
 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FAZENDA RIO GRANDE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO CMEIS - 1 A 4 ANOS - INTEGRAL – JULHO 2026 CONSISTÊNCIA GERAL									
Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
				1/jul		2/jul		3/jul	
Desjejum				Leite morno Bolo de banana com aveia Morango AF		Chá de erva doce Omelete Maçã AF		Chá de camomila (com leite) Pão de cenoura com manteiga Melão	
Almoço				Arroz e Feijão preto Carne desfiada ao molho Farofa de banana orgânica AF Salada de acelga AF com cenoura orgânica ralada AF		Arroz e Feijão carioca Fricassê de frango Brócolis com chuchu na manteiga Salada de tomate com pepino AF		Arroz e Feijão preto Quibe de forno Abóbora orgânica AF refogada em cubinhos Salada de alface com lentilha	
Lanche				Banana AF		Salada de frutas (banana orgânica AF, mamão, maçã AF e suco de laranja)		Laranja AF	
Jantar				Risoto de frango com abobrinha AF e espinafre		Sopa de feijão com carne, macarrão e espinafre		Polenta com molho de frango e legumes (cenoura orgânica AF, brócolis AF e abobrinha AF)	
Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
6/jul		7/jul		8/jul		9/jul		10/jul	
Desjejum	Leite com cacau Pão de leite com manteiga Maçã AF	Chá de erva doce Pão de queijo Banana orgânica AF		Leite morno Pão de aveia com creme de ricota Morango AF		Chá de camomila (com leite) Pão de leite com manteiga Banana AF		Chá de erva doce Omelete Maçã AF	
Almoço	Arroz e Feijão carioca AF Carne moída ao molho Aipim AF sautee Salada de pepino AF com chuchu	Arroz e Feijão preto AF Isclas de coxa de frango ao molho Jardineira de legumes (chuchu, batata AF e cenoura orgânica AF) Salada de acelga com tomate		Arroz e Feijão carioca AF Strogonoff de carne Purê de batata AF Salada de alface AF		Arroz AF e Feijão preto AF Isclas de coxa de frango ensopado Quirera AF Salada de beterraba AF e vagem AF		Arroz AF e Feijão carioca AF Carne desfiada ao molho escuro com ervas Farofa de banana orgânica AF Salada de acelga AF com cenoura orgânica ralada AF	
Lanche	Melão	Laranja AF		Banana orgânica AF		Kiwi, melão e mamão		Mamão	
Jantar	Sopa de frango, macarrão, abobrinha, abóbora AF e espinafre	Macarrão colorido com molho de carne moída, milho e ervilha Salada de repolho roxo		Sopa de fubá AF com frango e legumes (cenoura orgânica AF e couve flor AF)		Sopa de feijão AF com macarrão, carne, chuchu e couve		Quirera molho de frango com abobrinha AF Salada de tomate AF	
Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
13/jul		14/jul		15/jul		16/jul		17/jul	
RECESSO									
Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
20/jul		21/jul		22/jul		23/jul		24/jul	
RECESSO									
Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
27/jul		28/jul		29/jul		30/jul		31/jul	
Desjejum	Leite com cacau Pão de aveia com creme de ricota Maçã	Chá de camomila (com leite) Pão de queijo (forma) Banana AF		Chá de erva doce Bolo de banana com aveia Banana AF		Vitamina de banana orgânica AF com morango AF Pão de cenoura com manteiga Melão		Chá de camomila (com leite) Pão de cenoura com manteiga Morango AF com banana AF	
Almoço	Arroz e Feijão preto AF Isclas de carne ao molho com ervilhas Legumes refogados (cenoura orgânica AF, chuchu e abobrinha) Salada de repolho roxo	Arroz e Feijão carioca AF Frango desfiado ensopado com cenoura e abobrinha raladas Batata sauté AF com açafrão Salada de tomate com orégano		Arroz e Feijão preto AF Almondégas assadas Creme de milho verde Salada de acelga AF com cenoura orgânica ralada AF		Arroz e Feijão carioca AF Isclas de frango empanada assada Quibebe (abóbora orgânica AF) Salada de alface AF e abobrinha AF		Arroz e Feijão preto AF Carne moída refogada com abobrinha AF Abóbora AF refogada em cubinhos Salada de tomate AF com pepino AF	
Lanche	Laranja AF	Mamão		Maçã AF		Salada de frutas (banana orgânica AF, maçã AF, mamão, manga e suco de laranja)		Banana AF	
Jantar	Sopa canja (isclas de coxa e sobrecoxa, batata, cenoura orgânica AF)	Lasanha ao molho bolonhesa Salada de couve refogada com abóbora		Macarrão penne ao molho branco com frango desfiado e espinafre Salada de repolho orgânico AF com beterraba AF		Sopa de carne com legumes (batata AF, cenoura orgânica AF e brócolis)		Polenta com molho de frango e legumes (cenoura orgânica AF, brócolis e abobrinha 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): 877 / Carboidrato (g): 138 / Lipídeos (g): 18 / Proteínas (g): 44 / Cálcio (mg): 207 / Ferro (mg): 5,7 / Vitamina A (mcg): 470 / Vitamina C (mg): 109
SEMANA 2	Energia (Kcal): 906 / Carboidrato (g): 138 / Lipídeos (g): 21,2 / Proteínas (g): 43 / Cálcio (mg): 255 / Ferro (mg): 5,5 / Vitamina A (mcg): 369,2 / Vitamina C (mg): 91
SEMANA 3	RECESSO
SEMANA 4	RECESSO
SEMANA 5	Energia (Kcal): 941 / Carboidrato (g): 148 / Lipídeos (g): 21,5 / Proteínas (g): 44 / Cálcio (mg): 288 / Ferro (mg): 5,8 / Vitamina A (mcg): 549 / Vitamina C (mg): 87