

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FAZENDA RIO GRANDE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO CMEIS - 1 A 4 ANOS - INTEGRAL - SETEMBRO 2025					
CONSISTÊNCIA GERAL					
	1/set	2/set	3/set	4/set	5/set
Desjejum	Chá de camomila Pão de cenoura com queijo Maçã	Leite Pão de leite com manteiga Laranja	Leite com cacau Bolo de banana sem açúcar Melancia	Chá de erva doce (com leite) Pão de forma AF com manteiga Mamão	Vitamina de abacate Pão de aveia com creme de ricota Banana AF
Almoço	Arroz e feijão carioca Carne moída com molho Macarrão parafuso colorido Salada de chuchu com milho	Arroz e feijão preto Isclas de coxa e sobrecoxa ensopado com abóbora Polenta Salada de espinafre com cenoura ralada	Arroz e feijão carioca Picadinho de carne com molho madeira Legumes gratinados (cenoura AF, brócolis AF e abobrinha AF) Salada de alface AF	Arroz e feijão preto Frango empanado assado a parmegiana Repolho com vagem AF refogados Salada de beterraba AF ralada	Arroz e feijão carioca Bolinho de carne moída Purê de batatas AF Salada de couve flor com orégano
Lanche	Mamão	Maçã AF	Banana AF	Banana	Laranja
Jantar	Sopa de fubá com frango, cenoura e brócolis	Arroz carreteiro Abobrinha grelhada com manjeriço	Macarrão caracol com frango desfiado com molho branco e espinafre AF Salada de beterraba AF cozida	Sopa de carne com macarrão e legumes (chuchu, cenoura AF e brocolis AF)	Quirera com molho de frango desfiado e cenoura Couve refogada
	8/set	9/set	10/set	11/set	12/set
Desjejum	Leite com cacau Pão de leite com manteiga Mamão	Leite Flocos de milho sem açúcar Banana	Chá de erva doce (com leite) Pão de forma AF com manteiga Morango AF	Vitamina de mamão Pão de cenoura com queijo Maçã AF	CONSELHO DE CLASSE
Almoço	Arroz e feijão preto Frango ensopado Mista de batata inglesa AF, batata salsa AF e abóbora na manteiga Salada de chuchu com couve	Arroz e feijão carioca Ovos mexidos com cenoura orgânica AF Quirera Salada de beterraba cozida	Arroz e feijão preto Carne moída refogada com couve Couve flor AF ao molho branco Salada de pepino AF e tomate AF	Arroz e feijão carioca Molho de frango, espinafre AF e abobrinha Cenoura orgânica AF gratinada Salada de alface AF	
Lanche	Manga com melão	Mamão	Banana AF	Salada de frutas (banana AF, laranja, maçã, mamão)	
Jantar	Sopa creme de batata salsa com carne, couve flor e abóbora	Sopa de carne com macarrão, batata, abobrinha e brócolis	Polenta com molho de frango e espinafre AF Repolho orgânico AF refogado com abobrinha AF	Lasanha ao molho bolonhesa com queijo Salada de pepino AF	
	15/set	16/set	17/set	18/set	19/set
Desjejum	Leite Pão de milho com queijo Melão	Chá de camomila (com leite) Pão de aveia com manteiga Mamão	Vitamina de banana orgânica AF Pão de forma AF com manteiga Melancia	Chá de erva doce Pão de leite com creme de ricota Banana AF	Leite com cacau Iogurte natural batido com banana, maçã AF e aveia Maçã
Almoço	Arroz e feijão carioca Barreado Farofa de banana Salada de repolho bicolor	Arroz e feijão preto Frango ensopado com espinafre Jardineira de legumes (batata, cenoura orgânica AF, chuchu AF) Salada de pepino	Arroz e feijão carioca Carne moída ao molho com ervilhas Macarrão penne Salada de alface AF com cenoura orgânica AF ralada	Arroz e feijão preto Isclas de coxa e sobrecoxa ao molho com espinafre AF Polenta Salada de acelga AF com tomate AF	Arroz e feijão carioca Isclas de carne ao molho Purê de aipim Salada de pepino AF com milho
Lanche	Laranja	Maçã AF	Banana	Mamão	Banana AF
Jantar	Quirera com molho de frango e legumes (abobrinha e chuchu) Abóbora na manteiga	Sopa creme de aipim com carne, abóbora, vagem e repolho	Escondidinho de frango e espinafre AF Salada de couve AF refogada com milho	Sopa de feijão com carne, macarrão, abóbora, chuchu AF e couve AF	Sopa canja (batata e cenoura orgânica AF)
SEMANA 1	Energia (Kcal): 1044 / Carboidrato (g): 168 / Lípidios (g): 26 / Proteínas (g): 41 / Cálcio (mg): 306,10 / Ferro (mg): 6,17 / Vitamina A (mcg): 445,53 / Vitamina C (mcg): 146,05				
SEMANA 2	Energia (Kcal): 915 / Carboidrato (g): 137 / Lípidios (g): 23 / Proteínas (g): 40 / Cálcio (mg): 289,05 / Ferro (mg): 5,68 / Vitamina A (mcg): 440,71 / Vitamina C (mcg): 110,55				
SEMANA 3	Energia (Kcal): 1018 / Carboidrato (g): 160 / Lípidios (g): 24 / Proteínas (g): 45 / Cálcio (mg): 350,93 / Ferro (mg): 6,70 / Vitamina A (mcg): 664,39 / Vitamina C (mcg): 130,93				
	 Amanda Augustinho CRN 8 15489 Nutricionista Controlador Operacional				