

 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FAZENDA RIO GRANDE		SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FAZENDA RIO GRANDE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO CMEIS - 1 A 4 ANOS - INTEGRAL – AGOSTO 2026				 Grupo Risotolândia	
CONSISTÊNCIA GERAL							
	Segunda-feira 3/ago	Terça-feira 4/ago	Quarta-feira 5/ago	Quinta-feira 6/ago	Sexta-feira 7/ago		
Desjejum	Leite Pão de leite com manteiga Maçã AF	Vitamina de maçã com aveia Pão de queijo Laranja AF	Leite com cacau Pão de forma AF com manteiga Ponkan AF	Chá de erva doce (com leite) Bolo de banana sem açúcar Banana orgânica AF	Chá de erva doce (com leite) Pão de leite com creme de ricota Manga com melão		
Almoço	Arroz AF e Feijão carioca AF Tiras de carne ao molho Cenoura orgânica AF gratinada Salada de repolho orgânico AF refogado	Arroz AF e Feijão preto AF Frango desfiado com molho branco Polenta AF Salada de tomate	Arroz AF e Feijão carioca AF Carne moída com abobrinha AF Purê de batatas AF Salada de alface AF	Arroz AF e Feijão preto AF Ovos mexidos Macarrão colorido Salada de beterraba AF cozida	Arroz e Feijão preto Cubinhos de frango ao molho Aipim AF com vagem AF refogados Salada de tomate com escarola		
Lanche	Ponkan AF	Mamão	Banana AF	Manga com morango AF	Banana AF		
Jantar	Risoto de frango com cenoura AF e abobrinha Salada de beterraba AF cozida	Almôndega caseira ao molho Purê de aipim AF Salada de abobrinha AF	Sopa de frango, arroz, couve-flor AF e cenoura AF	Quirera AF com molho de carne moída Salada de repolho bicolor	Sopa de feijão com carne, vagem AF, batata AF e cenoura AF		
	Segunda-feira 10/ago	Terça-feira 11/ago	Quarta-feira 12/ago	Quinta-feira 13/ago	Sexta-feira 14/ago		
Desjejum	Chá de camomila (com leite) Ovos mexidos Melão	Vitamina de banana e maçã Pão de leite com queijo Maçã com manga	Chá de erva cidreira Pão de forma AF com doce de banana AF Maçã AF	Chá de erva cidreira Bolo de maçã sem açúcar Manga com morango AF Arroz AF e Feijão preto AF	Leite Pão de leite com manteiga Banana AF		
Almoço	Arroz AF e Feijão carioca AF Carne moída ao molho Macarrão espaguete Salada de couve-flor com abóbora	Arroz AF e Feijão preto AF Isclas de coxa e sobrecoxa ao molho Purê misto de batata com cenoura orgânica AF Salada de beterraba cozida	Arroz AF e Feijão carioca AF Quibe de forno Quirera AF Salada de acelga AF e tomate AF	Arroz AF e Feijão preto AF Fricassê de frango Jardineira de legumes (vagem AF, abóbora AF e chuchu AF) Salada de repolho AF	Arroz AF e Feijão carioca AF Carne desfiada ensopada com batata salsa AF Farofa de couve AF Salada de beterraba AF cozida com milho		
Lanche	Maçã AF	Laranja AF	Banana AF	Mamão	Manga com melão		
Jantar	Sopa de fubá com frango, cenoura, chuchu e couve	Sopa de feijão com carne, macarrão, batata salsa e brócolis	Macarrão penne com frango desfiado com molho branco e espinafre AF Salada de beterraba AF cozida	Sopa de arroz com carne, couve-flor AF, batata AF e couve AF	Sopa de frango, macarrão, brócolis AF e cenoura AF		
	Segunda-feira 17/ago	Terça-feira 18/ago	Quarta-feira 19/ago	Quinta-feira 20/ago	Sexta-feira 21/ago		
Desjejum	Leite Pão de leite com queijo Mamão	Chá de erva cidreira Pão de aveia com manteiga Melão	Chá de camomila AF Pão de queijo Ponkan AF	Leite Bolo de maçã sem açúcar Maçã AF	Leite Pão de cenoura com creme de ricota Banana AF		
Almoço	Arroz AF e Feijão preto AF Omelete de forno Cenoura ao molho branco Salada de cenoura ralada palito	Arroz AF e Feijão carioca AF Carne moída ao molho Macarrão gravatinha Salada de repolho orgânico AF com orégano	Arroz AF e Feijão preto AF Isclas de coxa e sobrecoxa de frango assado Purê de aipim AF Salada de couve-flor	Arroz AF e Feijão carioca AF Picadinho de carne com molho madeira Batata salsa AF com cenoura orgânica AF sauté Salada de alface AF	Arroz AF e Feijão preto AF Molho de frango com espinafre Quirera AF Salada de couve refogada e tomate		
Lanche	Maçã AF	Mamão	Banana orgânica AF	Salada de frutas (laranja, banana orgânica AF, maçã AF, mamão, manga)	Laranja AF		
Jantar	Sopa de frango, macarrão, chuchu, abóbora e espinafre	Sopa canja (batata e cenoura orgânica AF)	Arroz nutritivo (molho bolonhesa, cenoura orgânica AF ralada, ovos, espinafre AF) Brócolis AF ao molho branco	Polenta com molho de frango e couve Salada de beterraba AF cozida	Sopa de carne com aipim AF e legumes (abobrinha AF, chuchu e cenoura AF)		

Cardápio sujeito a alterações | AF = Agricultura familiar
Valdirene Hitner Padilha - Nutricionista CRN 8 - 1652

OFERTAR LEITE NO DESJEJUM DIARIAMENTE PARA AS CRIANÇAS DO INFANTIL QUE APRESENTAREM 1 ANO OU MAIS.

Informação Nutricional	
SEMANA 1	Energia (Kcal): 980 / Carboidrato (g): 164,4 / Lipídeos (g): 18 / Proteínas (g): 44 / Cálcio (mg): 313,4 / Ferro (mg): 5,2 / Vitamina A (mcg): 356 / Vitamina C (mg): 111
SEMANA 2	Energia (Kcal): 955 / Carboidrato (g): 162 / Lipídeos (g): 18,4 / Proteínas (g): 41 / Cálcio (mg): 238,4 / Ferro (mg): 5,1 / Vitamina A (mcg): 391,7 / Vitamina C (mg): 91
SEMANA 3	Energia (Kcal): 975 / Carboidrato (g): 153,3 / Lipídeos (g): 22,6 / Proteínas (g): 43 / Cálcio (mg): 333,5 / Ferro (mg): 5,4 / Vitamina A (mcg): 534,4 / Vitamina C (mg): 112,8
SEMANA 4	Energia (Kcal): 891 / Carboidrato (g): 143 / Lipídeos (g): 18,3 / Proteínas (g): 42,7 / Cálcio (mg): 290,5 / Ferro (mg): 5,6 / Vitamina A (mcg): 455 / Vitamina C (mg): 137,8
SEMANA 5	Energia (Kcal): 988 / Carboidrato (g): 165 / Lipídeos (g): 17,6 / Proteínas (g): 46,7 / Cálcio (mg): 282 / Ferro (mg): 6,6 / Vitamina A (mcg): 274 / Vitamina C (mg): 43,8

Eduarda Karoline Bordinhão
Eduarda Karoline Bordinhão
Nutricionista Controller Operacional
CRN 8 16305