

 		SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FAZENDA RIO GRANDE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO CMEIS - 1 A 4 ANOS - INTEGRAL - NOVEMBRO 2025 CONSISTÊNCIA GERAL					
	3/nov	4/nov	5/nov	6/nov	7/nov		
Desjejum	Chá de erva doce Pão de milho com queijo Melão	Leite Pão de leite com manteiga Maçã	Vitamina de mamão Pão de cenoura com manteiga Banana	Suco polpa de maçã Pão de leite com creme de ricota Manga com morango	Leite Bolo de cacau sem açúcar (central) Mamão		
Almoço	Arroz e feijão preto Ovos mexidos Cenoura sauté Salada de pepino	Arroz e feijão carioca Isclas de coxa e sobrecoxa ao molho sugo Purê de batatas Salada de repolho roxo	Arroz e feijão preto Carne moída com espinafre Couve-flor refogada Salada de chuchu e cenoura	Arroz e feijão carioca Fricassê de frango Repolho refogado Salada de tomate	Arroz e feijão preto Tiras de carne ao molho Quirera Salada de alface e beterraba		
Lanche	Laranja	Melancia	Salada de frutas (banana, manga, maçã, suco de laranja)	Mamão	Banana		
Jantar	Sopa canja	Macarrão parafuso ao sugo Carne moída ao molho com legumes (brócolis, cenoura, tomate)	Polenta Frango empanado assado Couve refogada	Sopa de feijão com carne moída, macarrão, cenoura, chuchu e batata	Sopa de frango, macarrão, chuchu, cenoura, abóbora e repolho		
	10/nov	11/nov	12/nov	13/nov	14/nov		
Desjejum	Chá de erva cidreira Pão de leite com queijo Laranja	Leite Pão de aveia com manteiga Maçã	Suco polpa de uva Pão de leite com queijo Banana	Vitamina de morango com banana Pão de leite com manteiga Mamão	Leite Bolo de banana com aveia sem açúcar (central) Manga com melão		
Almoço	Arroz e feijão carioca Cubos de frango na manteiga Polenta Salada de cenoura e chuchu	Arroz e feijão preto Carne moída com espinafre Macarrão espaguete alho e óleo Salada de pepino	Arroz e feijão carioca Molho de frango Jardineira de legumes (batata, vagem, cenoura) Salada de repolho	Arroz e feijão preto Barreado Farofa de cenoura e espinafre Salada de alface e tomate	Arroz e feijão carioca Cubinhos de frango ao molho Brócolis refogado Salada de beterraba cozida		
Lanche	Manga com melão	Laranja	Melancia	Banana	Maçã		
Jantar	Sopa de carne moída com macarrão, abobrinha e batata salsa	Risoto de frango com cenoura e espinafre Salada de acelga	Sopa de feijão com carne moída, macarrão e couve	Quirera Isclas de coxa e sobrecoxa na manteiga Salada de tomate	Sopa creme de aipim com carne moída, cenoura, vagem e couve		
Informação Nutricional							
SEMANA 1	Energia (Kcal): 934,3 / Carboidrato (g): 147 / Lipídeos (g): 21,4 / Proteínas (g): 42,6 / Cálcio (mg): 285,6 / Ferro (mg): 5,4 / Vitamina A (mcg): 520 / Vitamina C (mg): 109						
SEMANA 2	Energia (Kcal): 961,6 / Carboidrato (g): 161,3 / Lipídeos (g): 18,2 / Proteínas (g): 42,6 / Cálcio (mg): 262,6 / Ferro (mg): 5,3 / Vitamina A (mcg): 410,3 / Vitamina C (mg): 96						