

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO - CMEI**

**MODALIDADE DE ENSINO** *Educação Infantil – Infantil IV e V*

**ZONA** *(urbana)*


**FAIXA ETÁRIA** *(4 – 5 anos)*

**PERÍODO** *(integral)*

**MARÇO/2022**

		<b>3ª FEIRA</b> <b>01/03</b>	<b>4ª FEIRA</b> <b>02/03</b>	<b>5ª FEIRA</b> <b>03/03</b>	<b>6ª FEIRA</b> <b>04/03</b>			
<b>Café da Manhã</b> 8 h		-	-	Leite integral Puro sem açúcar ½ fatia de pão integral com manteiga	Mingau de aveia sem açúcar			
<b>Almoço</b> 9h 30		-	-	Lentilha Batata doce assada Peito de frango cozido com tomate abafado Beterraba	Quirerinha Feijão preto Carne bovina moída refogada Cenoura cozida			
<b>Lanche 1</b> 13 h		-	-	Maçã	Laranja			
<b>Lanche 2</b> 15 h		-	-	Polenta cremosa carne bovina cozida na panela de pressão com legumes	Pão integral + ovos mexidos com tomate picados + salsinha e cebolinha			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	641	110 g 60 %	38 g 15 %	29 g 26 %	199	63	463	4

Obs.: Esse cardápio está sujeito à alterações por disponibilidade de itens, principalmente perecíveis (frutas e verduras).



Lais Barati Mibach  
NUTRICIONISTA  
CRN 6 7826

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO - CMEI**

**MODALIDADE DE ENSINO** *Educação Infantil – Infantil IV e V*

**ZONA** *(urbana)*

**FAIXA ETÁRIA** *(4 – 5 anos)*

**PERÍODO** *(integral)*

**MARÇO/2022**

	<b>2ª FEIRA</b> <b>07/03</b>	<b>3ª FEIRA</b> <b>08/03</b>	<b>4ª FEIRA</b> <b>09/03</b>	<b>5ª FEIRA</b> <b>10/03</b>	<b>6ª FEIRA</b> <b>11/03</b>			
<b>Café da Manhã</b> 8 h	Chá de erva cidreira sem açúcar ½ fatia de pão integral com queijo mussarela	Mingau de leite integral sem açúcar com aveia em flocos	Leite Integral Puro sem açúcar ½ fatia de pão integral com ovos mexidos	Iogurte integral natural sem açúcar com morangos picado	Leite Integral Puro sem açúcar ½ fatia de pão integral com manteiga			
<b>Almoço</b> 9h 30	Arroz Feijão preto Frango ensopado Salada de pepino rodela Alface	Arroz Feijão carioca Carne suína cozida com batatas Beterraba cozida Vagem	Arroz Lentilha Carne bovina moída Abobrinha refogada Tomate em rodelas Repolho	Arroz Feijão preto Picadinho de carne bovina + molho de tomate Vagem cozida Cenoura ralada	Arroz Feijão Preto Bolinho de arroz (Assado) Couve refogada Ovos cozidos			
<b>Lanche 1</b> 13 h	Kiwi	Morango	Caqui	Laranja	Maçã			
<b>Lanche 2</b> 15 h	Quirerinha, picadinho de carne bovina molho, salada de repolho	Polenta com carne moída refogada com cenoura em cubos + salsinha	Macarrão, peito de frango em molho	Batata doce assada Omelete enroladinha	Sopa creme de batata salsa c/ frango e cenoura			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia</b> <b>(Kcal)</b>	<b>CHO</b> <b>(g)</b>	<b>PTN</b> <b>(g)</b>	<b>LPD</b> <b>(g)</b>	<b>Vit. A</b> <b>(mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca</b> <b>(mg)</b>	<b>Fe</b> <b>(mg)</b>
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	642	111 g 60 %	39 g 15 %	29 g 26 %	199,5	64	463,3	4,2

Obs.: Esse cardápio está sujeito à alterações por disponibilidade de itens, principalmente perecíveis (frutas e verduras).

  
**Lais Baratti Mibach**  
 NUTRICIONISTA  
 CRN 8 7826

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO - CMEI**

**MODALIDADE DE ENSINO** *Educação Infantil – Infantil IV e V*

**ZONA** *(urbana)*

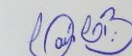
**FAIXA ETÁRIA** *(4 – 5 anos)*

**PERÍODO** *(integral)*

**MARÇO/2022**

	<b>2ª FEIRA</b> <b>14/03</b>	<b>3ª FEIRA</b> <b>15/03</b>	<b>4ª FEIRA</b> <b>16/03</b>	<b>5ª FEIRA</b> <b>17/03</b>	<b>6ª FEIRA</b> <b>18/03</b>			
<b>Café da Manhã</b> 8 h	Leite integral Puro sem açúcar ½ fatia de pão integral c/ manteiga	Chá de camomila sem açúcar ½ fatia de pão integral com ovos mexidos	Iogurte integral natural sem açúcar Com banana picada	Leite integral Puro sem açúcar ½ fatia de pão integral com manteiga	Mingau de aveia sem açúcar			
<b>Almoço</b> 9h 30	Feijão couve refogada Purê de batata inglesa Frango assado Vagem cozida Tomate	Feijão carioca Batata salsa cozida Sassami de frango Beterraba cozida Alface	Arroz Feijão preto Ovos mexidos Couve refogada Vagem cozida	Batata inglesa assada Carne bovina moída refogada Cenoura cozida Beterraba cozida	Arroz Feijão Picadinho de carne bovina refogada com abobrinha Repolho			
<b>Lanche 1</b> 13 h	Laranja	Maçã	Kiwi	Caqui	Banana			
<b>Lanche 2</b> 15 h	Sopa de lentilha com carne suína + abobrinha e cenoura	Almondegas pequenas assadas + molho de tomate, macarrão parafuso	Polenta + Carne bovina cozida na panela de pressão (molho)	Sopa de feijão com carne bovina	Quirerinha com carne suína cozida			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia</b> <b>(Kcal)</b>	<b>CHO</b> <b>(g)</b>	<b>PTN</b> <b>(g)</b>	<b>LPD</b> <b>(g)</b>	<b>Vit. A</b> <b>(mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca</b> <b>(mg)</b>	<b>Fe</b> <b>(mg)</b>
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>				
	642	112 g 60 %	39 g 15 %	28 g 26 %	198,5	62,4	465	4,3

Obs.: Esse cardápio está sujeito à alterações por disponibilidade de itens, principalmente perecíveis (frutas e verduras).



Lais Duratti Mibachi  
NUTRICIONISTA  
CRN 8 7826

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO - CMEI**

**MODALIDADE DE ENSINO** *Educação Infantil – Infantil IV e V*

**ZONA** *(urbana)*

**FAIXA ETÁRIA** *(4 – 5 anos)*

**PERÍODO** *(integral)*

**MARÇO/2022**

	<b>2ª FEIRA</b> <b>21/03</b>	<b>3ª FEIRA</b> <b>22/03</b>	<b>4ª FEIRA</b> <b>23/03</b>	<b>5ª FEIRA</b> <b>24/03</b>	<b>6ª FEIRA</b> <b>25/03</b>			
<b>Café da Manhã</b> <b>8 h</b>	Leite integral Puro sem açúcar ½ fatia de pão integral com manteiga	Leite Integral Puro sem açúcar ½ fatia de pão integral com manteiga	Iogurte Integral Natural sem açúcar com banana em rodelinhas	Chá de Camomila sem açúcar ½ fatia de pão integral com requeijão	Leite integral Puro sem açúcar ½ fatia de pão integral com manteiga			
<b>Almoço</b> <b>9h 30</b>	Batata doce assada; Brócolis cozido; Cenoura Cozida, Frango ensopado	Polenta, Abobrinha refogada, tomate carne de gado em molho	Feijão preto Beterraba; Batata doce cozida; Couve flor; ovos mexidos	Batata inglesa salte, abobrinha, chuchu, frango assado	Feijão, Batata doce cozida, tomate, abobrinha, carne bovina moída			
<b>Lanche 1</b> <b>13 h</b>	Morango	Caqui	Maçã	Kiwi	Banana			
<b>Lanche 2</b> <b>15 h</b>	Batata inglesa cozida; chuchu; beterraba; picadinho de carne bovina	Batata inglesa cozida, cenoura cozida, chuchu, frango assado	Batata salsa, Brócolis no vapor, tomate em cubos, Frango ensopado	Macarrão; beterraba cozida, brócolis, peito de frango desfiado	Sopa de lentilha e carne bovina			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>				
	644	113 g 60 %	39 g 15 %	28 g 26 %	197,5	64	456	4,1

Obs.: Esse cardápio está sujeito à alterações por disponibilidade de itens, principalmente perecíveis (frutas e verduras).

  
**Lais Diratti Mibach**  
 NUTRICIONISTA  
 CRN 8 7826

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTO**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO - CMEI**

**MODALIDADE DE ENSINO** *Educação Infantil – Infantil IV e V*

**ZONA** *(urbana)*

**FAIXA ETÁRIA** *(4 – 5 anos)*

**PERÍODO** *(integral)*

**MARÇO/2022**

	<b>2ª FEIRA</b> <b>28/03</b>	<b>3ª FEIRA</b> <b>29/03</b>	<b>4ª FEIRA</b> <b>30/03</b>	<b>5ª FEIRA</b> <b>31/03</b>	<b>6ª FEIRA</b> <b>01/04</b>			
<b>Café da Manhã</b> 8 h	Chá de erva cidreira sem açúcar ½ fatia de pão integral com queijo mussarela	Mingau de leite integral sem açúcar com aveia em flocos	Leite Integral Puro sem açúcar ½ fatia de pão integral com ovos mexidos	Iogurte integral natural sem açúcar com mamão picado	Leite Integral Puro sem açúcar ½ fatia de pão integral com manteiga			
<b>Almoço</b> 9h 30	Arroz Feijão preto Frango ensopado Salada de pepino Alface	Arroz Feijão carioca Carne suína cozida com batatas Beterraba cozida	Arroz Lentilha Carne bovina moída Abobrinha refogada Tomate em cubos	Arroz Feijão preto Picadinho de carne bovina + molho de tomate Vagem cozida	Arroz Feijão Preto Bolinho de arroz (Assado) Couve refogada Ovos cozidos			
<b>Lanche 1</b> 13 h	Kiwi	Banana	Caqui	Laranja	kiwi			
<b>Lanche 2</b> 15 h	Quirerinha, picadinho de carne bovina molho, repolho ralada (refogado)	Polenta com carne moída refogada com cenoura em cubos + salsinha	Macarrão, peito de frango em molho	Batata doce assada Omelete enroladinha	Sopa creme de batata salsa c/ frango e cenoura			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia</b> <b>(Kcal)</b>	<b>CHO</b> <b>(g)</b>	<b>PTN</b> <b>(g)</b>	<b>LPD</b> <b>(g)</b>	<b>Vit. A</b> <b>(mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca</b> <b>(mg)</b>	<b>Fe</b> <b>(mg)</b>
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>				
	641	111 g 60 %	38 g 15 %	29 g 26 %	198,4	63,3	463,1	4,2

Obs.: Esse cardápio está sujeito à alterações por disponibilidade de itens, principalmente perecíveis (frutas e verduras).

  
**Laís Duratti Mibachi**  
 NUTRICIONISTA  
 CRN 8 7826