



MARÇO E ABRIL 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, mascau ou café com leite.
- \* De acordo com as orientações, evitem o uso excessivo de sal nas preparações e priorizem temperos naturais.

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

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

Aline Regina Basse Matheuss (Nutricionista RT PNAE - CRN8/3079)  
Giovana Eduarda Arruda (Diretora de Departamento da Alimentação Escolar)

PLANALTO/2026



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



CARDÁPIO PARA OS MESES DE MARÇO E ABRIL 2026  
JORNADA AMPLIADA  
Programa Nacional Alimentação Escolar - PNAE

1ª SEMANA DO MÊS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA
<b>ALMOÇO</b>	FRANGO EM MOLHO ARROZ FEIJÃO LEGUMES REFOGADOS SALADA DE FOLHAS	CARNE BOVINA MOÍDA COM LEGUMES ARROZ FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE FOLHAS	CARNE SUÍNA DE PANELA ARROZ LENTILHA FAROFA DE LEGUMES SALADA DE FOLHAS	CARNE BOVINA DE PANELA ARROZ INTEGRAL FEIJÃO MORANGA REFOGADA SALADA COZIDA SALADA DE FOLHAS
<b>LANCHE DA TARDE</b>	PURÊ DE BATATAS CARNE MOÍDA COM LEGUMES E MOLHO SALADA DE FOLHAS	SAGU COM SUCO DE UVA INEGRAL FRUTA	MANDIOCADA COM CARNE BOVINA SALADA FRUTA	BOLO INTEGRAL COM MASCAU SUCO DE MORANGO NATURAL SEM AÇÚCAR
2ª SEMANA DO MÊS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA
<b>ALMOÇO</b>	CARNE MOÍDA REFOGADA COM LEGUMES ARROZ FEIJÃO SALADA COZIDA SALADA DE FOLHAS	CARNE SUÍNA DE PANELA FEIJÃO ARROZ INTEGRAL BATATA DOCE ASSADA SALADA DE FOLHAS	FRANGO EM MOLHO ARROZ FEIJÃO LEGUMES REFOGADOS SALADA COZIDA SALADA DE FOLHAS	STROGONOFÉ DE CARNE BOVINA ARROZ FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE FOLHAS
<b>LANCHE DA TARDE</b>	POLENTA COM CARNE DE FRANGO E MOLHO SALADA	BOLACHA DE MILHO CHÁ GELADO SEM AÇÚCAR FRUTA	SOPA DE LEGUMES COM CARNE BOVINA E MACARRÃO CASEIRO FRUTA	CANJICA COM LEITE FRUTA
3ª SEMANA DO MÊS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA
<b>ALMOÇO</b>	CARNE SUÍNA DE PANELA ARROZ LENTILHA FAROFA DE LEGUMES SALADA COZIDA SALADA DE LEGUMES	CARNE MOÍDA ARROZ FEIJÃO MORANGA REFOGADA SALADA DE FOLHAS	FRANGO EM MOLHO ARROZ FEIJÃO LEGUMES REFOGADOS SALADA DE FOLHAS	LASANHA DE PEITO FRANGO FEIJÃO ARROZ INTEGRAL SALADA DE FOLHAS SALADA COZIDA
<b>LANCHE DA TARDE</b>	CANJIQUEIRA COM CARNE MOÍDA SALADA	CUCA CASEIRA SIMPLES LEITE COM MASCAU FRUTA	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES	BOLO DE AVEIA SUCO NATURAL DE POLPA SEM AÇÚCAR
4ª SEMANA DO MÊS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA



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



<b>ALMOÇO</b>	CARNE MOÍDA COM MOLHO ARROZ FEIJÃO LEGUMES REFOGADOS SALADA DE FOLHAS	PANQUECA DE FRANGO COM LEGUMES ARROZ FEIJÃO SALADA DE FOLHAS SALADA COZIDA	CARNE SUÍNA ARROZ FEIJÃO BATATA DOCE COZIDA SALADA DE FOLHAS	CARNE BOVINA DE PANELA COM LEGUMES ARROZ INTEGRAL FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE FOLHAS
<b>LANCHE DA TARDE</b>	GALINHADA SALADA	CANJICA COM LEITE FRUTA	NHOQUE COM CARNE MOÍDA EM MOLHO SALADA	IOGURTE COM GRANOLA FRUTA
<b>5ª SEMANA DO MÊS</b>	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>
<b>ALMOÇO</b>	CARNE SUÍNA DE PANELA ARROZ FEIJÃO FAROFA DE LEGUMES SALADA COZIDA SALADA DE LEGUMES	CARNE MOÍDA ARROZ FEIJÃO MORANGA REFOGADA SALADA DE FOLHAS	FRANGO EM MOLHO ARROZ FEIJÃO LEGUMES REFOGADOS SALADA DE FOLHAS	CARNE BOVINA DE PANELA ARROZ INTEGRAL FEIJÃO CREME DE MILHO SALADA COZIDA SALADA DE FOLHAS
<b>LANCHE DA TARDE</b>	CANJIQUINHA COM CARNE DE FRANGO SALADA	BOLO DE FUBÁ SUCO NATURAL DE POLPA SEM AÇÚCAR	MACARRONADA COM CARNE MOÍDA SALADA	SAGU COM SUCO DE UVA INEGRAL FRUTA



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



CARDÁPIO PARA OS MESES DE MARÇO E ABRIL 2026  
ESCOLA PERÍODO INTEGRAL - **SEM LACTOSE**  
Programa Nacional Alimentação Escolar - PNAE

<b>1ª SEMANA DO MÊS</b>	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>
<b>ALMOÇO</b>	FRANGO EM MOLHO ARROZ FEIJÃO LEGUMES REFOGADOS SALADA DE FOLHAS	CARNE BOVINA MOÍDA COM LEGUMES ARROZ FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE FOLHAS	CARNE SUÍNA DE PANELA ARROZ LENTILHA FAROFA DE LEGUMES SALADA DE FOLHAS	CARNE BOVINA DE PANELA ARROZ INTEGRAL FEIJÃO MORANGA REFOGADA SALADA COZIDA SALADA DE FOLHAS
<b>LANCHE DA TARDE</b>	PURÊ DE BATATAS SEM LACTOSE CARNE MOÍDA COM LEGUMES E MOLHO SALADA DE FOLHAS	SAGU COM SUCO DE UVA INTEGRAL FRUTA	MANDIOCADA COM CARNE BOVINA SALADA FRUTA	BOLO INTEGRAL COM MASCAU SEM LACTOSE SUCO DE MORANGO NATURAL SEM AÇÚCAR
<b>2ª SEMANA DO MÊS</b>	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>
<b>ALMOÇO</b>	CARNE MOÍDA REFOGADA COM LEGUMES ARROZ FEIJÃO SALADA COZIDA SALADA DE FOLHAS	CARNE SUÍNA DE PANELA FEIJÃO ARROZ INTEGRAL BATATA DOCE ASSADA SALADA DE FOLHAS	FRANGO EM MOLHO ARROZ FEIJÃO LEGUMES REFOGADOS SALADA COZIDA SALADA DE FOLHAS	STROGONOFE DE CARNE BOVINA SEM LACTOSE ARROZ FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE FOLHAS



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



<b>LANCHE DA TARDE</b>	POLENTA COM CARNE DE FRANGO E MOLHO SALADA	BOLACHA DE MILHO SEM LACTOSE CHÁ GELADO SEM AÇÚCAR FRUTA	SOPA DE LEGUMES COM CARNE BOVINA E MACARRÃO CASEIRO SEM LACTOSE FRUTA	CANJICA COM LEITE SEM LACTOSE FRUTA
<b>3ª SEMANA DO MÊS</b>	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>
<b>ALMOÇO</b>	CARNE SUÍNA DE PANELA ARROZ LENTILHA FAROFA DE LEGUMES SALADA COZIDA SALADA DE LEGUMES	CARNE MOÍDA ARROZ FEIJÃO MORANGA REFOGADA SALADA DE FOLHAS	FRANGO EM MOLHO ARROZ FEIJÃO LEGUMES REFOGADOS SALADA DE FOLHAS	LASANHA DE PEITO FRANGO SEM LACTOSE FEIJÃO ARROZ INTEGRAL SALADA DE FOLHAS SALADA COZIDA
<b>LANCHE DA TARDE</b>	CANJIQUINHA COM CARNE MOÍDA SALADA	CUCA CASEIRA SIMPLES SEM LACTOSE LEITE COM MASCAU FRUTA	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES	BOLO DE AVEIA SEM LACTOSE SUCO NATURAL DE POLPA SEM AÇÚCAR
<b>4ª SEMANA DO MÊS</b>	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>
<b>ALMOÇO</b>	CARNE MOÍDA COM MOLHO ARROZ FEIJÃO LEGUMES REFOGADOS SALADA DE FOLHAS	PANQUECA DE FRANGO COM LEGUMES SEM LACTOSE ARROZ FEIJÃO SALADA DE FOLHAS SALADA COZIDA	CARNE SUÍNA ARROZ FEIJÃO BATATA DOCE COZIDA SALADA DE FOLHAS	CARNE BOVINA DE PANELA COM LEGUMES ARROZ INTEGRAL FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE FOLHAS
<b>LANCHE DA TARDE</b>	GALINHADA SALADA	CANJICA COM LEITE SEM LACTOSE FRUTA	NHOQUE SEM LACTOSE COM CARNE MOÍDA EM MOLHO SALADA	IOGURTE COM GRANOLA SEM LACTOSE FRUTA
<b>5ª SEMANA DO MÊS</b>	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>
<b>ALMOÇO</b>	CARNE SUÍNA DE PANELA ARROZ FEIJÃO FAROFA DE LEGUMES SALADA COZIDA SALADA DE LEGUMES	CARNE MOÍDA ARROZ FEIJÃO MORANGA REFOGADA SALADA DE FOLHAS	FRANGO EM MOLHO ARROZ FEIJÃO LEGUMES REFOGADOS SALADA DE FOLHAS	CARNE BOVINA DE PANELA ARROZ INTEGRAL FEIJÃO CREME DE MILHO SEM LACTOSE SALADA COZIDA SALADA DE FOLHAS
<b>LANCHE DA TARDE</b>	CANJIQUINHA COM CARNE DE FRANGO SALADA	BOLO DE FUBÁ SEM LACTOSE SUCO NATURAL DE POLPA SEM AÇÚCAR	MACARRONADA SEM LACTOSE COM CARNE MOÍDA SALADA	SAGU COM SUCO DE UVA INEGRAL FRUTA



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



CARDÁPIO PARA OS MESES DE MARÇO E ABRIL 2026  
ESCOLA PERÍODO INTEGRAL - **SEM GLÚTEN**  
Programa Nacional Alimentação Escolar - PNAE

1ª SEMANA DO MÊS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA
<b>ALMOÇO</b>	FRANGO EM MOLHO ARROZ FEIJÃO LEGUMES REFOGADOS SALADA DE FOLHAS	CARNE BOVINA MOÍDA COM LEGUMES ARROZ FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE FOLHAS	CARNE SUÍNA DE PANELA ARROZ LENTILHA FAROFA DE LEGUMES SALADA DE FOLHAS	CARNE BOVINA DE PANELA ARROZ INTEGRAL FEIJÃO MORANGA REFOGADA SALADA COZIDA SALADA DE FOLHAS
<b>LANCHE DA TARDE</b>	PURÊ DE BATATAS CARNE MOÍDA COM LEGUMES E MOLHO SALADA DE FOLHAS	SAGU COM SUCO DE UVA INEGRAL FRUTA	MANDIOCADA COM CARNE BOVINA SALADA FRUTA	BISCOITO SEM GLÚTEN SUCO DE MORANGO NATURAL SEM AÇÚCAR
2ª SEMANA DO MÊS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA
<b>ALMOÇO</b>	CARNE MOÍDA REFOGADA COM LEGUMES ARROZ FEIJÃO SALADA COZIDA SALADA DE FOLHAS	CARNE SUÍNA DE PANELA FEIJÃO ARROZ INTEGRAL BATATA DOCE ASSADA SALADA DE FOLHAS	FRANGO EM MOLHO ARROZ FEIJÃO LEGUMES REFOGADOS SALADA COZIDA SALADA DE FOLHAS	STROGONOFÉ DE CARNE BOVINA ARROZ FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE FOLHAS
<b>LANCHE DA TARDE</b>	POLENTA COM CARNE DE FRANGO E MOLHO SALADA	BISCOITO SEM GLÚTEN CHÁ GELADO SEM AÇÚCAR FRUTA	SOPA DE LEGUMES COM CARNE BOVINA E MACARRÃO SEM GLÚTEN FRUTA	CANJICA COM LEITE FRUTA
3ª SEMANA DO MÊS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA
<b>ALMOÇO</b>	CARNE SUÍNA DE PANELA ARROZ LENTILHA FAROFA DE LEGUMES SALADA COZIDA SALADA DE LEGUMES	CARNE MOÍDA ARROZ FEIJÃO MORANGA REFOGADA SALADA DE FOLHAS	FRANGO EM MOLHO ARROZ FEIJÃO LEGUMES REFOGADOS SALADA DE FOLHAS	LASANHA DE PEITO FRANGO FEIJÃO ARROZ INTEGRAL SALADA DE FOLHAS SALADA COZIDA
<b>LANCHE DA TARDE</b>	CANJIQUEIRA COM CARNE MOÍDA SALADA	PÃO SEM GLÚTEN COM DOCE DE FRUTAS LEITE COM MASCAU FRUTA	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES	BISCOITO SEM GLÚTEN SUCO NATURAL DE POLPA SEM AÇÚCAR
4ª SEMANA DO MÊS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA



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



<b>ALMOÇO</b>	CARNE MOÍDA COM MOLHO ARROZ FEIJÃO LEGUMES REFOGADOS SALADA DE FOLHAS	FRANGO COM LEGUMES ARROZ FEIJÃO SALADA DE FOLHAS SALADA COZIDA	CARNE SUÍNA ARROZ FEIJÃO BATATA DOCE COZIDA SALADA DE FOLHAS	CARNE BOVINA DE PANELA COM LEGUMES ARROZ INTEGRAL FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE FOLHAS
<b>LANCHE DA TARDE</b>	GALINHADA SALADA	CANJICA COM LEITE FRUTA	MACARRÃO SEM GLÚTEN COM CARNE MOÍDA EM MOLHO SALADA	IOGURTE FRUTA
<b>5ª SEMANA DO MÊS</b>	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>
<b>ALMOÇO</b>	CARNE SUÍNA DE PANELA ARROZ FEIJÃO FAROFA DE LEGUMES SALADA COZIDA SALADA DE LEGUMES	CARNE MOÍDA ARROZ FEIJÃO MORANGA REFOGADA SALADA DE FOLHAS	FRANGO EM MOLHO ARROZ FEIJÃO LEGUMES REFOGADOS SALADA DE FOLHAS	CARNE BOVINA DE PANELA ARROZ INTEGRAL FEIJÃO CREME DE MILHO SALADA COZIDA SALADA DE FOLHAS
<b>LANCHE DA TARDE</b>	CANJIQUELHA COM CARNE DE FRANGO SALADA	PÃO SEM GLÚTEN COM DOCE DE FRUTAS SUCO NATURAL DE POLPA SEM AÇÚCAR	MACARRONADA SEM GLÚTEN COM CARNE MOÍDA SALADA	SAGU COM SUCO DE UVA INTEGRAL FRUTA