

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)
ENSINO FUNDAMENTAL
ZONA RURAL - PERÍODO INTEGRAL
FAIXA ETÁRIA: 5 A 11 ANOS (PRÉ-ESCOLA AO 5º ANO)

SETEMBRO 2025
1ª SEMANA

	Segunda-feira 01/09	Terça – feira 02/09	Quarta - feira 03/09	Quinta - feira 04/09	Sexta – feira 05/09
Manhã 09:00h	- Canjiquinha com carne suína - Alface com tomate	- Pão com carne moída ao molho e cenoura ralada -Chá	- Torta de Legumes (cenoura, abobrinha, chuchu, salsinha e cebolinha) - Iogurte	- Risoto de Frango (coxa sobrecoxa) e legumes (cenoura e batata) - Repolho ralado	- Arroz - Feijão - Acém em cubos com batata e abobrinha - Pepino em rodelas
	Maçã	Bergamota	Bergamota	Banana	Melancia
Almoço 12:00h	- Arroz - Feijão - Sassami grelhado - Salada de Abobrinha	- Arroz - Feijão - Carne suína refogada - Beterraba cozida	- Arroz - Feijão - Iscas de carne bovina com batata - Cenoura ralada	- Macarronada com carne moída ao molho de tomate - Beterraba cozida	- Arroz - Feijão - Frango ao molho - Salada de Chuchu
Tarde 15:00 h	- Canjiquinha com carne suína - Alface com tomate	- Pão com carne moída ao molho e cenoura ralada -Chá	- Torta de Legumes (cenoura, abobrinha, chuchu, salsinha e cebolinha) - Iogurte	- Risoto de Frango (coxa sobrecoxa) e legumes (cenoura e batata) - Repolho ralado	- Arroz - Feijão - Acém em cubos com batata e abobrinha - Pepino em rodelas
	Maçã	Bergamota	Bergamota	Banana	Melancia

****Cardápio sujeito a alterações****



Composição Nutricional (média semanal) 70% das Necessidades		Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)
	Média Semanal	1297 Kcal	223g	56g	19g

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)
ENSINO FUNDAMENTAL
ZONA RURAL - PERÍODO INTEGRAL
FAIXA ETÁRIA: 5 A 11 ANOS (PRÉ-ESCOLA AO 5º ANO)

SETEMBRO 2025
2ª SEMANA

	Segunda-feira 08/09	Terça – feira 09/09	Quarta - feira 10/09	Quinta - feira 11/09	Sexta – feira 12/09
Manhã 09:00h		Arroz Carreteiro (carne moída) com batata e cenoura - Salada de Alface	- Arroz - Feijão - Farofa de carne suína e couve - Salada de tomate	- Polenta com Coxa Sobrecoxa - Beterraba cozida	Sopa de Feijão com macarrão e cenoura
		Bergamota	Bergamota	Banana	Melancia
Almoço 12:00h	FOLGA DESFILE 7 DE SETEMBRO	- Arroz - Feijão - Carne Suína Refogada - Salada de repolho cozido	- Canjiquinha com carne moída - Salada de repolho ralado	- Arroz - Feijão - Iscas de carne bovina com batata e cenoura	- Risoto de Frango (coxa sobrecoxa) e legumes (cenoura e batata) - Salada de abobrinha
Tarde 15:00 h		Arroz Carreteiro (carne moída) com batata e cenoura - Salada de Alface	- Arroz - Feijão - Farofa de carne suína e couve - Salada de tomate	- Polenta com Coxa Sobrecoxa - Beterraba cozida	Sopa de Feijão com macarrão e cenoura
		Bergamota	Bergamota	Banana	Melancia

****Cardápio sujeito a alterações****



Composição Nutricional (média semanal) 70% das Necessidades		Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)
	Média Semanal	1129 Kcal	199g	50g	15g

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)
ENSINO FUNDAMENTAL
ZONA RURAL - PERÍODO INTEGRAL
FAIXA ETÁRIA: 5 A 11 ANOS (PRÉ-ESCOLA AO 5º ANO)

SETEMBRO 2025
3ª SEMANA

	Segunda-feira 15/09	Terça – feira 16/09	Quarta - feira 17/09	Quinta - feira 18/09	Sexta – feira 19/09
Manhã 09:00h	- Arroz - Iscas de carne suína refogada - Beterraba cozida	- Pão francês com carne moída - Repolho ralado com cenoura	- Sopa de Feijão com macarrão e cenoura - Vinagrete (pepino e tomate picado com cebola)	- Arroz - Strogonoff de frango (sassami) - Salada de abobrinha cozida	- Risoto de Frango (coxa sobrecoxa) e legumes (cenoura e batata) - Salada de chuchu com Cenoura
	Maçã	Bergamota	Bergamota	Banana	Melancia
Almoço 12:00h	- Arroz - Feijão - Sassami grelhado - Beterraba cozida	- Arroz - Feijão - Carne suína refogada - Salada de Abobrinha	Polenta com Frango (coxa sobrecoxa) ao molho	- Arroz - Feijão - Iscas de carne bovina com batata - Cenoura ralada	- Macarronada com carne moída ao molho - Beterraba cozida
Tarde 15:00 h	- Arroz - Iscas de carne suína refogada - Beterraba cozida	- Pão francês com carne moída - Repolho ralado com cenoura	- Sopa de Feijão com macarrão e cenoura - Vinagrete (pepino e tomate picado com cebola)	- Arroz - Strogonoff de frango (sassami) - Salada de abobrinha cozida	- Risoto de Frango (coxa sobrecoxa) e legumes (cenoura e batata) - Salada de chuchu com Cenoura
	Maçã	Bergamota	Bergamota	Banana	Melancia

****Cardápio sujeito a alterações****



Composição Nutricional (média semanal) 70% das Necessidades		Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)
	Média Semanal	1139 Kcal	236g	58g	17g

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)
ENSINO FUNDAMENTAL
ZONA RURAL - PERÍODO INTEGRAL
FAIXA ETÁRIA: 5 A 11 ANOS (PRÉ-ESCOLA AO 5º ANO)

SETEMBRO 2025
4ª SEMANA

	Segunda-feira 22/09	Terça – feira 23/09	Quarta - feira 24/09	Quinta - feira 25/09	Sexta – feira 26/09
Manhã 09:00h	- Polenta com Carne Moída - Beterraba cozida Maçã	- Pão francês com presunto, queijo e tomate em rodela - Chá Bergamota	- Arroz - Feijão - Carne Bovina (acém) com Abobrinha - Salada de Tomate Bergamota	- Macarrão com Frango (coxa sobrecoxa) ao molho - Cenoura ralada Banana	- Sopa de frango (coxa sobrecoxa) com arroz, batata e legumes (cenoura, chuchu, abobrinha) Melancia
Almoço 12:00h	- Arroz - Feijão - Sassami em cubos com legumes - Salada de Alface	- Arroz - Feijão - Farofa de Carne Suína - Couve refogada	- Carreteiro de Carne Bovina (acém) com batata e cenoura - Salada de repolho ralado	- Arroz - Feijão - Frango ao molho - Salada de Chuchu	- Macarronada com carne moída ao molho - Beterraba cozida
Tarde 15:00 h	- Polenta com Carne Moída - Beterraba cozida Maçã	- Pão francês com presunto, queijo e tomate em rodela - Chá Bergamota	- Arroz - Feijão - Carne Bovina (acém) com Abobrinha - Salada de Tomate Bergamota	- Macarrão com Frango (coxa sobrecoxa) ao molho - Cenoura ralada Banana	- Sopa de frango (coxa sobrecoxa) com arroz, batata e legumes (cenoura, chuchu, abobrinha) Melancia

****Cardápio sujeito a alterações****



Composição Nutricional (média semanal) 70% das Necessidades		Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)
	Média Semanal	1406 Kcal	257g	58g	16g

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)
ENSINO FUNDAMENTAL
ZONA RURAL - PERÍODO INTEGRAL
FAIXA ETÁRIA: 5 A 11 ANOS (PRÉ-ESCOLA AO 5º ANO)

SETEMBRO 2025
5ª SEMANA

	Segunda-feira 29/09	Terça – feira 30/09	Quarta - feira 01/10	Quinta - feira 02/10	Sexta – feira 03/10
Manhã 09:00h		- Pão francês com omelete - Chá	Macarrão com carne moída Salada de Chuchu	Arroz Feijão Carne Suína com legumes (repolho e cenoura)	Carreteiro de Carne Bovina (acém) com batata e cenoura Alface
		Bergamota	Bergamota	Banana	Melancia
Almoço 12:00h	FERIADO MUNICIPAL	- Arroz - Feijão - Carne Suína Refogada - Salada de repolho cozido	- Risoto de Frango (coxa sobrecoxa) e legumes (cenoura e batata) - Salada de abobrinha	- Arroz - Feijão - Carne Bovina desfiada com batata e cenoura - Alface	- Arroz - Feijão - Frango ao molho - Salada de Beterraba Ralada
Tarde 15:00 h		- Pão francês com omelete - Chá	Macarrão com carne moída Salada de Chuchu	Arroz Feijão Carne Suína com legumes (repolho e cenoura)	Carreteiro de Carne Bovina (acém) com batata e cenoura Alface
		Bergamota	Bergamota	Banana	Melancia



Composição Nutricional (média semanal) 70% das Necessidades		Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)
	Média Semanal	1059 Kcal	181g	49g	15g