SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CRECHE **FAIXA ETÁRIA** (*7 - 12 meses)* **PERÍODO INTEGRAL**

Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

AGOSTO DE 2026

Primeira semana	2ª FEIRA (03/08)	3ª FEIRA (04/08)	4ª FEIRA (05/08)	5ª FEIRA (06/08)	6ª FEIRA (07/08)
REFEIÇÃO I para os maiores adicionar a última preparação	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil Wafle de banana	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil Bolo de amendoim	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil Empadão de fubá	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil pão com pasta de amendoim e cacau	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil Bolo salgado integral
REFEIÇÃO II	Arroz Feijão preto Moela em molho com legumes Salada: Vagem cozida	Arroz colorido Feijão vermelho Frango assado com batata Salada: beterraba cozida	Arroz Lentilha Carne suína moída em molho com legumes Aipim cozido Salada: couve flor cozida	Arroz Feijão preto Iscas de carne bovina em molho com legumes Salada: beterraba cozida	Arroz Feijão carioca Tilápia assada Salada: beterraba cozida
REFEIÇÃO III	Fruta*	Fruta*	Fruta*	Fruta*	Fruta*
REFEIÇÃO IV	Risoto de frango Salada: chuchu cozido	Polenta mole Carne moída em molho Salada: Repolho cozido	Sopa de feijão preto com carne de gado, batata e macarrão	Macarrão Molho de carne moída Salada: repolho cozido	Sopa de legumes, macarrão e cubos

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	479kcal	69g 57%	23g 19%	16g 31%	242,07mcg	26,07mg	185,46mg	2,14mg

Segunda Semana	2ª FEIRA (10/08)	3ª FEIRA (11/08)	4ª FEIRA (12/08)	5ª FEIRA (13/08)	6ª FEIRA (14/08)
REFEIÇÃO I para os maiores adicionar a última preparação	Fruta* Wafler com massa de bolo de banana Leite puro ou com cacau	Fruta* Wafler de polvilho Batida de leite com mamão e banana	Fruta* Bolo de tomate Leite batido com tâmaras	Fruta* Pão de milho Nata Ovo cozido Leite com cacau	Fruta* Bolo salgado integral com aveia Leite puro ou com cacau
REFEIÇÃO II	Arroz colorido Feijão carioca Carne bovina com cabutiá Salada: beterraba cozida	Arroz Feijão preto Iscas de carne bovina em molho com legumes Salada: beterraba cozida	Arroz Feijão vermelho Carne suína moída em molho com legumes Salada: couve flor cozida	Arroz Lentilha Fígado acebolado Aipim cozido Salada: cenoura cozida	Arroz Grão de bico Frango em molho com legumes Salada: brócolis cozido
REFEIÇÃO III	Fruta*	Fruta*	Fruta*	Fruta*	Fruta*
REFEIÇÃO IV	Polenta mole Frango em molho com legumes Salada: chuchu cozido	Macarrão integral Molho de frango Salada: repolho cozido	Sopa de legumes, arroz e frango	Risoto com arroz integral de frango Salada: Brócolis cozido e tomate fatiado	Batata cozida Cenoura cozida Ovo cozido

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	475,51	66g 65%	23g 19%	15g 28%	190,20mcg	30,10mg	179,35mg	2,31mg

*Considerar 2 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento.

Crianças de 0 a 6 meses: Servir somente Leite Materno ou fórmula infantil EM LIVRE DEMANDA. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno, EM LIVRE DEMANDA.

Crianças de 6 a 8 meses: Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos.

Crianças de 8 a 12 meses: Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados, desfiados e gradativamente em pedaços maiores e sólidos.

Caso a criança demostre sinais de prontidão, pode-se adicionar alimentos a primeira refeição de acordo com o cardápio 1 a 3 anos.

** As saladas poderão ser alteradas conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, Gordura *Trans* e ultraprocessados.

Caso necessário for servir frutas no final de cada período.

Alessandra N. Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CRECHE **FAIXA ETÁRIA** (*7 - 12 meses)* **PERÍODO INTEGRAL**

Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

AGOSTO DE 2026

Terceira Semana	2ª FEIRA (17/08)	3ª FEIRA (18/08)	4ª FEIRA (19/08)	5ª FEIRA (20/08)	6ª FEIRA (21/08)
REFEIÇÃO I para os maiores adicionar a última preparação	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil Wafler doce de abóbora	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil Bolo de beterraba	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil Wafler salgado	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil Pão integral com doce de frutas	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil Nega Maluca de feijão
REFEIÇÃO II	Arroz colorido Lentilha Carne bovina com molho e leguems Salada: chuchu cozido	Arroz integral Feijão carioca Carne Suína picadinha Salada: beterraba cozida	Arroz Grão de bico Moela em molho com legumes Salada: couve flor cozida	Arroz Feijão carioca Fígado Acebolado Salada: cenoura cozida	Arroz integral Feijão preto Ovo cozido Salada: brócolis cozido
REFEIÇÃO III	Fruta*	Fruta*	Fruta*	Fruta*	Fruta*
REFEIÇÃO IV	Sopa de feijão preto com arroz e batata	Polenta com molho de frango Salada: repolho cozido	Risoto integral de coração de frango com cabotiá Salada: chuchu cozido	Macarrão integral a bolonhesa Salada: Vagem cozida	Sopa de Legumes, talos e folhas, batata, macarrão e carne bovina

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	475,15kcal	69g 59%	23g 19%	14g 27%	191,92mcg	23,92mg	185,47mg	2,37mg

Quarta Semana	2ª FEIRA (24/08)	3ª FEIRA (25/08)	4ª FEIRA (26/08)	5ª FEIRA (27/08)	6ª FEIRA (28/08)
REFEIÇÃO I para os maiores adicionar a última preparação	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil Wafler de massa de bolo de farinha de milho	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil Bolo salgado	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil Bolo de banana com aveia e frutas	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil Pão caseiro com nata	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil Bolo de tomate com frango
REFEIÇÃO II	Macarrão Carne moída refogada com legumes Salada: chuchu cozido	Arroz Feijão vermelho Carne bovina refogada com cabotiá Salada: beterraba cozida	Arroz Lentilha Batata cozida com molho de carne moída Salada: couve flor cozida	Arroz Feijão carioca Tulipa assada Salada: cenoura cozida	Risoto integral de frango com legumes Abobrinha refogada com batata salsa Salada: brócolis cozido
REFEIÇÃO III	Fruta*	Fruta*	Fruta*	Fruta*	Fruta*
REFEIÇÃO IV	Arroz Grão de bico Costelinha assada Salada: brócolis cozido	Polenta com molho de frango Salada: repolho cozido	Sopa de feijão com batata e arroz Laranja	Aiipim cozido Molho de carne moída Salada: Couve flor cozida	Arroz Feijão carioca Filé de tilápia assado Salada: Chuchu cozido

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	478,56kcal	66g 56%	22g 19%	14g 26%	195,31mcg	25,87mg	182,21mg	2,09mg

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento.

Crianças de 0 a 6 meses: Servir somente Leite Materno ou fórmula infantil EM LIVRE DEMANDA. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno, EM LIVRE DEMANDA.

Crianças de 6 a 8 meses: Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos.

Crianças de 8 a 12 meses: Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados, desfiados e gradativamente em pedaços maiores e sólidos.

Caso a criança demostre sinais de prontidão, pode-se adicionar alimentos a primeira refeição de acordo com o cardápio 1 a 3 anos.

** As saladas poderão ser alteradas conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, Gordura *Trans* e ultraprocessados.

Caso necessário for servir frutas no final de cada período.

Alessandra N. Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CRECHE **FAIXA ETÁRIA** *(1 - 3 anos)* **PERÍODO INTEGRAL**

Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

AGOSTO DE 2026

Quinta Semana	2ª FEIRA (31/08)	3ª FEIRA (01/09)	4ª FEIRA (02/09)	5ª FEIRA (03/09)	6ª FEIRA (04/09)
REFEIÇÃO I para os maiores adicionar a última preparação	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil Wafler doce	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil Bolo de cenoura, banana e laranja	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil Wafler de polvilho	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil Pão de milho com nata	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil Bolo de amendoim
REFEIÇÃO II	Arroz Lentilha Carne Suína cubos picadinho Salada: chuchu cozido	Arroz colorido Feijão vermelho Sobrecoxa assada Purê de batata Salada: brócolis cozido	Arroz Grão de bico Fígado acebolado Batata doce assada Salada: couve flor cozida	Arroz Feijão vermelho Filé de tilápia assado com batata Salada: beterraba cozido	Arroz Feijão preto Carne bovina em molho com legumes Salada: brócolis cozido
REFEIÇÃO III	Fruta*	Fruta*	Fruta*	Fruta*	Fruta*
REFEIÇÃO IV	Sopa de legumes com macarrão e frango	Polenta mole Carne moída em molho Salada: Vagem cozida	Macarrão integral a bolonhesa Salada: repolho cozido	Sopa de feijão preto com carne de gado, batata e macarrão	Risoto com arroz integral de frango Salada: Brócolis cozido e tomate fatiado

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do	25% a 35% do VET				
	708,55	114g	32g	21g	334,81mcg	48,18mg	266,91mg	3,42mg
		64%	18%	27%				

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento.

Crianças de 0 a 6 meses: Servir somente Leite Materno ou fórmula infantil EM LIVRE DEMANDA. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno, EM LIVRE DEMANDA.

Crianças de 6 a 8 meses: Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos.

Crianças de 8 a 12 meses: Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados, desfiados e gradativamente em pedaços maiores e sólidos.

Caso a criança demostre sinais de prontidão, pode-se adicionar alimentos a primeira refeição de acordo com o cardápio 1 a 3 anos.

** As saladas poderão ser alteradas conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, Gordura *Trans* e ultraprocessados.

Caso necessário for servir frutas no final de cada período.

Documento assinado digitalmente

gov.br

ALESSANDRA NELSI WEBER

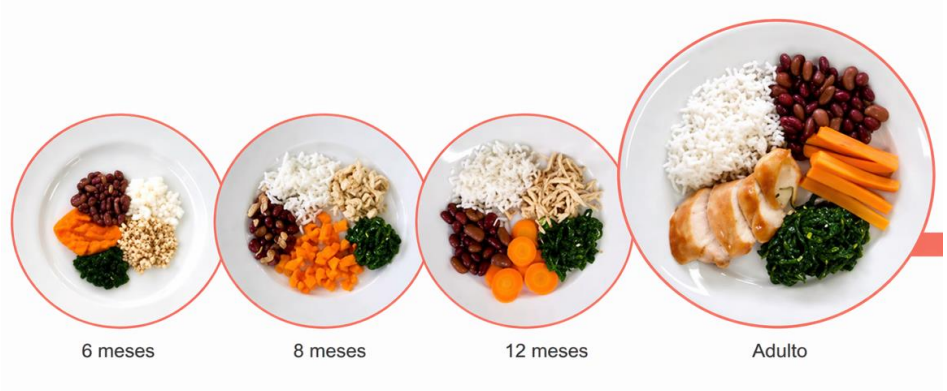
Data: 16/07/2026 09:15:52-0300

Verifique em https://validar.iti.gov.br

Alessandra N. Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica

Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos, disponível em:
http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf

EVOLUÇÃO DAS CONSISTÊNCIAS DOS ALIMENTOS:



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CRECHE **FAIXA ETÁRIA** *(1 - 3 anos)* **PERÍODO INTEGRAL**

Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

AGOSTO DE 2026

Primeira semana	**2ª FEIRA (03/08)**	**3ª FEIRA (04/08)**	**4ª FEIRA (05/08)**	**5ª FEIRA (06/08)**	**6ª FEIRA (07/08)**
REFEIÇÃO I	Fruta* Wafle de banana Leite puro ou com cacau	Fruta* Bolo de amendoim Batida de leite, abacate e banana	Fruta* Empadão de fubá Leite puro ou com cacau	Fruta* Pão integral com pasta de amendoim e cacau Leite com cacau	Fruta* Bolo salgado integral Leite puro ou com cacau
REFEIÇÃO II	Arroz Feijão preto Moela em molho com legumes Salada: Vagem cozida, repolho ralado	Arroz colorido Feijão vermelho Frango assado com batata Salada: Cenoura ralada e beterraba cozida	Arroz Lentilha Carne suína moída em molho com legumes Aipim cozido Salada: Alface e couve flor cozida	Arroz Feijão preto Iscas de carne bovina em molho com legumes Salada: Alface, cenoura ralada e beterraba cozida	Arroz Feijão carioca Tilápia assada Salada: Alface e beterraba cozida
REFEIÇÃO III	Fruta*	Fruta*	Fruta*	Fruta*	Fruta*
REFEIÇÃO IV	Risoto de frango Salada: Rabanete e chuchu cozido	Polenta mole Carne moída em molho Salada: Pepino e repolho cozido	Sopa de feijão preto com carne de gado, batata e macarrão	Macarrão Molho de carne moída Salada: Pepino e repolho cozido	Sopa de legumes, macarrão e cubos

Composição nutricional (Média semanal)	**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**Vit. A (mcg)**	**Vit. C (mg)**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**
		55% a 65% do VET	**10% a 15% do VET**	**25% a 35% do VET**				
	708,55	166g	31g	21g	504,07mcg	57,55mg	230,88mg	3,63mg
		60%	17%	27%				

Segunda Semana	**2ª FEIRA (10/08)**	**3ª FEIRA (11/08)**	**4ª FEIRA (12/08)**	**5ª FEIRA (13/08)**	**6ª FEIRA (14/08)**
REFEIÇÃO I	Fruta* Wafler com massa de bolo de banana Leite puro ou com cacau	Fruta* Wafler de polvilho Batida de leite com mamão e banana	Fruta* Bolo de tomate Leite batido com tâmaras	Fruta* Pão de milho Nata Ovo cozido Leite com cacau	Fruta* Bolo salgado integral com aveia Leite puro ou com cacau
REFEIÇÃO II	Arroz colorido Feijão carioca Carne bovina com cabutiá Salada: Vagem cozida, repolho ralado	Arroz Feijão preto Iscas de carne bovina em molho com legumes Salada: Cenoura ralada e beterraba cozida	Arroz Feijão vermelho Carne suína moída em molho com legumes Farofa de casca de abóbora Salada: alface e couve flor cozida	Arroz Lentilha Fígado acebolado Aipim cozido Salada: Beterraba ralada e cenoura cozida	Arroz Grão de bico Frango em molho com legumes Salada: Alface e brócolis cozido
REFEIÇÃO III	Fruta*	Fruta*	Fruta*	Fruta*	Fruta*
REFEIÇÃO IV	Polenta mole Frango em molho com legumes Salada: Rabanete e chuchu cozido	Macarrão integral Molho de frango Salada: Pepino e repolho cozido	Sopa de legumes, arroz e frango	Risoto com arroz integral de frango Salada: Brócolis cozido e tomate fatiado	Lasanha a bolonhesa Arroz colorido Salada: alface e repolho cozido

Composição nutricional (Média semanal)	**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**Vit. A (mcg)**	**Vit. C (mg)**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**
		55% a 65% do VET	**10% a 15% do VET**	**25% a 35% do VET**				
	708,55	114g	32g	21g	334,81mcg	48,18mg	266,91mg	3,42mg
		64%	18%	27%				

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

Caso necessário, servir Fruta para alunos que permanecem após as 17h*

Alessandra N. Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CRECHE **FAIXA ETÁRIA** *(1 - 3 anos)* **PERÍODO INTEGRAL**

Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

AGOSTO DE 2026

Terceira Semana	**2ª FEIRA (17/08)**	**3ª FEIRA (18/08)**	**4ª FEIRA (19/08)**	**5ª FEIRA (20/08)**	**6ª FEIRA (21/08)**
REFEIÇÃO I	Fruta* Wafler doce de abóbora Leite puro ou com cacau	Fruta* Bolo de beterraba Leite puro ou com canela	Fruta* Wafler salgado Leite batido com Tâmaras	Fruta* Pão integral Doce de fruta Batida de banana e maçã	Fruta* Nega maluca de feijão Leite puro ou com cacau
REFEIÇÃO II	Arroz colorido Lentilha Carne bovina com molho e leguems Salada: Rabanete e chuchu cozido	Arroz integral Feijão carioca Carne Suína picadinha Salada: Cenoura ralada e beterraba cozida	Arroz Grão de bico Moela em molho com legumes Salada: Alface e couve flor cozida	Arroz Feijão carioca Fígado Acebolado Salada: Beterraba ralada e cenoura cozida	Arroz integral Feijão preto Ovo cozido Salada: Alface e brócolis cozido
REFEIÇÃO III	Fruta*	Fruta*	Fruta*	Fruta*	Fruta*
REFEIÇÃO IV	Sopa de feijão preto com arroz e batata	Polenta com molho de frango Salada: Pepino e repolho cozido	Risoto integral de coração de frango com cabotiá Salada: Pepino e chuchu cozido	Macarrão integral a bolonhesa Salada: Vagem cozida, repolho ralado	Sopa de Legumes, talos e folhas, batata, macarrão e carne bovina

Composição nutricional (Média semanal)	**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**Vit. A (mcg)**	**Vit. C (mg)**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**
		55% a 65% do VET	**10% a 15% do VET**	**25% a 35% do VET**				
	710kcal	110g	31g	20g	643,68mcg	57,60mg	237,46mg	3,71mg
		63%	17%	26%				

Quarta Semana	**2ª FEIRA (24/08)**	**3ª FEIRA (25/08)**	**4ª FEIRA (26/08)**	**5ª FEIRA (27/08)**	**6ª FEIRA (28/08)**
REFEIÇÃO I	Fruta* Wafler de massa de bolo de farinha de milho Leite puro ou com cacau	Fruta* Bolo salgado Integral com aveia Leite puro ou com cacau	Fruta* Bolo de banana com aveia e frutas secas Leite puro ou com cacau	Fruta* Pão caseiro com nata Batida de banana com mamão	Fruta* Bolo de tomate com frango Leite puro ou com cacau
REFEIÇÃO II	Macarrão Carne moída refogada com legumes Salada: rabanete e chuchu cozido	Arroz Feijão vermelho Carne bovina refogada com cabotiá Salada: Cenoura ralada e beterraba cozida	Arroz Lentilha Batata cozida com molho de carne moída Salada: alface e couve flor cozida	Arroz Feijão carioca Tulipa assada Salada: Beterraba ralada e cenoura cozida	Risoto integral de frango com legumes Abobrinha refogada com batata salsa Salada: Alface e brócolis cozido
REFEIÇÃO III	Fruta*	Fruta*	Fruta*	Fruta*	Fruta*
REFEIÇÃO IV	Arroz Grão de bico Costelinha assada Salada: Vagem cozida, repolho ralado	Polenta com molho de frango Salada: Pepino e repolho cozido	Sopa de feijão com batata e arroz Laranja	Torta de aipim ou aipim cozido com molho de carne moída Salada: Pepino e repolho cozido	Arroz Feijão carioca Filé de tilápia assado Salada: Pepino e chuchu cozido

Composição nutricional (Média semanal)	**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**Vit. A (mcg)**	**Vit. C (mg)**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**
		55% a 65% do VET	**10% a 15% do VET**	**25% a 35% do VET**				
	707,14kcal	103g	30g	20g	503,25mcg	52,59mg	253,83mg	3,31mg
		58%	17%	25%				

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento.

** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

Caso necessário, servir Fruta para alunos que permanecem após as 17h*

Alessandra N. Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CRECHE **FAIXA ETÁRIA** *(1 - 3 anos)* **PERÍODO INTEGRAL**

Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

AGOSTO DE 2026

Quinta Semana	2ª FEIRA (31/08)	3ª FEIRA (01/09)	4ª FEIRA (02/09)	5ª FEIRA (03/09)	6ª FEIRA (04/09)
REFEIÇÃO I	Fruta* Wafler doce Leite puro ou com cacau	Fruta* Bolo de cenoura, banana e laranja Leite com cacau	Fruta* Wafler de polvilho Leite com cacau	Fruta* Pão de milho com nata Batida de abacate	Fruta* Bolo de amendoim Batida de leite, abacate e banana
REFEIÇÃO II	Arroz Lentilha Carne Suína cubos picadinho Salada: rabanete e chuchu cozido	Arroz colorido Feijão vermelho Sobrecoxa assada Purê de batata Salada: Cenoura ralada e brócolis cozido	Arroz Grão de bico Fígado acebolado Batata doce assada Salada: alface e couve flor cozida	Arroz Feijão vermelho Filé de tilápia assado com batata Salada: Alface e beterraba cozido	Arroz Feijão preto Carne bovina em molho com legumes Salada: Alface e brócolis cozido
REFEIÇÃO III	Fruta*	Fruta*	Fruta*	Fruta*	Fruta*
REFEIÇÃO IV	Sopa de legumes com macarrão e frango	Polenta mole Carne moída em molho Salada: Vagem cozida, repolho ralado	Macarrão integral a bolonhesa Salada: Pepino e repolho cozido	Sopa de feijão preto com carne de gado, batata e macarrão	Risoto com arroz integral de frango Salada: Brócolis cozido e tomate fatiado

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	708,55	114g	32g	21g	334,81mcg	48,18mg	266,91mg	3,42mg
		64%	18%	27%				

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento.

** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

Caso necessário, servir Fruta para alunos que permanecem após as 17h*

Documento assinado digitalmente
gov.br
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 16/07/2026 09:15:52-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Alessandra N. Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO - PRÉ- ESCOLA **FAIXA ETÁRIA** (4 - *5 anos)* **PERÍODO INTEGRAL**					
Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais					
AGOSTO DE 2026					
Primeira semana	**2ª FEIRA (03/08)**	**3ª FEIRA (04/08)**	**4ª FEIRA (05/08)**	**5ª FEIRA (06/08)**	**6ª FEIRA (07/08)**
REFEIÇÃO I	Arroz Feijão preto Moela em molho com legumes Salada: Vagem cozida, repolho ralado Frutas	Arroz colorido Feijão vermelho Frango assado com batata Salada: Cenoura ralada e beterraba cozida Frutas	Arroz Lentilha Carne suína moída em molho com legumes Aipim cozido Salada: Alface e couve flor cozida Frutas	Arroz Feijão preto Iscas de carne bovina em molho com legumes Salada: Alface, cenoura ralada e beterraba cozida Frutas	Arroz Feijão carioca Tilápia assada Salada: Alface e beterraba cozida Frutas
REFEIÇÃO II	Risoto de frango Salada: Rabanete e chuchu cozido Frutas	Polenta mole Carne moída em molho Salada: Pepino e repolho cozido Frutas	Sopa de feijão preto com carne de gado, batata e macarrão Frutas	Macarrão Molho de carne moída Salada: Pepino e repolho cozido Frutas	Sopa de legumes, macarrão e cubos Frutas
Composição nutricional (Média semanal)		**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**
			55% a 65% do VET	**10% a 15% do VET**	**25% a 35% do VET**
		273KCAL	42g	12g	7g
			61%	18%	25%
Segunda Semana	**2ª FEIRA (10/08)**	**3ª FEIRA (11/08)**	**4ª FEIRA (12/08)**	**5ª FEIRA (13/08)**	**6ª FEIRA (14/08)**
REFEIÇÃO I	Arroz colorido Feijão carioca Carne bovina com cabutiá Salada: Vagem cozida, repolho ralado Frutas	Arroz Feijão preto Iscas de carne bovina em molho com legumes Salada: Cenoura ralada e beterraba cozida Frutas	Arroz Feijão vermelho Carne suína moída em molho com legumes Farofa de casca de abóbora Salada: alface e couve flor cozida Frutas	Arroz Lentilha Fígado acebolado Aipim cozido Salada: Beterraba ralada e cenoura cozida Frutas	Arroz Grão de bico Frango em molho com legumes Salada: Alface e brócolis cozido Frutas
REFEIÇÃO II	Polenta mole Frango em molho com legumes Salada: Rabanete e chuchu cozido Frutas	Macarrão integral Molho de frango Salada: Pepino e repolho cozido Frutas	Sopa de legumes, arroz e frango Frutas	Risoto com arroz integral de frango Salada: Brócolis cozido e tomate fatiado Frutas	Lasanha a bolonhesa Arroz colorido Salada: alface e repolho cozido Frutas
Composição nutricional (Média semanal)		**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD(g)**
			55% a 65% do VET	**10% a 15% do VET**	**25% a 35% do VET**
		270KCAL	41g	10g	7g
			60%	15%	25%

*Considerar 2 variedades Diferentes

** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

Alessandra N. Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO - PRÉ- ESCOLA		FAIXA ETÁRIA (4 - *5 anos)*		PERÍODO INTEGRAL	
Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais					
AGOSTO DE 2026					
Terceira Semana	**2ª FEIRA (17/08)**	**3ª FEIRA (18/08)**	**4ª FEIRA (19/08)**	**5ª FEIRA (20/08)**	**6ª FEIRA (21/08)**
REFEIÇÃO I	Arroz colorido Lentilha Carne bovina com molho e leguems Salada: Rabanete e chuchu cozido Frutas	Arroz integral Feijão carioca Carne Suína picadinha Salada: Cenoura ralada e beterraba cozida Frutas	Arroz Grão de bico Moela em molho com legumes Salada: Alface e couve flor cozida Frutas	Arroz Feijão carioca Fígado Acebolado Salada: Beterraba ralada e cenoura cozida Frutas	Arroz integral Feijão preto Ovo cozido Salada: Alface e brócolis cozido Frutas
REFEIÇÃO II	Sopa de feijão preto com arroz e batata Frutas	Polenta com molho de frango Salada: Pepino e repolho cozido Frutas	Risoto integral de coração de frango com cabotiá Salada: Pepino e chuchu cozido Frutas	Macarrão integral a bolonhesa Salada: Vagem cozida, repolho ralado Frutas	Sopa de Legumes, talos e folhas, batata, macarrão e carne bovina Frutas
Composição nutricional (Média semanal)		**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**
			55% a 65% do VET	**10% a 15% do VET**	**25% a 35% do VET**
		271,50KCAL	38g	12g	10g
			57%	18%	32%
Quarta Semana	**2ª FEIRA (24/08)**	**3ª FEIRA (25/08)**	**4ª FEIRA (26/08)**	**5ª FEIRA (27/08)**	**6ª FEIRA (28/08)**
REFEIÇÃO I	Macarrão Carne moída refogada com legumes Salada: rabanete e chuchu cozido Frutas	Arroz Feijão vermelho Carne bovina refogada com cabotiá Salada: Cenoura ralada e beterraba cozida Frutas	Arroz Lentilha Batata cozida com molho de carne moída Salada: alface e couve flor cozida Frutas	Arroz Feijão carioca Tulipa assada Salada: Beterraba ralada e cenoura cozida Frutas	Risoto integral de frango com legumes Abobrinha refogada com batata salsa Salada: Alface e brócolis cozido Frutas
REFEIÇÃO II	Arroz Grão de bico Costelinha assada Salada: Vagem cozida, repolho ralado Frutas	Polenta com molho de frango Salada: Pepino e repolho cozido Frutas	Sopa de feijão com batata e arroz Laranja Frutas	Torta de aipim ou aipim cozido com molho de carne moída Salada: Pepino e repolho cozido Frutas	Arroz Feijão carioca Filé de tilápia assado Salada: Pepino e chuchu cozido Frutas
Composição nutricional (Média semanal)		**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**
			55% a 65% do VET	**10% a 15% do VET**	**25% a 35% do VET**
		273,33KCAL	37g	12g	9g
			55%	17%	29%

*Considerar 2 variedades Diferentes

** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

Alessandra N. Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO - PRÉ- ESCOLA		FAIXA ETÁRIA (4 - *5 anos*)		PERÍODO INTEGRAL	
Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais					
AGOSTO DE 2026					
Quinta Semana	**2ª FEIRA (31/08)**	**3ª FEIRA (01/09)**	**4ª FEIRA (02/09)**	**5ª FEIRA (03/09)**	**6ª FEIRA (04/09)**
REFEIÇÃO I	Arroz Lentilha Carne Suína cubos picadinho Salada: rabanete e chuchu cozido Frutas	Arroz colorido Feijão vermelho Sobrecoxa assada Purê de batata Salada: Cenoura ralada e brócolis cozido Frutas	Arroz Grão de bico Fígado acebolado Batata doce assada Salada: alface e couve flor cozida Frutas	Arroz Feijão vermelho Filé de tilápia assado com batata Salada: Alface e beterraba cozido Frutas	Arroz Feijão preto Carne bovina em molho com legumes Salada: Alface e brócolis cozido Frutas
REFEIÇÃO II	Sopa de legumes com macarrão e frango Frutas	Polenta mole Carne moída em molho Salada: Vagem cozida, repolho ralado Frutas	Macarrão integral a bolonhesa Salada: Pepino e repolho cozido Frutas	Sopa de feijão preto com carne de gado, batata e macarrão Frutas	Risoto com arroz integral de frango Salada: Brócolis cozido e tomate fatiado Frutas
Composição nutricional (Média semanal)		**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**
			55% a 65% do VET	**10% a 15% do VET**	**25% a 35% do VET**
		271,50KCAL	38g	12g	10g
			57%	18%	32%

*Considerar 2 variedades Diferentes

** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

Documento assinado digitalmente
gov.br
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 16/07/2026 09:15:52-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Alessandra N. Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - PRÉ- ESCOLA **FAIXA ETÁRIA** *(4 - 5 anos)* **PERÍODO INTEGRAL**

Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

AGOSTO DE 2026

Primeira semana	**2ª FEIRA (03/08)**	**3ª FEIRA (04/08)**	**4ª FEIRA (05/08)**	**5ª FEIRA (06/08)**	**6ª FEIRA (07/08)**
REFEIÇÃO I	Fruta* Wafle de banana Leite puro ou com cacau	Fruta* Bolo de amendoim Batida de leite, abacate e banana	Fruta* Empadão de fubá Leite puro ou com cacau	Fruta* Pão integral com pasta de amendoim e cacau	Fruta* Bolo salgado integral Leite puro ou com cacau
REFEIÇÃO II	Arroz Feijão preto Moela em molho com legumes Salada: Vagem cozida, repolho ralado	Arroz colorido Feijão vermelho Frango assado com batata Salada: Cenoura ralada e beterraba cozida	Arroz Lentilha Carne suína moída em molho com legumes Aipim cozido Salada: Alface e couve flor cozida	Arroz Feijão preto Iscas de carne bovina em molho com legumes Salada: Alface, cenoura ralada e beterraba cozida	Arroz Feijão carioca Tilápia assada Salada: Alface e beterraba cozida
REFEIÇÃO III	Fruta*	Fruta*	Fruta*	Fruta*	Fruta*
REFEIÇÃO IV	Risoto de frango Salada: Rabanete e chuchu cozido	Polenta mole Carne moída em molho Salada: Pepino e repolho cozido	Sopa de feijão preto com carne de gado, batata e macarrão	Macarrão Molho de carne moída Salada: Pepino e repolho cozido	Sopa de legumes, macarrão e cubos

Composição nutricional (Média semanal)	**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**Vit. A (mcg)**	**Vit. C (mg)**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**
		55% a 65% do VET	**10% a 15% do VET**	**25% a 35% do VET**				
	708,55	166g	31g	21g	504,07mcg	57,55mg	230,88mg	3,63mg
		60%	17%	27%				

Segunda Semana	**2ª FEIRA (10/08)**	**3ª FEIRA (11/08)**	**4ª FEIRA (12/08)**	**5ª FEIRA (13/08)**	**6ª FEIRA (14/08)**
REFEIÇÃO I	Fruta* Wafler com massa de bolo de banana Leite puro ou com cacau	Fruta* Wafler de polvilho Batida de leite com mamão e banana	Fruta* Bolo de tomate Leite batido com tâmaras	Fruta* Pão de milho Nata Ovo cozido	Fruta* Bolo salgado integral com aveia Leite puro ou com cacau
REFEIÇÃO II	Arroz colorido Feijão carioca Carne bovina com cabutiá Salada: Vagem cozida, repolho ralado	Arroz Feijão preto Iscas de carne bovina em molho com legumes Salada: Cenoura ralada e beterraba cozida	Arroz Feijão vermelho Carne suína moída em molho com legumes Farofa de casca de abóbora Salada: alface e couve flor cozida	Arroz Lentilha Fígado acebolado Aipim cozido Salada: Beterraba ralada e cenoura cozida	Arroz Grão de bico Frango em molho com legumes Salada: Alface e brócolis cozido
REFEIÇÃO III	Fruta*	Fruta*	Fruta*	Fruta*	Fruta*
REFEIÇÃO IV	Polenta mole Frango em molho com legumes Salada: Rabanete e chuchu cozido	Macarrão integral Molho de frango Salada: Pepino e repolho cozido	Sopa de legumes, arroz e frango	Risoto com arroz integral de frango Salada: Brócolis cozido e tomate fatiado	Lasanha a bolonhesa Arroz colorido Salada: alface e repolho cozido

Composição nutricional (Média semanal)	**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**Vit. A (mcg)**	**Vit. C (mg)**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**
		55% a 65% do VET	**10% a 15% do VET**	**25% a 35% do VET**				
	708,55	114g	32g	21g	334,81mcg	48,18mg	266,91mg	3,42mg
		64%	18%	27%				

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento.

** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

Caso necessário, servir frutas no final do período da tarde para alunos que permanecem na unidade até mais tarde.

Alessandra N. Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - PRÉ- ESCOLA **FAIXA ETÁRIA** *(4 - 5 anos)* **PERÍODO INTEGRAL**

Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

AGOSTO DE 2026

Terceira Semana	2ª FEIRA (17/08)	3ª FEIRA (18/08)	4ª FEIRA (19/08)	5ª FEIRA (20/08)	6ª FEIRA (21/08)
REFEIÇÃO I	Fruta* Wafler doce de abóbora Leite puro ou com cacau	Fruta* Bolo de beterraba Leite puro ou com canela	Fruta* Wafler salgado Leite batido com Tâmaras	Fruta* Pão integral Doce de fruta Batida de banana e maçã	Fruta* Nega maluca de feijão Leite puro ou com cacau
REFEIÇÃO II	Arroz colorido Lentilha Carne bovina com molho e leguems Salada: Rabanete e chuchu cozido	Arroz integral Feijão carioca Carne Suína picadinha Salada: Cenoura ralada e beterraba cozida	Arroz Grão de bico Moela em molho com legumes Salada: Alface e couve flor cozida	Arroz Feijão carioca Fígado Acebolado Salada: Beterraba ralada e cenoura cozida	Arroz integral Feijão preto Ovo cozido Salada: Alface e brócolis cozido
REFEIÇÃO III	Fruta*	Fruta*	Fruta*	Fruta*	Fruta*
REFEIÇÃO IV	Sopa de feijão preto com arroz e batata	Polenta com molho de frango Salada: Pepino e repolho cozido	Risoto integral de coração de frango com cabotiá Salada: Pepino e chuchu cozido	Macarrão integral a bolonhesa Salada: Vagem cozida, repolho ralado	Sopa de Legumes, talos e folhas, batata, macarrão e carne bovina

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	710kcal	110g	31g	20g	643,68mcg	57,60mg	237,46mg	3,71mg
		63%	17%	26%				

Quarta Semana	2ª FEIRA (24/08)	3ª FEIRA (25/08)	4ª FEIRA (26/08)	5ª FEIRA (27/08)	6ª FEIRA (28/08)
REFEIÇÃO I	Fruta* Wafler de massa de bolo de farinha de milho Leite puro ou com cacau	Fruta* Bolo salgado Integral com aveia Leite puro ou com cacau	Fruta* Bolo de banana com aveia e frutas secas Leite puro ou com cacau	Fruta* Pão caseiro com nata Batida de banana com mamão	Fruta* Bolo de tomate com frango Leite puro ou com cacau
REFEIÇÃO II	Macarrão Carne moída refogada com legumes Salada: rabanete e chuchu cozido	Arroz Feijão vermelho Carne bovina refogada com cabotiá Salada: Cenoura ralada e beterraba cozida	Arroz Lentilha Batata cozida com molho de carne moída Salada: alface e couve flor cozida	Arroz Feijão carioca Tulipa assada Salada: Beterraba ralada e cenoura cozida	Risoto integral de frango com legumes Abobrinha refogada com batata salsa Salada: Alface e brócolis cozido
REFEIÇÃO III	Fruta*	Fruta*	Fruta*	Fruta*	Fruta*
REFEIÇÃO IV	Arroz Grão de bico Costelinha assada Salada: Vagem cozida, repolho ralado	Polenta com molho de frango Salada: Pepino e repolho cozido	Sopa de feijão com batata e arroz Laranja	Torta de aipim ou aipim cozido com molho de carne moída Salada: Pepino e repolho cozido	Arroz Feijão carioca Filé de tilápia assado Salada: Pepino e chuchu cozido

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	707,14kcal	103g	30g	20g	503,25mcg	52,59mg	253,83mg	3,31mg
		58%	17%	25%				

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento.

** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

Caso necessário, servir frutas no final do período da tarde para alunos que permanecem na unidade até mais tarde.

Alessandra N. Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - PRÉ- ESCOLA **FAIXA ETÁRIA** *(4 - 5 anos)* **PERÍODO INTEGRAL**

Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

AGOSTO DE 2026

Quinta Semana	2ª FEIRA (31/08)	3ª FEIRA (01/09)	4ª FEIRA (02/09)	5ª FEIRA (03/09)	6ª FEIRA (04/09)
REFEIÇÃO I	Fruta* Wafler doce Leite puro ou com cacau	Fruta* Bolo de cenoura, banana e laranja Leite com cacau	Fruta* Wafler de polvilho Leite com cacau	Fruta* Pão de milho com nata Batida de abacate	Fruta* Bolo de amendoim Batida de leite, abacate e banana
REFEIÇÃO II	Arroz Lentilha Carne Suína cubos picadinho Salada: rabanete e chuchu cozido	Arroz colorido Feijão vermelho Sobrecoxa assada Purê de batata Salada: Cenoura ralada e brócolis cozido	Arroz Grão de bico Fígado acebolado Batata doce assada Salada: alface e couve flor cozida	Arroz Feijão vermelho Filé de tilápia assado com batata Salada: Alface e beterraba cozido	Arroz Feijão preto Carne bovina em molho com legumes Salada: Alface e brócolis cozido
REFEIÇÃO III	Fruta*	Fruta*	Fruta*	Fruta*	Fruta*
REFEIÇÃO IV	Sopa de legumes com macarrão e frango	Polenta mole Carne moída em molho Salada: Vagem cozida, repolho ralado	Macarrão integral a bolonhesa Salada: Pepino e repolho cozido	Sopa de feijão preto com carne de gado, batata e macarrão	Risoto com arroz integral de frango Salada: Brócolis cozido e tomate fatiado

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do	25% a 35% do VET				
	708,55	114g	32g	21g	334,81mcg	48,18mg	266,91mg	3,42mg
		64%	18%	27%				

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento.

** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

Caso necessário, servir Fruta para alunos que permanecem após as 17h*

Documento assinado digitalmente
gov.br
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 16/07/2026 09:15:52-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Alessandra N. Weber
Nutricionista CRN10 3469
Responsável Técnica