

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FAZENDA RIO GRANDE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE		CARDÁPIO CMEIS - 1 A 4 ANOS - INTEGRAL - OUTUBRO 2025			Grupo Risotolândia
CONSISTÊNCIA GERAL					
		1/out	2/out	3/out	
Desjejum		Leite com cacau	Leite	Vitamina de maçã com aveia	
		Pão de forma AF com manteiga	Pão de leite com queijo	Pão de milho com manteiga	
		Manga com maçã	Mamão	Melão	
		Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	
Almoço		Carne desfiada ao molho com chuchu	Frango xadrez	Carne moída ao molho com ervilhas	
		Abobrinha refogada	Brócolis na manteiga	Polenta	
		Salada de repolho bicolor	Salada de acelga AF e abóbora AF	Salada de alface e couve flor	
Lanche	Banana	Manga com melão	Mamão		
Jantar	Risoto de frango com cenoura	Sopa de carne com macarrão, batata AF, abobrinha e brócolis	Sopa de canja		
	Salada de alface AF				
6/out	7/out	8/out	9/out	10/out	
Desjejum	Chá de camomila (com leite)	Chá de erva cidreira	Suco polpa de abacaxi	Leite com cacau	Leite
	Pão de cenoura com manteiga	Pão de aveia com manteiga	Muffin de maçã com uvas passas sem açúcar	Pão de leite com queijo	Pão de milho com manteiga
Almoço	Melancia	Manga com melão	Laranja	Morango AF	Maçã
	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto
	Carne moída ao molho	Iscas de coxa e sobrecoxa ao molho suco	Frango desfiado com açafrão	Fricassê de frango	Stroganoff de carne
	Macarrão colorido	Polenta	Quirera	Cenoura AF saute	Batata palito assada
Lanche	Salada de acelga e tomate	Salada de repolho e cenoura	Salada de pepino e beterraba	Salada de repolho roxo	Salada de alface e tomate
Jantar	Laranja	Maçã AF	Melancia	Salada de frutas (banana, laranja, maçã, mamão) com iogurte natural	Banana
Jantar	Quirera com cubos de frango ao molho	Pão de leite com carne moída e pouco molho	Sopa de feijão com carne, macarrão, espinafre e cenoura	Polenta com molho de carne desfiada e espinafre	Pizza de frango desfiado com queijo e tomate
	Salada de beterraba cozida	Salada de brócolis		Salada de tomate	Suco de uva integral AF
13/out	14/out	15/out	16/out	17/out	
Desjejum		Chá de erva doce	Vitamina de abacate c/banana	Leite	Leite com cacau
		Pão de leite com queijo	Pão de forma AF com manteiga	Pão de milho com creme de ricota	Torta de frango
		Mamão	Maçã AF	Melão	Banana
		Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto
Almoço		Carne moída com espinafre	Frango grelhado	Vaca atolada	Frango ao molho com cenoura e abobrinha
		Jardineira de legumes (batata, cenoura, chuchu)	Polenta	Vagem com cenoura na manteiga	Batata doce AF cozida
		Salada de acelga com ervilhas	Salada de escarola com tomate	Salada de alface AF	Salada de couve e beterraba cozida
Lanche	Melancia	Banana	Laranja	Salada de frutas (banana, laranja, mamão, manga)	
Jantar	Sopa frango com macarrão, batata doce, chuchu, couve-flor e espinafre	Sopa de carne com arroz, chuchu, cenoura e brócolis	Sopa de frango, macarrão, brócolis, abobrinha e cenoura	Macarrão rigattoni com carne moída ao molho de ervilha	Salada de chuchu
20/out	21/out	22/out	23/out	24/out	
Desjejum	Chá de camomila (com leite)	Suco polpa de manga	Leite com cacau	Chá de erva cidreira	Leite
	Pão de milho com manteiga	Pão de aveia com creme de ricota	Bolo de banana sem açúcar	Pão de forma AF com queijo	Pão de manteiga
Almoço	Melancia	Maçã	Mamão	Laranja	Banana AF
	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto
	Carne moída ao molho bolonhesa	Frango grelhado em cubos no alho e óleo	Iscas de carne	Ovos Mexidos	Barreado
	Repolho refogado com manjeriço	Quirera	Brócolis ao molho branco	batata salsa AF na manteiga	Farofa de cenoura e espinafre
Lanche	Salada de beterraba cozida	Salada de alface e abobrinha ralada	Salada de chuchu	Salada de vagem e tomate	
Jantar	Maçã	Melão	Laranja	Banana orgânica AF	Manga com melão
Jantar	Sopa de feijão, iscas de coxa e sobrecoxa, batata e cenoura	Polenta com carne de panela desfiada	Sopa de frango, arroz, couve flor, cenoura e repolho	Sopa creme de aipim AF com carne, abóbora AF, vagem e couve	Quirera com carne moída
		Salada de brócolis			Salada de alface e cenoura cozida
27/out	28/out	29/out	30/out	31/out	
Desjejum	Chá de erva doce	Leite com cacau	Suco de uva integral AF	Vitamina de goiaba	Leite
	Pão de cenoura com queijo	Pão de aveia com manteiga	Virado de Ovos mexidos	Pão de forma AF com manteiga	Pão de leite com manteiga
Almoço	Melão	Mamão	Banana AF	melancia	maçã
	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca
	Iscas de coxa e sobrecoxa assadas com manjeriço	Bolinho de carne moída com abobrinha e cenoura orgânica AF	Frango desfiado enopado com espinafre	Carne moída ao molho	Frango empanado assado a parmegiana
	Creme de milho	Polenta	Couve AF refogada	Macarrão penne	Purê de aipim AF
Lanche	Salada de chuchu e cenoura cozida	Salada de espinafre e beterraba cozida	Salada de tomate com lentilha	Salada de alface AF e cenoura orgânica AF ralada	Salada de couve e chuchu
Jantar	Laranja	Melancia	Maçã AF com manga	Banana	Mamão
Jantar	Macarrão espaguete ao molho bolonhesa com abobrinha	Sopa de fubá com frango, cenoura orgânica AF e brócolis	Sopa de feijão com carne, macarrão, cenoura orgânica AF, chuchu e espinafre	Quirera com frango em cubos na manteiga	Sopa creme de batata salsa e batata comum com carne, couve flor e abóbora AF
	Salada de acelga			Salada de repolho orgânico AF refogado com tomate	
Informação Nutricional					
SEMANA 1	Energia (Kcal): 978,6 / Carboidrato (g): 163 / Lipídeos (g): 20,3 / Proteínas (g): 41,3 / Cálcio (mg): 322 / Ferro (mg): 5,4 / Vitamina A (mcg): 533,3 / Vitamina C (mg): 135,2				
SEMANA 2	Energia (Kcal): 822,2 / Carboidrato (g): 128,7 / Lipídeos (g): 19,6 / Proteínas (g): 36,2 / Cálcio (mg): 280,4 / Ferro (mg): 4,8 / Vitamina A (mcg): 288 / Vitamina C (mg): 78,1				
SEMANA 3	Energia (Kcal): 971 / Carboidrato (g): 153 / Lipídeos (g): 21,3 / Proteínas (g): 46,3 / Cálcio (mg): 294,2 / Ferro (mg): 5,6 / Vitamina A (mcg): 1185 / Vitamina C (mg): 102,2				
SEMANA 4	Energia (Kcal): 910,5 / Carboidrato (g): 94,2 / Lipídeos (g): 20,1 / Proteínas (g): 39,3 / Cálcio (mg): 256,1 / Ferro (mg): 5,6 / Vitamina A (mcg): 546,7 / Vitamina C (mg): 98,7				
SEMANA 5	Energia (Kcal): 924,7 / Carboidrato (g): 149,1 / Lipídeos (g): 20,1 / Proteínas (g): 41,3 / Cálcio (mg): 273,6 / Ferro (mg): 5,6 / Vitamina A (mcg): 549,8 / Vitamina C (mg): 106				