SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RESERVA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CMEI

MODALIDADE DE ENSINO *EDUCAÇÃO INFANTIL*

ZONA – *RURAL/URBANA*

FAIXA ETÁRIA *1 A 3 ANOS*

PERÍODO INTEGRAL

Primeira quinzena

Necessidades Alimentares Especiais: *(se for o caso)*

OUTUBRO/2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MANHÃ 08:30	Pão com carne moída refogada com tomate e cheiro verde, leite, banana	Vitamina de banana com aveia, biscoito salgado	Iogurte de morango (preparação caseira), banana picada, pera	Biscoito salgado, leite, maçã	Mingau de aveia com banana amassada
ALMOÇO 10:30	Arroz com carne moída, batata inglesa cozida, feijão, beterraba cozida	Arroz com pernil, feijão, repolho refogado	Vaca atolada (mandioca, patinho), feijão, couve refogada	Sopa de carne com verduras (couve, batata doce, acelga, repolho, cheiro verde)	Arroz com pernil, feijão, abobrinha refogada
LANCHE TARDE 15:00	Arroz com frango, feijão, couve flor refogada	Polenta com carne moída refogada com tomate e cheiro verde, brocolis refogado	Arroz com carne moída, feijão, chuchu refogado com cheiro verde	Farofa de frango com legumes (brocoli, acelga, tomate, couve flor), feijão	Macarrão com frango refogado com tomate e cheiro verde, acelga refogada

	Energia	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A	Vit. C (mg)	Ca	Fe

Composição nutricional (Média semanal)	(Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	(mcg)		(mg)	(mg)
	532,69	g 72 % 53	g 27 % 17	g 11 % 17	243,63	50,16	67,64	3,29

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

CONSISTÊNCIA: para crianças até os 12 meses os alimentos devem ficar separados e amassados com garfo, não devem ser liquidificados e nem peneirados. As carnes devem ser bem cozidas, desfiadas e misturadas nas papinhas. Para crianças de 1 a 3 anos os alimentos devem ser picados e as carnes desfiadas e todos os alimentos devem estar bem cozidos. Sem adição de açúcar e utilizar sal com moderação. Alguns alimentos podem ser cortados em palitinhos e ofertados para as crianças irem mordendo, em um tamanho que a criança consiga segurar, cozidos mas não muito moles, como por exemplo a cenoura e a beterraba. Couve, repolho, acelga e outros vegetais folhosos devem ser picadinhos, cozidos e misturados na papinha.
QUANTIDADE APROXIMADA: 2 a 3 colheres de sopa no total. Essa quantidade serve apenas para ter alguma referência, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RESERVA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CMEI

MODALIDADE DE ENSINO *EDUCAÇÃO INFANTIL*

ZONA – *RURAL/URBANA*

FAIXA ETÁRIA *1 A 3 ANOS*

PERÍODO INTEGRAL

Segunda quinzena

Necessidades Alimentares Especiais: *(se for o caso)*

OUTUBRO/2026

	2ª FEIRA	**3ª FEIRA**	**4ª FEIRA**	**5ª FEIRA**	**6ª FEIRA**
CAFÉ DA MANHÃ	Aleitamento materno ou fórmula	Aleitamento materno ou fórmula	Aleitamento materno ou fórmula	Aleitamento materno ou fórmula	Aleitamento materno ou fórmula
LANCHE MANHÃ 08:30	Vitamina de maçã com banana, biscoito salgado	Iogurte de morango (preparação caseira)	Mingau de aveia com banana amassada	Pão com polpa de morango preparação caseira (utilizar a mesma polpa utilizada para fazer o iogurte), suco de polpa natural	Mingau de aveia com maçã raspadinha
ALMOÇO 10:30	Arroz com ovo mexido, couve flor refogada com cheiro verde, feijão	Arroz com carne moída, feijão, couve refogada	Sopa de legumes com carne vermelha desfiada (cenoura, couve flor, repolho, beterraba, macarrão e cheiro verde)	Macarrão com carne moída refogada com tomate sem pele e cheiro verde, chuchu refogado	Polenta com pernil desfiado e refogado com tomate sem pele e cheiro verde, acelga refogada
LANCHE TARDE	Arroz com frango desfiado, feijão, repolho refogado	Batata inglesa com caldo de feijão, carne vermelha desfiada, beterraba	Arroz com pernil desfiado, feijão, cenoura refogada	Sopa de legumes com frango (mandioquinha salsa, repolho, cenoura,	Arroz com legumes, verduras e frango (cenoura, beterraba, repolho e cheiro

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RESERVA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO - *ENSINO FUNDAMENTAL* **MODALIDADE DE ENSINO –** *EDUCAÇÃO INFANTIL* **ZONA -** *URBANA/RURAL* **FAIXA ETÁRIA -** *4 A 5 ANOS DE IDADE* **PERÍODO –** *PARCIAL/INTEGRAL* Primeira quinzena					
Necessidades Alimentares Especiais: *(se for o caso)*					
OUTUBRO/2026					
Tipo de Refeição/ Horário	**2ª FEIRA**	**3ª FEIRA**	**4ª FEIRA**	**5ª FEIRA**	**6ª FEIRA**
LANCHE DA MANHÃ 09:30, 09:50, 10:10	Macarrão com carne moída refogada com tomate e cheiro verde, salada de cenoura ralada, maçã	Virado de feijão com linguiça acelga, repolho e cheiro verde, feijão, banana	Sopa de frango com legumes, (batata doce, couve, chuchu, abobrinha, cheiro verde), pera	Arroz com carne vermelha e couve refogada, feijão, salada de acelga, maçã	Quirera com pernil refogado com tomate e cheiro verde, salada de alface, banana
ALMOÇO 12:15	Arroz com pernil, feijão, repolho refogado	Arroz, feijão, refogado de legumes com carne vermelha (batata inglesa, chuchu, beterraba, cheiro verde)	Arroz com carne moída, feijão, chuchu refogado com cheiro verde	Polenta com pernil refogado com tomate e cheiro verde, salada de alface	Arroz com frango, feijão, mandioca cozida, cenoura refogada

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RESERVA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO - *ENSINO FUNDAMENTAL* **MODALIDADE DE ENSINO –** *EDUCAÇÃO INFANTIL* **ZONA -** URBANA/RURAL **FAIXA ETÁRIA -** 4 A 5 ANOS DE IDADE **PERÍODO –** *PARCIAL/INTEGRAL* Segunda quinzena					
Necessidades Alimentares Especiais: *(se for o caso)*					
OUTUBRO/2026					
Tipo de Refeição/ Horário	**2ª FEIRA**	**3ª FEIRA**	**4ª FEIRA**	**5ª FEIRA**	**6ª FEIRA**
LANCHE DA MANHÃ 09:30, 09:50, 10:10	Arroz com frango, feijão, repolho refogado, banana	Sopa com carne vermelha macarrão e legumes (batata inglesa, beterraba, repolho, cheiro verde), maçã	Arroz com pernil, feijão, cenoura refogada, salada de alface, pera	Sopa de legumes com frango (mandioquinha salsa, repolho, cenoura e cheiro verde), banana	Risoto de frango (cenoura, beterraba, repolho, acelga, milho verde), maçã
ALMOÇO 12:15	Arroz com ovo mexido com acelga e cheiro verde, feijão, salada de alface	Arroz com carne moída, feijão, couve refogada	Sopa de legumes com carne vermelha e macarrão (cenoura, couve flor, repolho, beterraba e cheiro verde)	Macarrão com carne moída refogado com tomate e cheiro verde, chuchu refogado	Polenta com pernil refogado com tomate e cheiro verde, salada de acelga

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RESERVA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO - *ENSINO FUNDAMENTAL* **MODALIDADE DE ENSINO –** *EDUCAÇÃO INFANTIL* **ZONA -** URBANA/RURAL **FAIXA ETÁRIA -** 6 A 15 ANOS DE IDADE **PERÍODO –** *PARCIAL/INTEGRAL* Primeira quinzena					
Necessidades Alimentares Especiais: *(se for o caso)*					
OUTUBRO/2026					
Tipo de Refeição/ Horário	**2ª FEIRA**	**3ª FEIRA**	**4ª FEIRA**	**5ª FEIRA**	**6ª FEIRA**
LANCHE DA MANHÃ 09:30, 09:50, 10:10	Macarrão com carne moída refogada com tomate e cheiro verde, salada de cenoura ralada, maçã	Virado de feijão com linguiça acelga, repolho e cheiro verde, arroz, banana	Sopa frango com legumes (batata doce, couve chuchu, abobrinha, cheiro verde) sagu	Arroz com carne vermelha e couve refogada, feijão, salada de acelga, maçã	Quirera com pernil refogado com tomate e cheiro verde, salada de alface, banana

ALMOÇO 12:15	Arroz com pernil, feijão, repolho refogado	Arroz, feijão, refogado de legumes com carne vermelha (batata inglesa, chuchu, beterraba, cheiro verde)	Arroz com carne moída feijão, chuchu refogado com cheiro verde	Polenta com pernil refogado com tomate e cheiro verde, salada de alface	Arroz com frango, feijão, mandioca cozida, cenoura refogada
LANCHE DA TARDE 14:30, 14:50, 15:10	Igual lanche da manhã	Igual lanche da manhã	Igual lanche da manhã	Igual lanche da manhã	Igual lanche da manhã
Composição nutricional (Média semanal)		**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**
			55% a 65% do VET	**10% a 15 % do VET**	**15% a 30% do VET**
		750,83	g 93	g 19	g 11
			% 55	% 10	% 15

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

QUANTIDADE APROXIMADA: arroz – 2 a 4 colheres de sopa; hortaliças cruas e cozidas – 2 a 3 colheres; carne – 1 colher (sopa) cheia, 1 bife; feijão – 2 a 3 colheres (sopa);

Essa quantidade serve apenas para ter alguma referência, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RESERVA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO - *ENSINO FUNDAMENTAL* **MODALIDADE DE ENSINO –** *EDUCAÇÃO INFANTIL* **ZONA -** URBANA/RURAL **FAIXA ETÁRIA -** *6 A 15 ANOS DE IDADE* **PERÍODO –** PARCIAL/INTEGRAL Segunda quinzena
Necessidades Alimentares Especiais: *(se for o caso)*
OUTUBRO/2026

Tipo de Refeição/ Horário	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ 09:30, 09:50, 10:10	Arroz com frango, feijão, repolho refogado, laranja	Sopa com carne vermelha, macarrão e legumes (batata inglesa, beterraba, repolho, cheiro verde), maçã	Arroz com pernil, feijão, cenoura refogada, salada de alface, pera	Sopa de legumes com frango (mandioquinha salsa, repolho, cenoura e cheiro verde), laranja	Risoto de frango, (cenoura, beterraba, repolho, acelga, milho verde), maçã
ALMOÇO 12:15	Arroz com ovo mexido com acelga e cheiro verde, feijão, salada de alface	Arroz com carne moída, feijão, couve refogada	Sopa de legumes com carne vermelha e macarrão (cenoura, couve flor, repolho, beterraba e cheiro verde),	Macarrão com carne moída refogada com tomate e cheiro verde, chuchu refogado	Polenta com pernil refogado com tomate e cheiro verde, salada de acelga
LANCHE DA TARDE 14:30, 14:50, 15:10	Igual lanche da manhã	Igual lanche da manhã	Igual lanche da manhã	Igual lanche da manhã	Igual lanche da manhã
Composição nutricional (Média semanal)		**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**
			55% a 65% do VET	**10 % a 15 % do VET**	**15% a 30% do VET**
		655,71	g 98	g 32	g 12
			% 60	% 17	% 16

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

QUANTIDADE APROXIMADA: arroz – 2 a 4 colheres de sopa; hortaliças cruas e cozidas – 2 a 3 colheres; carne – 1 colher (sopa) cheia, 1 bife; feijão – 2 a 3 colheres (sopa);

Essa quantidade serve apenas para ter alguma referência, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RESERVA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO – *EDUCAÇÃO BÁSICA* **MODALIDADE DE ENSINO -** *EJA* **ZONA -** URBANA **FAIXA ETÁRIA -** ADULTO **PERÍODO -** *PARCIAL* Primeira quinzena
Necessidades Alimentares Especiais: *(se for o caso)*
OUTUBRO/2026

Tipo de Refeição/ Horário	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE	Arroz com pernil, feijão, mandioca cozida, salada de repolho ralado	Polenta com frango refogado com tomate e cheiro verde, arroz, feijão, salada de acelga	Virado de feijão com linguiça, arroz, salada de alface	Arroz com carne vermelha, feijão, acelga refogada, salada de tomate com cebola	Macarrão com carne moída refogada com tomate e cheiro verde, arroz, feijão, salada de acelga
	Composição nutricional (Média semanal	**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**
			55% a 65% do VET	**10% a 15 % do VET**	**15% a 30% do VET**
		458,37	g 67	g 22	g 9
			% 60	% 19	% 15
				Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.	

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RESERVA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO – *EDUCAÇÃO BÁSICA* **MODALIDADE DE ENSINO -** *EJA* **ZONA -** URBANA **FAIXA ETÁRIA -** *ADULTO* **PERÍODO -** PARCIAL Segunda quinzena
Necessidades Alimentares Especiais: *(se for o caso)*

OUTUBRO/2026					
Tipo de Refeição/ Horário	**2ª FEIRA**	**3ª FEIRA**	**4ª FEIRA**	**5ª FEIRA**	**6ª FEIRA**
LANCHE DA MANHÃ 09:30, 09:50, 10:10	Risoto de frango (acelga, milho verde, repolho, cheiro verde), feijão, salada de alface	Quirera com carne moída refogada com tomate e cheiro verde, arroz, feijão, salada de alface	Arroz com carne vermelha, feijão, mandioca cozida, repolho refogado	Arroz, feijão, farofa de linguiça com acelga, repolho e cheiro verde, salada de tomate com cebola	Macarrão com pernil refogado com tomate e cheiro verde, arroz, feijão, salada de acelga
Composição nutricional (Média semanal)		**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**
			55% a 65% do VET	**10 % a 15 % do VET**	**15% a 30% do VET**
		427,35	g 53	g 15	g 6
			% 50	% 14	% 12

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.