

		<b>SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FAZENDA RIO GRANDE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE</b> <b>CARDÁPIO CMEIS - 1 A 4 ANOS - INTEGRAL - MARÇO 2026</b> <b>CONSISTÊNCIA GERAL</b>					
	<b>2/mar</b>	<b>3/mar</b>	<b>4/mar</b>	<b>5/mar</b>	<b>6/mar</b>		
<b>Desjejum</b>	Chá de camomila Pão de leite com queijo Laranja	Leite Pão de aveia com manteiga Manga com maçã	Suco polpa de manga Omelete com queijo Banana	Vitamina de banana Pão de cenoura com manteiga Mamão	Chá de camomila (com leite) Bolo de cacau sem açúcar (central) Banana		
<b>Almoço</b>	Arroz e feijão preto Carne moída ao molho Vagem com cenoura na manteiga Salada de repolho com cenoura	Arroz e feijão carioca Frango ao molho com tomate Batata sautéé Salada de beterraba cozida	Arroz e feijão preto Vaca atolada Farofa de banana Salada de cenoura e chuchu	Arroz e feijão carioca Isclas de coxa de frango refogado Quirera Salada de tomate e pepino	Arroz e feijão preto Peixe empanado assado Pure de batatas Salada de alface roxa e tomate		
<b>Lanche</b>	Mamão	Maçã	Melancia	Banana	Salada de frutas (banana, manga, mamão, laranja com suco de laranja)		
<b>Jantar</b>	Polenta com molho de carne moída com abobrinha e espinafre Salada de beterraba cozida	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		
	<b>9/mar</b>	<b>10/mar</b>	<b>11/mar</b>	<b>12/mar</b>	<b>13/mar</b>		
<b>Desjejum</b>	Leite Pão de cenoura com queijo Melão	Chá de erva cidreira Pão de milho com manteiga Maçã	Suco polpa de uva Ovos mexidos com queijo Banana	Leite Pão de aveia com manteiga Pera	Vitamina de mamão Bolo de banana com aveia Laranja		
<b>Almoço</b>	Arroz e feijão carioca Carne moída ao molho com espinafre Macarrão parafuso colorido Salada de alface e cenoura ralada	Arroz e feijão preto Frango desfiado ao molho Repolho refogado Salada de acelga e milho verde	Arroz e feijão carioca Molho de carne desfiada, abobrinha e cenoura Quirera 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 Rocambolê de carne moída com queijo Polenta Salada de beterraba cozida		
<b>Lanche</b>	Laranja	Manga com melão	Mamão	Salada de frutas (maçã, mamão, banana) com iogurte	Banana		
<b>Jantar</b>	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		
	<b>16/mar</b>	<b>17/mar</b>	<b>18/mar</b>	<b>19/mar</b>	<b>20/mar</b>		
<b>Desjejum</b>	Chá de erva doce Pão de leite com queijo Melão	Leite Pão de cenoura com manteiga Maçã	Suco polpa de morango e maçã Ovos mexidos com queijo Banana	Vitamina de banana Pão de aveia com manteiga Melancia	Leite Muffin de maçã com uvas passas (central) Manga com melão		
<b>Almoço</b>	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 Pure de batata Salada de alface	Arroz e feijão carioca Stroganoff de carne Batata palito assada Salada de beterraba e cenoura cozida	Arroz e feijão preto Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho com abobrinha Quirera Salada de alface e tomate		
<b>Lanche</b>	Melancia	Mamão	Laranja	Banana	Salada de frutas com iogurte (banana, morango, maçã)		
<b>Jantar</b>	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		
<b>Cardápio sujeito a alterações   AF = Agricultura familiar</b> <b>Valdirene Hitner Padilha - Nutricionista CRN 8 - 1652</b> <b>OFERTAR LEITE NO DESJEJUM DIARIAMENTE PARA AS CRIANÇAS DO INFANTIL QUE APRESENTAREM 1 ANO OU MAIS.</b>							
<b>Informação Nutricional</b>							
<b>SEMANA 1</b>	Energia (Kcal): 977 / Carboidrato (g): 159,2 / Lipídeos (g): 43,3 / Proteínas (g): 21 / Cálcio (mg): 253 / Ferro (mg): 6 / Vitamina A (mcg): 397,5 / Vitamina C (mg): 107,2						
<b>SEMANA 2</b>	Energia (Kcal): 913 / Carboidrato (g): 147,3 / Lipídeos (g): 19,4 / Proteínas (g): 41,5 / Cálcio (mg): 303 / Ferro (mg): 5,4 / Vitamina A (mcg): 500 / Vitamina C (mg): 95						
<b>SEMANA 3</b>	Energia (Kcal): 940 / Carboidrato (g): 149,3 / Lipídeos (g): 21 / Proteínas (g): 43 / Cálcio (mg): 260 / Ferro (mg): 5,6 / Vitamina A (mcg): 455 / Vitamina C (mg): 85,7						
 <b>Eduarda K. Bordinhão Barbosa</b> <b>Nutricionista Controlador Operacional</b> <b>CRN 8 16305</b>							