

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE JAÍBA – MG
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO – QUILOMBOLA - FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 11 a 15 anos - PERÍODO PARCIAL - ZONA RURAL

FEVEREIRO/2026

	2ª FEIRA 02/fev	3ª FEIRA 03/fev	4ª FEIRA 04/fev	5ª FEIRA 05/fev	6ª FEIRA 06/fev
REFEIÇÃO 09:00h e 15:00h	Arroz Simples Feijão em Caldo Carne Moída Refogada Abóbora Japonesa Refogada com Quiabo Salada de Beterraba Ralada	Arroz com Cenoura Feijão em Caldo Filé Frango em Cubos Refogado Salada de Chuchu com Orégano	Sanduíche (pão francês, molho de carne bovina moída) Suco de Polpa de Tamarindo Maçã	Arroz Simples Feijoada Mineira (feijão preto, carne suína, folha de louro) Vinagrete	Sopa (macarrão padre nosso, cenoura, batata doce, chuchu, carne bovina cubos) Abacaxi
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	502,42		81 g	18 g	11 g
			65%	15%	20%

***Consistência das refeições: todos os alimentos devem estar bem cozidos.**

*** Pão deve ser servido assim que for entregue, se for necessário, fazer a troca do cardápio do dia.**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE JAÍBA – MG
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO – QUILOMBOLA - FUNDAMENTAL

FAIXA ETÁRIA: 11 a 15 anos - PERÍODO PARCIAL - ZONA RURAL

MARÇO/2026

	2ª FEIRA 02/mar	3ª FEIRA 03/mar	4ª FEIRA 04/mar	5ª FEIRA 05/mar	6ª FEIRA 06/mar
REFEIÇÃO 09:00h e 15:00h	Arroz Carreteiro (arroz, feijão, cenoura ralada, lombo suíno) Suco de Polpa de Caju (sem açúcar)	Arroz com Açafrão Feijão em Caldo Filé de Frango Refogado Chuchu Refogado Salada de Tomate	Macarrão à Bolonhesa (macarrão espaguete, carne bovina moída, extrato de tomate) Laranja	Arroz com Vagem Feijão em Caldo Filé de Frango Refogado Salada de Tomate e Cenoura	Sopa (macarrão parafuso, abóbora japonesa, batata inglesa, chuchu, carne bovina cubos) Banana
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	539,43		91 g	19 g	11 g
			67%	14%	19%

***Consistência das refeições: todos os alimentos devem estar bem cozidos.**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE JAÍBA – MG
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO – QUILOMBOLA - FUNDAMENTAL
FAIXA ETÁRIA: 11 a 15 anos - PERÍODO PARCIAL - ZONA RURAL**

MARÇO/2026

	2ª FEIRA 09/mar	3ª FEIRA 10/mar	4ª FEIRA 11/mar	5ª FEIRA 12/mar	6ª FEIRA 13/mar
REFEIÇÃO 09:00h e 15:00h	Arroz com Couve Tutu de Feijão (feijão carioca, farinha de mandioca) Carne Bovina Cozida com Mandioca	Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa de frango, milho verde, cenoura, tomate e extrato de tomate) Batata Doce Cozida	Sanduíche (pão doce, molho de filé de frango desfiado, cenoura) Suco de Polpa de Acerola Banana	Macarronada com Molho de Carne Bovina Desfiada Laranja	Arroz com Cenoura Feijão Tropeiro (feijão, ovos, carne suína, farinha de mandioca) Salada de Tomate e Pepino
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	467,55		82 g	15 g	9 g
			71%	13%	16%

***Consistência das refeições: todos os alimentos devem estar bem cozidos.**

*** Pão deve ser servido assim que for entregue, se for necessário, fazer a troca do cardápio do dia.**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE JAÍBA – MG
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO – QUILOMBOLA - FUNDAMENTAL
FAIXA ETÁRIA: 11 a 15 anos - PERÍODO PARCIAL - ZONA RURAL**

MARÇO/2026

	2ª FEIRA 16/mar	3ª FEIRA 17/mar	4ª FEIRA 18/mar	5ª FEIRA 19/mar	6ª FEIRA 20/mar
REFEIÇÃO 09:00h e 15:00h	Arroz com Açafrão Tutu de Feijão Filé de Frango Refogado Salada de Repolho Ralado com Tomate	Arroz Enriquecido (arroz, carne bovina moída, tomate, couve e cenoura ralada) Manga	Arroz Simples Feijão em Caldo Carne Bovina Cozida com Madioca Salada de Pepino com Tomate	Arroz Simples Feijoada Mineira (feijão preto, carne suína, folha de louro) Couve Refogado Suco de Polpa de Maracujá	Sopa (macarrão padre nosso, cenoura, batata doce, carne bovina moída) Maçã
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		472,89	75 g 62%	17 g 14%	12 g 23%

***Consistência das refeições: todos os alimentos devem estar bem cozidos.**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE JAÍBA – MG
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO – QUILOMBOLA - FUNDAMENTAL
FAIXA ETÁRIA: 11 a 15 anos - PERÍODO PARCIAL - ZONA RURAL**

MARÇO/2026

	2ª FEIRA 23/mar	3ª FEIRA 24/mar	4ª FEIRA 25/mar	5ª FEIRA 26/mar	6ª FEIRA 27/mar
REFEIÇÃO 09:00h e 15:00h	Arroz com Cenoura Feijão Tropeiro (feijão, ovos, carne suína, farinha de mandioca) Salada de Alface	Macarronada Cremosa (macarrão espaguete, extrato de tomate, tomate, cenoura ralada, carne bovina desfiada) Banana	Sanduíche (pão francês, molho de carne moída e tomate) Suco de Polpa de Acerola Mamão	Arroz Simples Feijão em Caldo Filé de Frango Refogado Mandioca na Manteiga Salada de Chuchu	Arroz com Frango Desfiado e Cenoura Feijão em Caldo Salada de Brócolis
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	492,31		80 g	15 g	12 g
			64%	13%	23%

***Consistência das refeições: todos os alimentos devem estar bem cozidos.**

*** Pão deve ser servido assim que for entregue, se for necessário, fazer a troca do cardápio do dia.**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE JAÍBA – MG
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO – QUILOMBOLA - FUNDAMENTAL
FAIXA ETÁRIA: 11 a 15 anos - PERÍODO PARCIAL - ZONA RURAL**

MARÇO/2026

	2ª FEIRA 30/mar	3ª FEIRA 31/mar	4ª FEIRA 01/abr	5ª FEIRA 02/abr	6ª FEIRA 03/abr
REFEIÇÃO 09:00h e 15:00h	Arroz Simples Feijão em Caldo Coxa de Frango Cozida Abóbora Refogada com Quiabo Salada de Couve e Tomate	Arroz com Brócolis Feijão em Caldo Filé de Frango ao Creme de Milho Verde Melancia	Arroz com Açafrão Tutu de Feijão Carne Bovina Cubos Cozida com Batata Inglesa Repolho Refogado	Sopa (macarrão padre nosso, cenoura, mandioca, chuchu, carne bovina moída) Maçã	Arroz Simples Feijoada Mineira (feijão preto, carne suína, folha de louro) Vinagrete
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	556,16		91 g	20 g	12 g
			65%	14%	19%

***Consistência das refeições: todos os alimentos devem estar bem cozidos.**