Café da manhã	Leite Materno ou Fórmula Infantil	Leite Materno ou Fórmula Infantil	Leite Materno ou Fórmula Infantil	Leite Materno ou Fórmula Infantil	Leite Materno ou Fórmula Infantil



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PLANALTO-PR
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



Lanche da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Carne Suína (picada/desfiada) Arroz Feijão Batata Doces Cozida Salada de Folhas Salada Cozida	Carne Moída ao Molho Arroz Feijão Moranga Refogada Salada Cozida Salada de Folhas	Frango em Molho (picada/desfiada) Arroz Feijão Legumes Refogados Salada de Folhas	Carne Bovina de Panela (desfiada/picada) Arroz Integral Feijão Creme de Milho Salada Cozida Salada de Folhas	Omelete com Legumes Arroz Feijão Abóbora Cabotiá Refogada Salada de Folhas
Lanche da tarde 1 - ao acordar	Leite Materno ou Fórmula Infantil	Leite Materno ou Fórmula Infantil	Leite Materno ou Fórmula Infantil	Leite Materno ou Fórmula Infantil	Leite Materno ou Fórmula Infantil
Lanche da tarde 2	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Canjiquinha com Carne de Frango (picada/desfiada) Salada	Sopa de legumes com Carne de Frango (picada/desfiada) e Arroz	Macarronada com Carne Moída Salada	Polenta com Carne de Frango em Molho Salada	Risoto Salada