CARDÁPIO ESCOLAR

MARÇO 2026

Ensino Fundamental

Umuarama
PREFEITURA DA CIDADE

SECRETARIA
EDUCAÇÃO

FUNDAÇÃO ABRINQ

NOSSO MUNICÍPIO
PARTICIPA DO PROGRAMA
PREFEITAS E PREFEITOS AMIGOS DA CRIANÇA
GESTÃO 2025/2028

DIVISÃO DE
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio Semanal - Março 2026				
SEGUNDA-FEIRA 02/03/2026	**TERÇA-FEIRA 03/03/2026**	**QUARTA-FEIRA 04/03/2026**	**QUINTA-FEIRA 05/03/2026**	**SEXTA – FEIRA 06/03/2026**
- Arroz - Feijão Carne moída com legumes disponíveis** - Salada	-Arroz - Feijão - Filé tilápia ao molho com colorau, tomate e Grão de Bico Cozido e cheiro verde - Salada	- Arroz - Feijão com ervilha ou lentilha - Carne cozida com *mandioca - Salada	- Arroz - Feijoada**** com carne suína e **legumes - Salada	-Arroz - Feijão - Coxa/Sobrecoxa assado com **legumes - Salada

Cardápio Semanal - Março 2026				
SEGUNDA-FEIRA 09/03/2026	**TERÇA-FEIRA 10/03/2026**	**QUARTA-FEIRA 11/03/2026**	**QUINTA-FEIRA 12/03/2026**	**SEXTA – FEIRA 13/03/2026**
- Arroz - Feijão - Farofa de ***ovos, cebola, e **legumes ralados - Salada	- Arroz - Feijão com ervilha ou lentilha - Carne cozida com **legumes - Salada	- Arroz - Feijão - Carne suína refogada com cebola, cheiro verde, açafrão e **legumes - Salada	- Arroz - Feijão - Carne moída com **legumes - Salada	- Arroz - Feijão com ervilha ou lentilha - Coxa/Sobrecoxa de frango ao molho - Salada

Cardápio Semanal - Março 2026				
SEGUNDA-FEIRA 16/03/2026	**TERÇA-FEIRA 17/03/2026**	**QUARTA-FEIRA 18/03/2026**	**QUINTA-FEIRA 19/03/2026**	**SEXTA – FEIRA 20/03/2026**
- Arroz temperado com carne moída e **legumes - Salada	-Arroz - Feijão com ervilha ou lentilha - Filé de tilápia ao molho com colorau, açafrão, tomate e **legumes - Salada	- Arroz - Feijão - Carne cozida com *mandioca - Salada	- Arroz - Feijoada**** com carne suína e **legumes - Salada	-Arroz Feijão com ervilha ou lentilha - Coxa/Sobrecoxa de frango assada com batata doce* - Salada

Cardápio Semanal - Março 2026				
SEGUNDA-FEIRA 23/03/2026	**TERÇA-FEIRA 24/03/2026**	**QUARTA-FEIRA 25/03/2026**	**QUINTA-FEIRA 26/03/2026**	**SEXTA – FEIRA 27/03/2026**
- Arroz - Feijão - Omelete de ***ovos, cebola, e **legumes ralados - Salada	- Arroz - Feijão com ervilha ou lentilha - Carne cozida com **legumes - Salada	- Arroz - Feijão - Carne suína refogada com cebola, cheiro verde, açafrão e **legumes - Salada	- Arroz - Feijão com ervilha ou lentilha - Carne moída com batata* - Salada	- Arroz - Feijão - Coxa/Sobrecoxa de frango ao molho - Salada

Cardápio Semanal - Março 2026				
SEGUNDA-FEIRA 30/03/2026	**TERÇA-FEIRA 31/03/2026**	**QUARTA-FEIRA 01/04/2026**	**QUINTA-FEIRA 02/04/2026**	**SEXTA – FEIRA 03/04/2026**
- Macarrão c/ carne moída, milho e ervilha - Salada	- Arroz - Feijão com ervilha ou lentilha - Carne Suína cozida/refogada c/ cebola, cheiro verde, colorau, açafrão e tomates picados para finalizar - Salada	- Arroz - Feijão - Estrogonofe de carne bovina com grão de bico - Salada	- Arroz - Feijão - Coxa/Sobrecoxa de Frango assada c/ **legumes e *batata - Salada	FERIADO