



SEGURANÇA ALIMENTAR
E NUTRICIONAL



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR PARA UNIDADES DE EDUCAÇÃO INFANTIL, ENSINO FUNDAMENTAL E EJA

Unidade de Ensino Fundamental e EJA

CARDÁPIO: 01-09-2025 A 30-09-2025

FAIXA ETÁRIA: PMAE - 3 A 5 ANOS E 11 MESES

REFEIÇÃO	SEGUNDA 01-09-2025	TERÇA 02-09-2025	QUARTA 03-09-2025	QUINTA 04-09-2025	SEXTA 05-09-2025
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE SABORIZADO COM BANANA PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE ROSQUINHA DE CHOCOLATE BANANA NANICA	SUCO DE LARANJA COM MAMÃO OVOS MEXIDOS COM FARINHA DE MANDIOCA	ARROZ DOCE	LEITE BOLO DE MEL
ALMOÇO	OVOS COZIDOS AO MOLHO DE TOMATE MACARRÃO PARAFUSO AO ALHO E ÓLEO SALADA DE COUVE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES LARANJA PERA	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO ENSOPADOS COM QUIABO ANGU SALADA MIX DE REPOLHOS MOLHO DE LIMÃO ARROZ SIMPLES FEIJÃO BATIDO	LAGARTO BOVINO DE PANELA CENOURA E CHUCHU SAUTÉE SALADA DE ALFACE ARROZ SIMPLES FEIJÃO PRETO MELÃO	CUBOS DE PERNIL REFOGADOS COM CEBOLA E PIMENTÃO MORANGA REFOGADA SALADA DE TOMATE COM PEPINO ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	ISCAS DE FILÉ DE FRANGO ACEBOLADAS BETERRABA COZIDA SALADA DE ALMEIRÃO MOLHO DE LIMÃO ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES
REFEIÇÃO DA TARDE	LEITE BANANA PRATA	VITAMINA ROSÉ (BANANA, CENOURA E BETERRABA)	LIMONADA PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE BISCOITO DE MAISENA	LEITE MAÇÃ
JANTAR	- POLENTA AO MOLHO DE FILÉ DE FRANGO, TOMATE E QUIABO	- VACA ATOLADA COM MANDIOCA, TOMATE E PALETA BOVINA - ARROZ SIMPLES	- CREME DE INHAME E CENOURA COM PERNIL - ARROZ SIMPLES	- MACARRÃO PARAFUSO COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA, REPOLHO E PIMENTÃO	- BAIÃO COM OVOS, CENOURA, COUVE E TOMATE LARANJA PERA
REFEIÇÃO	SEGUNDA 08-09-2025	TERÇA 09-09-2025	QUARTA 10-09-2025	QUINTA 11-09-2025	SEXTA 12-09-2025
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE SABORIZADO COM BETERRABA PÃO DOCE SIMPLES COM MANTEIGA	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO E LARANJA) FARINHA DE AVEIA COM LEITE EM PÓ	FRAPÊ DE MARACUJÁ BANANA PRATA	LEITE BISCOITO DE MAISENA	LEITE COM CANELA BOLO DE FUBÁ COM LARANJA

ALMOÇO	OVOS MEXIDOS JARDINEIRA DE BATATA, VAGEM E CENOURA SALADA DE ACELGA ARROZ SIMPLES FEIJÃO ROXO ABACAXI	ISCAS DE FRANGO AO MOLHO BRANCO CENOURA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	LOMBO DE PANELA AO MOLHO FERRUGEM BETERRABA COZIDA SALADA DE COUVE MOLHO SIMPLES ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	PALETA BOVINA COM BATATA-DOCE CHUCHU REFOGADO COM TOMATE SALADA DE ALFACE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	ISCAS DE PERNIL ACEBOLADAS BATATA ASSADA SALADA DE ALMEIRÃO COM CENOURA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES
REFEIÇÃO DA TARDE	VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO E AVEIA	LEITE BOLO FIM DE TARDE COM COCO	LEITE MANGA TOMMY	LEITE ROSQUINHA DE CHOCOLATE	MELANCIA
JANTAR	- FEIJÃO ENRIQUECIDO COM PERNIL, BATATA DOCE E BETERRABA - ARROZ SIMPLES	- SOPA DE FUBÁ COM PALETA BOVINA, CENOURA, BATATA E COUVE BANANA NANICA	- SALPICÃO DE FRANGO COM CENOURA, REPOLHO, MAÇÃ E MAIONESE CASEIRA - ARROZ SIMPLES	- MACARRÃO PARAFUSO COM MOLHO DE PERNIL, ABOBRINHA E TOMATE	- ESTROGONOFÉ À VIDIGAL COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA, TOMATE E AVEIA - ARROZ SIMPLES
REFEIÇÃO	SEGUNDA 15-09-2025	TERÇA 16-09-2025	QUARTA 17-09-2025	QUINTA 18-09-2025	SEXTA 19-09-2025
CAFÉ DA MANHÃ	CREME DE CHOCOLATE COM CACAU BANANA NANICA	LEITE SABORIZADO COM BANANA PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE SABORIZADO COM BETERRABA ROSQUINHA DE CHOCOLATE	LEITE BOLO DE MEL	SUCO DE MARACUJÁ OVOS MEXIDOS COM FARINHA DE MANDIOCA
ALMOÇO	OVOS COZIDOS ABOBRINHA À ITALIANA (PIMENTÃO, CEBOLA E TOMATE) SALADA DE CENOURA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES MAMÃO	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO AO MOLHO DE TOMATE MACARRÃO PARAFUSO AO ALHO E ÓLEO SALADA DE BETERRABA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO BATIDO	COXA E SOBRECOXA ASSADA COM BATATA REPOLHONESE COM MAIONESE CASEIRA SALADA DE ALFACE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	FEIJOADA COM PERNIL COUVE REFOGADA VINAGRETE ARROZ SIMPLES LARANJA PERA	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO ENSOPADOS PURÊ DE MORANGA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES
REFEIÇÃO DA TARDE	LEITE BANANA PRATA	- CANJICA COM AMENDOIM	LEITE BISCOITO CREAM CRACKER	VITAMINA DE ABACATE	LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
JANTAR	- ARROZ CHINÊS COM FILÉ DE FRANGO, OVOS, TOMATE, PIMENTÃO E ACELGA ABACAXI	- ESTROGONOFÉ DE FILÉ DE FRANGO COM CENOURA E TOMATE - ARROZ SIMPLES	- POLENTA AO MOLHO DE PALETA BOVINA, CENOURA E CHUCHU	- MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL COM MOLHO DE FILÉ DE FRANGO, ABOBRINHA E TOMATE MELÃO	- CANJIQUINHA COM PERNIL, BATATA, COUVE E TOMATE

REFEIÇÃO	SEGUNDA 22-09-2025	TERÇA 23-09-2025	QUARTA 24-09-2025	QUINTA 25-09-2025	SEXTA 26-09-2025
CAFÉ DA MANHÃ	IOGURTE NATURAL COM MEL E SALADA DE FRUTAS DE BANANA E MAMÃO	LEITE COM CANELA BISCOITO CREAM CRACKER	LIMONADA TORTA SALGADA SABOR PIZZA	LEITE BROA DE FUBÁ	LEITE SABORIZADO COM BETERRABA PÃO DOCE SIMPLES COM QUEIJO
ALMOÇO	OMELETE COM ESPINAFRE BATATA SAUTÉE SALADA DE CENOURA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES LARANJA PERA	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO ENSOPADOS CHUCHU REFOGADO SALADA DE ACELGA COM TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CUBOS DE PERNIL REFOGADOS COM CEBOLA E PIMENTÃO MORANGA REFOGADA SALADA DE ALMEIRÃO MOLHO DE LIMÃO ARROZ SIMPLES FEIJÃO BATIDO MELANCIA	LAGARTO BOVINO AO MOLHO FERRUGEM INHAME ENSOPADO SALADA DE REPOLHO COM ABACAXI ARROZ SIMPLES FEIJÃO ROXO	ISCAS DE PERNIL AO MOLHO DE TOMATE ANGU SALADA DE COUVE COM CENOURA COZIDA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES
REFEIÇÃO DA TARDE	LEITE BANANA NANICA	- CANJICA COM COCO E AMENDOIM	VITAMINA ROSÊ (BANANA, CENOURA E BETERRABA)	LEITE BISCOITO CREAM CRACKER	LEITE MAMÃO
JANTAR	- MACARRÃO PARAFUSO COM MOLHO DE PERNIL, ABOBRINHA E TOMATE	- CANJQUINHA COM FILÉ DE FRANGO, MORANGA E ACELGA MAÇÃ	- ARROZ TEMPERADO COM FILÉ DE FRANGO , CENOURA E ABOBRINHA	- FEIJÃO TROPEIRO COM PERNIL E COUVE - ARROZ SIMPLES LIMONADA	- FRANGO ORIENTAL COM REPOLHO ROXO E CENOURA - ARROZ SIMPLES
REFEIÇÃO	SEGUNDA 29-09-2025	TERÇA 30-09-2025			
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE SABORIZADO COM BANANA PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE ROSQUINHA DE CHOCOLATE BANANA NANICA			

CAFÉ DA MANHÃ	LEITE SABORIZADO COM BANANA PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE ROSQUINHA DE CHOCOLATE BANANA NANICA			
ALMOÇO	OVOS COZIDOS AO MOLHO DE TOMATE MACARRÃO PARAFUSO AO ALHO E ÓLEO SALADA DE COUVE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES LARANJA PERA	CUBOS DE PERNIL REFOGADOS COM CEBOLA E PIMENTÃO MORANGA REFOGADA SALADA DE TOMATE COM PEPINO ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES			
REFEIÇÃO DA TARDE	LEITE BANANA PRATA	VITAMINA ROSÊ (BANANA, CENOURA E BETERRABA)			

JANTAR	- VACA ATOLADA COM MANDIOCA, TOMATE E PALETA BOVINA - ARROZ SIMPLES	- POLENTA AO MOLHO DE FILÉ DE FRANGO,TOMATE E QUIABO			
Observações: *Cardápio sujeito a alterações.					

ANA CAROLINA BARCELLOS GUIMARÃES E FARIA

Nutricionista Responsável
CRN - 7902

MÉDIA DIÁRIA DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL REFERENTE AO PERÍODO DE 01-09-2025 A 30-09-2025					
FAIXA ETÁRIA: PMAE - 3 A 5 ANOS E 11 MESES					
INFORMAÇÕES	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	REFEIÇÃO DA TARDE	JANTAR	CONSOLIDADO / DIA
ENERGIA (KCAL)	223,98	375,21	173,29	254,97	1027,45
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	32,06	60,53	24,60	42,83	160,01
PROTEÍNAS (GRAMAS)	6,82	13,52	5,64	9,24	35,22
LIPÍDIOS (GRAMAS)	8,07	8,60	6,32	5,20	28,19
FIBRAS (GRAMAS)	1,15	6,76	1,17	2,91	11,98
VITAMINA A (MICROGRAMAS)	62,96	5,43	61,00	2,75	132,15
VITAMINA B1 (MILIGRAMAS)	0,11	0,24	0,10	0,15	0,61
VITAMINA C (MILIGRAMAS)	9,59	21,95	7,07	9,39	47,99
CÁLCIO (MILIGRAMAS)	158,72	47,18	150,45	25,08	381,43
FERRO (MILIGRAMAS)	0,47	1,32	0,35	0,60	2,75
MAGNÉSIO (MILIGRAMAS)	24,96	36,19	23,17	17,45	101,77
SÓDIO (MILIGRAMAS)	164,37	466,47	118,24	212,03	961,11
ZINCO (MILIGRAMAS)	0,76	1,28	0,59	0,73	3,36