



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FAZENDA RIO GRANDE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO CMEIS - 1 A 4 ANOS - PARCIAL - MARÇO 2026
CONSISTÊNCIA GERAL

	2/mar	3/mar	4/mar	5/mar	6/mar
Desjejum	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
Almoço	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 sauté 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
Lanche	Mamão + Leite	Maçã + Leite	Melancia + Leite	Banana + Leite	Salada de frutas (banana, manga, mamão, laranja com suco de laranja) + Leite
Jantar	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
	9/mar	10/mar	11/mar	12/mar	13/mar
Desjejum	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 banana com aveia Laranja
Almoço	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
Lanche	Laranja + Leite	Manga com melão + Leite	Mamão + Leite	Salada de frutas (maçã, mamão, banana) com iogurte + Leite	Banana + Leite
Jantar	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

Cardápio sujeito a alterações | AF = Agricultura familiar
Valdirene Hitner Padilha - Nutricionista CRN 8 - 1652

Informação Nutricional

SEMANA 1 (MANHÃ)	Energia (Kcal): 711,5 / Carboidrato (g): 112,5 / Lipídeos (g): 17,5 / Proteínas (g): 29,4 / Cálcio (mg): 195,3 / Ferro (mg): 4 / Vitamina A (mcg): 220 / Vitamina C (mg): 58
SEMANA 1 (TARDE)	Energia (Kcal): 340,3 / Carboidrato (g): 52 / Lipídeos (g): 7,6 / Proteínas (g): 17,7 / Cálcio (mg): 192 / Ferro (mg): 1,6 / Vitamina A (mcg): 232 / Vitamina C (mg): 48
SEMANA 2 (MANHÃ)	Energia (Kcal): 671 / Carboidrato (g): 102 / Lipídeos (g): 16,7 / Proteínas (g): 29,4 / Cálcio (mg): 250 / Ferro (mg): 4,2 / Vitamina A (mcg): 271 / Vitamina C (mg): 34
SEMANA 2 (TARDE)	Energia (Kcal): 317 / Carboidrato (g): 50 / Lipídeos (g): 6,8 / Proteínas (g): 15,8 / Cálcio (mg): 187,2 / Ferro (mg): 1,2 / Vitamina A (mcg): 282 / Vitamina C (mg): 61