

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FAZENDA RIO GRANDE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO CMEIS - 1 A 4 ANOS - INTEGRAL - DEZEMBRO 2025					
CONSISTÊNCIA GERAL					
	1/dez	2/dez	3/dez	4/dez	5/dez
Desjejum	Chá de camomila Pão de leite com queijo Laranja	Leite Pão de aveia com manteiga Manga com maçã	Vitamina de banana Pão de cenoura com manteiga Mamão	Suco polpa de manga Pão de milho com creme de ricota Pêssego	Chá de camomila (com leite) Bolo de cacau sem açúcar (central) Banana
Almoço	Arroz e feijão preto Carne moída ao molho Vagem com cenoura na manteiga Salada de repolho	Arroz e feijão carioca Frango ao molho com tomate e brócolis Batata sautéé Salada de beterraba cozida	Arroz e feijão preto Vaca atolada Farofa de banana Salada de brócolis e chuchu	Arroz e feijão carioca Isclas de coxa de frango refogado Quirera Salada de tomate e acelga	Arroz e feijão preto Peixe empanado assado Creme de milho Salada de alface roxa e pepino
Lanche	Mamão	Melancia	Manga com melão	Banana	Salada de frutas (banana, manga, mamão, laranja)
Jantar	Polenta com molho de carne moída com abobrinha e espinafre Salada de beterraba ralada	Sopa de feijão com carne, macarrão, cenoura, chuchu e batata	Sopa canja	Lasanha a bolonhesa com queijo Salada colorida (repolho, repolho roxo, cenoura)	Sopa de fubá com frango, cenoura e brócolis
	8/dez	9/dez	10/dez	11/dez	12/dez
Desjejum	Leite Pão de cenoura com queijo Mamão	Chá de erva cidreira Pão de milho com manteiga Maçã	Suco polpa de uva Virado de ovos Banana	Leite Pão de aveia com manteiga Melancia	Vitamina de mamão Pão de leite com creme de ricota Laranja
Almoço	Arroz e feijão carioca Carne moída ao molho com espinafre Macarrão parafuso colorido Salada de acelga	Arroz e feijão preto Frango desfiado ao molho Repolho refogado Salada de cenoura cozida	Arroz e feijão carioca Molho de carne desfiada, abobrinha e cenoura Tutu de feijão com couve Salada de tomate	Arroz e feijão preto Isclas de frango (coxa e sobrecoxa) ensopado Jardineira de legumes (batata, cenoura, chuchu) Salada de alface roxa	Arroz e feijão carioca Carne moída refogada Polenta Salada de brócolis e couve flor
Lanche	Laranja	Manga com melão	Mamão	Salada de frutas (maçã, mamão, banana) com iogurte	Banana
Jantar	Sopa de frango, macarrão, brócolis, batata e couve	Risoto de carne com legumes (abobrinha, cenoura, vagem)	Sopa de frango, macarrão, brócolis, cenoura e abobrinha	Sopa de carne com macarrão, espinafre, cenoura e couve-flor	Quirera com molho de frango, cenoura e espinafre Salada de repolho cozido
	15/dez	16/dez	17/dez	18/dez	19/dez
Desjejum	Chá de erva doce Pão de leite com queijo Melão	Leite com cacau Pão de cenoura com manteiga Maçã	Suco polpa de morango e maçã Pão de milho com creme de ricota Banana	Vitamina de banana Pão de aveia com manteiga Melancia	Leite Muffin de maçã com uvas passas (central) Manga com melão
Almoço	Arroz e feijão preto Ovos mexidos Espaguete ao sugo Salada de cenoura palito e chuchu palito (cozidas)	Arroz e feijão carioca Carne moída ao molho com batata Abobrinha refogada Salada de beterraba ralada	Arroz e feijão preto Frango xadrez Brócolis na manteiga Salada de acelga	Arroz e feijão carioca Strogonoff de carne Batata palito assada Salada de espinafre e cenoura ralada	Arroz e feijão preto Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho com abobrinha Quirera Salada de alface e tomate
Lanche	Melancia	Mamão	Laranja	Banana	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja)
Jantar	Sopa de carne com macarrão, batata, cenoura e brócolis	Polenta com molho de frango e cenoura ralada Salada de tomate	Sopa de feijão com carne, macarrão, cenoura e espinafre	Sopa de frango com macarrão, chuchu, cenoura e espinafre	Pão de leite com molho de carne moída com cenoura ralada Suco polpa de uva
Jacqueline M Camargo - Nutricionista CRN 8-16861					
CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES / OFERTAR LEITE NO DESJEJUM DIARIAMENTE PARA AS CRIANÇAS DO INFANTIL QUE APRESENTAREM 1 ANO OU MAIS					

Informação Nutricional	
SEMANA 1	Energia (Kcal): 975 / Carboidrato (g): 163 / Lipídeos (g): 19,4 / Proteínas (g): 42,8 / Cálcio (mg): 256,6 / Ferro (mg): 6 / Vitamina A (mcg): 395,3 / Vitamina C (mg): 112
SEMANA 2	Energia (Kcal): 908,4 / Carboidrato (g): 150,3 / Lipídeos (g): 17,2 / Proteínas (g): 41,8 / Cálcio (mg): 289 / Ferro (mg): 5,7 / Vitamina A (mcg): 551,2 / Vitamina C (mg): 121
SEMANA 3	Energia (Kcal): 958,7 / Carboidrato (g): 157,4 / Lipídeos (g): 19,7 / Proteínas (g): 42,5 / Cálcio (mg): 265,3 / Ferro (mg): 5,7 / Vitamina A (mcg): 524,7 / Vitamina C (mg): 91