SECRETARIA DA EDUCAÇÃO - ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE

CARDÁPIO – CMEI – INTEGRAL

FAIXA ETÁRIA: 6 MESES A 3 ANOS

CARDÁPIO CMEIS – DEZEMBRO – 2026

		2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Refeições	**Horário**	**07/dez**	**08/dez**	**09/dez**	**10/dez**	**11/dez**
Café da manhã	**8h**	Leite e ovos mexidos	Leite e pão sovadinho sem leite e sem ovos com nata, manteiga ou geleia caseira sem açúcar	Leite e pão sovadinho sem leite e sem ovos com nata, manteiga ou geleia caseira sem açúcar	Leite e pão sovadinho sem leite e sem ovos com nata, manteiga ou geleia caseira sem açúcar	Leite e bolo simples sem açúcar
Almoço	**10h30**	Arroz, feijão, canjiquinha, molho de carne moída. Salada de cenoura. Laranja	Arroz, feijão, estrogonofe de carne bovina. Salada de pepino e beterraba. Manga	Sopa de legumes (cenoura, batata, macarrão, chuchu e frango). Maçã	Arroz, feijão, sobrecoxa de frango assado. Salada de beterraba e chuchu. Banana	Arroz, feijão, purê de cabotiá e carne suína. Salada de pepino e tomate. Abacaxi gratinado e suco de uva
Lanche da tarde	**14h**	Laranja e batata doce assada em palitos	Manga e leite/Vitamina ou sorvete de manga congelada	Maçã ovos cozidos	Banana e bolo simples sem açúcar	Abacaxi gratinado e suco de uva
Jantar	**16h30**	Arroz, feijão, canjiquinha, molho de carne moída. Salada de cenoura.	Arroz, feijão, estrogonofe de carne bovina. Salada de pepino e beterraba.	Sopa de legumes (cenoura, batata, macarrão, chuchu e frango).	Arroz, feijão, sobrecoxa de frango assado. Salada de beterraba e chuchu.	Arroz, feijão, purê de cabotiá e carne suína. Salada de pepino e tomate.
Composição nutricional (média semanal)		**Energia (Kcal)**	**CHO (g) 55% a 65% do VET**	**PTN (g) 10% a 15% do VET**	**LIP (g) 15% a 30% do VET**	**Vit. A Vit. C Ca Fe**
		768,98	**CHO: 108g – 56%**	**PTN: 29g – 15%**	**LIP: 25g – 29%**	**510,66 mcg 110,23 mg 256,23 mg 5,02 mg**
***Cardápio pode sofrer alterações**		**As preparações devem apresentar consistência adequada à faixa etária, sendo bem cozidas, macias e amassadas quando necessário. Para crianças até 1 ano de idade, as refeições devem ser oferecidas sem adição de sal.			**Nutricionistas:** Elly Ana Pootz Borilli CRN8-5643 Juliana Cristina Veit CRN8 – 5487	

*** Os parênteses ( ) descrevem os principais ingredientes da preparação. ** Cardápio elaborado em conformidade com a legislação vigente do PNAE. *** O Setor de Nutrição isenta-se de responsabilidade quanto ao consumo de alimentos provenientes de fora da instituição de ensino.**

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO - ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE

CARDÁPIO – CMEI – INTEGRAL

FAIXA ETÁRIA: 6 MESES A 3 ANOS

CARDÁPIO CMEIS – DEZEMBRO – 2026

		2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Refeições	**Horário**	**14/dez**	**15/dez**	**16/dez**	**17/dez**	**18/dez**
Café da manhã	**8h**	Leite e omelete	Leite e pão sovadinho sem leite e sem ovos com nata, manteiga ou geleia caseira sem açúcar	Leite e pão sovadinho sem leite e sem ovos com nata, manteiga ou geleia caseira sem açúcar	Leite e pão sovadinho sem leite e sem ovos com nata, manteiga ou geleia caseira sem açúcar	Leite e pãozinho de leite em pó
Almoço	**10h30**	Arroz com cenoura ralada, feijão, macarrão ao molho de carne moída. Salada de tomate. Maçã	Arroz , feijão, escondidinho de batata com molho de frango. Salada beterraba. Laranja	Sopa de feijão (feijão, macarrão, cenoura, batata e frango). Melão	Arroz, feijão, posta bovina acebolada. Salada de repolho e cenoura Banana	Arroz, feijão, omelete fantasia (ovos, cenoura, cebola, tomate, aveia). Salada de repolho. Manga e gelatina saudável
Lanche da tarde	**14h**	Maçã e batata doce assada em cubos com temperos	Laranja e torta salgada	Melão e biscoito tobogã	Banana e leite/vitamina de banana	Manga e gelatina saudável
Jantar	**16h30**	Arroz com cenoura ralada, feijão, macarrão ao molho de carne moída. Salada de tomate.	Arroz , feijão, escondidinho de batata com molho de frango. Salada beterraba.	Sopa de feijão (feijão, macarrão, cenoura, batata e frango). Melão	Arroz, feijão, posta bovina acebolada. Salada de repolho e cenoura	Arroz, feijão, omelete fantasia (ovos, cenoura, cebola, tomate, aveia). Salada de alface.
Composição nutricional (média semanal)		**Energia (Kcal)**	**CHO (g) 55% a 65% do VET**	**PTN (g) 10% a 15% do VET**	**LIP (g) 15% a 30% do VET**	**Vit. A Vit. C Ca Fe**
		783,69	**CHO: 105g – 55%**	**PTN: 28g – 15%**	**LIP: 27g – 31%**	**562,33 mcg 95,43 mg 242,29 mg 5,06 mg**
***Cardápio pode sofrer alterações**		**As preparações devem apresentar consistência adequada à faixa etária, sendo bem cozidas, macias e amassadas quando necessário. Para crianças até 1 ano de idade, as refeições devem ser oferecidas sem adição de sal.			**Nutricionistas:** Elly Ana Pootz Borilli CRN8-5643 Juliana Cristina Veit CRN8 – 5487	

*** Os parênteses ( ) descrevem os principais ingredientes da preparação. ** Cardápio elaborado em conformidade com a legislação vigente do PNAE. *** O Setor de Nutrição isenta-se de responsabilidade quanto ao consumo de alimentos provenientes de fora da instituição de ensino.**