



SEGURANÇA ALIMENTAR
E NUTRICIONAL



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

Unidade de Ensino Infantil

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 PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE BOLO DE MAÇÃ COM AVEIA	LEITE SABORIZADO COM BETERRABA BISCOITO DE MAISENA	SALADA DE FRUTAS COM BANANA E MAMÃO FARINHA DE AVEIA COM LEITE EM PÓ	CREME DE CHOCOLATE
ALMOÇO	OMELETE COM ESPINAFRE PURÊ DE BATATA SALADA DE CENOURA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES LARANJA PERA	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO AO MOLHO DE TOMATE POLENTA CHUCHU REFOGADO ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	LAGARTO BOVINO DE PANELA BATATA DOCE ASSADA COUVE REFOGADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES MELÃO	FILÉ DE FRANGO ORIENTAL (PIMENTÃO, CENOURA E REPOLHO) SALADA DE TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CUBOS DE PERNIL REFOGADOS GUIADO DE QUIABO COM MORANGA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES
REFEIÇÃO DA TARDE	FRAPÊ DE MARACUJÁ	LEITE MANGA PALMER	LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE COM CANELA BISCOITO CREAM CRACKER	LEITE MAMÃO
JANTAR	- CANJIQUINHA COM FILÉ DE FRANGO, BATATA, COUVE E TOMATE	- FEIJÃO ENRIQUECIDO COM PERNIL, MORANGA E BETERRABA - ARROZ SIMPLES	- ESPAGUETE COM OVOS COZIDOS, CENOURA E TOMATE LARANJA PERA	- ARROZ TEMPERADO COM PERNIL, CENOURA E ABOBRINHA	- ESTROGONOFÉ À VIDIGAL COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA, TOMATE E AVEIA - ARROZ SIMPLES
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 PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE ROSQUINHA DE CHOCOLATE	LEITE COM CANELA BOLO DE MEL	FRAPÊ DE MARACUJÁ BANANA PRATA	SUCO DE LARANJA COM MAMÃO OVOS MEXIDOS COM FARINHA DE MANDIOCA

ALMOÇO	OVOS MEXIDOS JARDINEIRA DE BATATA, CHUCHU E CENOURA ARROZ SIMPLES FEIJÃO ROXO MAMÃO	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO ENSOPADOS COM BATATA SALADA DE ABOBRINHA COZIDA COM TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CUBOS DE PERNIL ACEBOLADOS CHUCHU REFOGADO SALADA DE BETERRABA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO PRETO ABACAXI	COXA E SOBRECOXA ASSADA MACARRONESE COM CENOURA E MAIONESE CASEIRA SALADA DE ALFACE ARROZ SIMPLES FEIJÃO BATIDO	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO REFOGADOS PURÊ DE MORANGA SALADA DE REPOLHO COM TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES
REFEIÇÃO DA TARDE	LEITE MANGA PALMER	VITAMINA DE ABACATE	LEITE PÃO DE BATATA	LEITE BANANA NANICA	- CANJICA COM AMENDOIM
JANTAR	- MINISTRONE DE LENTILHA COM PALETA BOVINA, MORANGA E CHUCHU	- PERNIL ORIENTAL COM REPOLHO E CENOURA - ARROZ SIMPLES	- TUTU DE FEIJÃO COM OVOS COZIDOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA - ARROZ SIMPLES LARANJA PERA	- ARROZ CHINÊS COM FILÉ DE FRANGO, OVOS, TOMATE, PIMENTÃO E ACELGA	- POLENTA AO MOLHO DE PERNIL,CENOURA E CHUCHU
REFEIÇÃO	SEGUNDA 15-09-2025	TERÇA 16-09-2025	QUARTA 17-09-2025	QUINTA 18-09-2025	SEXTA 19-09-2025
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE BISCOITO DE MAISENA	SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ TORTA SALGADA MARGUERITA COM QUEIJO	LEITE SABORIZADO COM MANGA BOLO DE LARANJA	LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	SALADA DE FRUTAS COM BANANA E MAMÃO FARINHA DE AVEIA COM LEITE EM PÓ
ALMOÇO	OVOS COZIDOS COUVE REFOGADA SALADA DE TOMATE ARROZ SIMPLES TUTU DE FEIJÃO LARANJA PERA	LAGARTO BOVINO DE PANELA BATATA SAUTÉE SALADA DE CENOURA COZIDA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	RAGU DE ACÉM,CEBOLA E TOMATE POLENTA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES MELANCIA	CUBOS DE PERNIL REFOGADOS COM CEBOLA E PIMENTÃO MORANGA REFOGADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	ESTROGONOFE DE FRANGO BATATA DOCE ASSADA SALADA DE ACELGA COM TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES
REFEIÇÃO DA TARDE	IOGURTE NATURAL BATIDO COM MEL MANGA PALMER	LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE MAÇÃ	VITAMINA ROSÊ (BANANA, CENOURA E BETERRABA)	LEITE COM CANELA BISCOITO CREAM CRACKER
JANTAR	- GALINHADA COM FILÉ DE FRANGO (TOMATE E CENOURA)	- ESPAGUETE COM OVOS COZIDOS, CENOURA E TOMATE LARANJA PERA	- FEIJÃO ENRIQUECIDO COM PERNIL, BATATA DOCE E BETERRABA - ARROZ SIMPLES	- ARROZ TEMPERADO COM PALETA BOVINA, CENOURA E REPOLHO	- CANJIQUEINHA COM PERNIL, CHUCHU 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	LEITE COM CANELA PÃO FRANCÊS COM QUEIJO	SUCO DE MELANCIA COM LIMÃO OVOS MEXIDOS COM FARINHA DE MANDIOCA	LEITE BOLO DE MEL	ARROZ DOCE	LEITE ROSQUINHA DE CHOCOLATE
ALMOÇO	OVOS COZIDOS AO MOLHO DE TOMATE MACARRÃO PARAFUSO AO ALHO E ÓLEO SALADA DE ALFACE COM CENOURA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES LARANJA PERA	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO ENSOPADOS CENOURA E CHUCHU SAUTÉE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES MANGA PALMER	CUBOS DE PERNIL REFOGADOS INHAME ENSOPADO ABOBRINHA À ITALIANA (PIMENTÃO, CEBOLA E TOMATE) ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CUBOS DE PERNIL REFOGADOS COM REPOLHO SALADA DE BETERRABA E VAGEM COZIDA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	LOMBO DE PANELA AO MOLHO FERRUGEM BATATA DOCE SAUTÉE COUVE REFOGADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES MELÃO
REFEIÇÃO DA TARDE	LEITE BISCOITO DE MAISENA	- CANJICA COM AMENDOIM	LEITE MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO E LARANJA) FARINHA DE AVEIA COM LEITE EM PÓ	SUCO DE ABACAXI COM BETERRABA BOLO FIM DE TARDE COM COCO
JANTAR	- RISOTO DE MORANGA COM FILÉ DE FRANGO E TOMATE	- BAIÃO COM OVOS, CENOURA, COUVE E TOMATE LARANJA PERA	- PALETA BOVINA COM BATATA E CENOURA - ARROZ SIMPLES	- MINISTRONE COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA E CHUCHU	- POLENTA AO MOLHO DE PERNIL,CENOURA E REPOLHO
REFEIÇÃO	SEGUNDA 29-09-2025	TERÇA 30-09-2025			
CAFÉ DA MANHÃ	VITAMINA ROSÊ (BANANA, CENOURA E BETERRABA) MAÇÃ	LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA			
ALMOÇO	OMELETE COM ESPINAFRE PURÊ DE BATATA SALADA DE CENOURA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES LARANJA PERA	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO REFOGADOS POLENTA CHUCHU REFOGADO COM TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES			
REFEIÇÃO DA TARDE	LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE MANGA PALMER			
JANTAR	- CANJIQUINHA COM FILÉ DE FRANGO, BATATA, COUVE E TOMATE	- FEIJÃO ENRIQUECIDO COM PERNIL, MORANGA E BETERRABA - ARROZ SIMPLES			

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)	204,60	377,70	180,71	230,38	993,39
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	28,03	61,47	25,92	36,96	152,38
PROTEÍNAS (GRAMAS)	6,60	13,17	5,90	8,51	34,19
LIPÍDIOS (GRAMAS)	7,64	8,67	6,45	5,25	28,01
FIBRAS (GRAMAS)	0,95	6,44	1,25	2,85	11,50
VITAMINA A (MICROGRAMAS)	63,99	7,73	62,88	1,96	136,56
VITAMINA B1 (MILIGRAMAS)	0,13	0,24	0,13	0,17	0,67
VITAMINA C (MILIGRAMAS)	9,27	24,85	18,95	14,34	67,41
CÁLCIO (MILIGRAMAS)	157,71	50,44	159,19	23,59	390,93
FERRO (MILIGRAMAS)	0,43	1,19	0,36	0,63	2,61
MAGNÉSIO (MILIGRAMAS)	22,47	35,41	23,18	15,61	96,68
SÓDIO (MILIGRAMAS)	156,86	486,14	130,25	219,96	993,21
ZINCO (MILIGRAMAS)	0,69	1,20	0,64	0,74	3,28