

		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE) CARDÁPIO CMEIS - FAIXA ETÁRIA: 1 A 4 ANOS PERÍODO: INTEGRAL			MARÇO / 2026 1ª SEMANA
	Segunda-feira 02/mar	Terça-feira 03/mar	Quarta-feira 04/mar	Quinta-feira 05/mar	Sexta-feira 06/mar
Café da Manhã 08:30 h	<u>Pão*</u> caseiro com queijo e tomate <u>Leite*</u> integral	<u>Bolo*</u> de maçã com aveia Chá de erva doce	<u>Pão*</u> caseiro com manteiga <u>Leite*</u> integral	<u>Torta*</u> de legumes (abobrinha, cenoura) (sem carne) Chá de camomila	<u>Pão*</u> de milho com <u>requeijão*</u> caseiro <u>Leite*</u> integral
Almoço 11:00h	Arroz branco Feijão preto <u>Omelete*</u> Salada de alface	Arroz branco Feijão carioca Carne moída à bolonhesa (molho de tomate) Salada de alface com cenoura ralada	Arroz branco Feijão preto Carne bovina desfiada com batata e cenoura Salada de beterraba	Arroz branco Feijão carioca Frango desfiado (sassami) Salada de brócolis	Arroz branco Feijoada nutritiva (feijão preto, carne suína, cenoura, chuchu, abobrinha) Salada de couve crua
Lanche da Tarde 14:00 h	Melancia	Laranja	Maçã	Banana	Mamão
A oferta das frutas pode ser alterada conforme a maturação.					
Jantar 16:00 h	<u>Macarrão*</u> (parafuso) com carne moída ao molho de tomate Salada de repolho	Polenta com frango (coxa) ao molho Salada de chuchu	Sopa de feijão (preto) com <u>macarrão*</u> aletria e cenoura	Risoto de frango (coxa sobrecoxa e cenoura) Salada de abobrinha	Arroz branco Carne bovina ao molho Salada de alface com tomate
SUBSTITUIÇÕES PARA ALÉRGICOS OU INTOLERANTES					
O alimento a ser substituído na preparação do cardápio está destacado com * e <u>sublinhado</u> Legenda: o traço - significa sem restrições					
Alergia ao Ovo	Subst. ovo por sassami / Macarrão sem ovo	Bolo sem ovo	Pão e macarrão sem glúten e sem ovos	Torta sem ovos	
Glúten/Doença Celíaca	Pão sem glúten / Macarrão sem glúten	Pão sem glúten	Pão e macarrão sem glúten	Pão sem glúten	Pão sem glúten
Intolerância a Lactose	Leite sem lactose		Leite sem lactose / nata sem lactose		Leite sem lactose / nata sem lactose
APLV	Leite de soja		Leite de soja		Leite de soja
Composição Nutricional	Recomendação: 70% das Necessidades (média semanal)				
Energia	Proteína	Lipídeos	Carboidrato	Vitamina A / Vitamina C	Cálcio / Ferro
737KCAL	30g	14g	124g	237mcg/42mg	355mg/4mg
Andreia Wendling Gracioli Nutricionista CRN 8 4297		Vanina Stephanie Siqueira Dell Era Nutricionista CRN 8 7666		Flávia Carmona Nutricionista CRN 8 11.647	

 GOVERNO MUNICIPAL SÃO MIGUEL DO IGUAÇU O PROGRESSO CONTINUA SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE) CARDÁPIO CMEIS - FAIXA ETÁRIA: 1 A 4 ANOS PERÍODO: INTEGRAL			MARÇO / 2026 2ª SEMANA 
	Segunda-feira 09/mar	Terça-feira 10/mar	Quarta-feira 11/mar	Quinta-feira 12/mar	Sexta-feira 13/mar
Café da Manhã 08:30 h	<u>Pão caseiro*</u> com <u>queijo*</u> <u>Leite*</u> integral	<u>Bolo*</u> de banana com aveia Chá de erva doce	<u>Pão de caseiro*</u> com <u>nata*</u> <u>Leite*</u> integral	<u>Torta*</u> de legumes (abobrinha, cenoura) Chá de camomila	<u>Focaccia</u> <u>Leite*</u> integral batido com cacau 100%
Almoço 11:00h	Arroz branco Feijão preto <u>Omelete de forno</u> Salada de chuchu	Arroz branco Feijão carioca Carne moída ao molho Salada de pepino	Arroz branco Feijão preto Carne bovina desfiada Salada de cenoura cozida	Arroz branco Feijão (carioca) tropeiro com carne suína Salada de alface com tomate	Arroz branco Feijão preto Sassami grelhado Salada de abobrinha
Lanche da Tarde 14:00 h	Melancia	Laranja	Maçã	Banana	Melão
A oferta das frutas pode ser alterada conforme a maturação.					
Jantar 16:00 h	Polenta Carne moída ao molho Salada de beterraba	Sopa de frango (coxa) com batata, chuchu e cenoura c/ <u>macarrão*</u> padre nosso	<u>Macarrão*</u> com frango ao molho (coxa e sobrecoxa) Salada de chuchu	Sopa de feijão (preto) com <u>macarrão*</u> aletria e cenoura	Arroz carreteiro com acém e cenoura Salada de repolho
SUBSTITUIÇÕES PARA ALÉRGICOS OU INTOLERANTES					
O alimento a ser substituído na preparação do cardápio está destacado com * e <u>sublinhado</u> <i>Legenda: o traço - significa sem restrições</i>					
Alergia ao Ovo	Ovo por sassami / macarrão sem ovo	Bolo sem ovo / macarrão sem ovo	Pão e macarrão sem glúten e sem ovos	Torta sem ovos	
Glúten/Doença Celíaca	Pão sem glúten / macarrão sem glúten	Pão sem glúten	Pão e macarrão sem glúten	Pão sem glúten	Pão sem glúten
Intolerância a Lactose	Leite sem lactose		Leite sem lactose / nata sem lactose		Leite sem lactose
APLV	Leite de soja		Leite de soja		Leite de soja
Composição Nutricional	Recomendação: 70% das Necessidades (média semanal)				
Energia	Proteína	Lipídeos	Carboidrato	Vitamina A / Vitamina C	Cálcio / Ferro
709KCAL	30g	13g	119g	234mcg/41mg	341mg/3mg

Andreia Wendling Gracioli
Nutricionista CRN 8 4297

Vanina Stephanie Siqueira Dell Era
Nutricionista CRN 8 7666

Flávia Carmona
Nutricionista CRN 8 11.647

		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE) CARDÁPIO CMEIS - FAIXA ETÁRIA: 1 A 4 ANOS PERÍODO: INTEGRAL			MARÇO / 2026 3ª SEMANA 
	Segunda-feira 16/mar	Terça-feira 17/mar	Quarta-feira 18/mar	Quinta-feira 19/mar	Sexta-feira 20/mar
Café da Manhã 08:30 h	Pão* caseiro com queijo e tomate Leite* integral	Bolo* de maçã com aveia Chá de erva doce	Pão* de caseiro com manteiga Leite* integral	Torta* de legumes (abobrinha, cenoura) (sem carne) Chá de camomila	Pão* de milho com requeijão* caseiro Leite* integral
Almoço 11:00h	Arroz branco Feijão preto Omelete* Salada de repolho	Arroz branco Feijão carioca Carne moída à bolonhesa (molho de tomate) Alface com cenoura ralada	Arroz branco Feijão preto Carne bovina desfiada com batata e cenoura Salada de beterraba	Arroz branco Feijão carioca Frango desfiado (sassami) Salada de brócolis	Arroz branco Feijoada nutritiva (feijão preto, carne suína, cenoura, chuchu, abobrinha) Salada de couve crua
Lanche da Tarde 14:00 h	Melancia	Laranja	Maçã	Banana	Mamão
A oferta das frutas pode ser alterada conforme a maturação.					
Jantar 16:00 h	Macarrão* (parafuso) com carne moída ao molho de tomate Salada de alface	Polenta com frango (coxa) ao molho Salada de cenoura cozida	Sopa de feijão (preto) com macarrão* aletria	Risoto de frango (coxa sobrecoxa e cenoura) Salada de abobrinha	Arroz branco Carne bovina ao molho Salada de alface com tomate
SUBSTITUIÇÕES PARA ALÉRGICOS OU INTOLERANTES					
O alimento a ser substituído na preparação do cardápio está destacado com * e <u>sublinhado</u> Legenda: o traço - significa sem restrições					
Alergia ao Ovo	Subst. ovo por sassami / Macarrão sem ovo	Bolo sem ovo	Pão e macarrão sem glúten e sem ovos		
Glúten/Doença Celíaca	Pão sem glúten / Macarrão sem glúten	Pão sem glúten	Pão e macarrão sem glúten	Pão sem glúten	Pão sem glúten
Intolerância a Lactose	Leite sem lactose		Leite sem lactose / nata sem lactose		Leite sem lactose / nata sem lactose
APLV	Leite de soja		Leite de soja		Leite de soja
Composição Nutricional Recomendação: 70% das Necessidades (média semanal)					
Energia	Proteína	Lípidios	Carboidrato	Vitamina A / Vitamina C	Cálcio / Ferro
737KCAL	30g	14g	124g	237mcg/42mg	355mg/4mg

Andreia Wendling Gracioli
Nutricionista CRN 8 4297

Vanina Sthephanie Siqueira Dell Era
Nutricionista CRN 8 7666

Flávia Carmona
Nutricionista CRN 8 11.647

 GOVERNO MUNICIPAL SÃO MIGUEL DO IGUAÇU O PROGRESSO CONTINUA SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO	PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE) CARDÁPIO CMEIS - FAIXA ETÁRIA: 1 A 4 ANOS PERÍODO: INTEGRAL				MARÇO / 2026 4ª SEMANA 
	Segunda-feira 23/mar	Terça-feira 24/mar	Quarta-feira 25/mar	Quinta-feira 26/mar	Sexta-feira 27/mar
Café da Manhã 08:30 h	<u>Pão*</u> caseiro com queijo <u>Leite*</u> integral	<u>Bolo*</u> de banana com aveia Chá de erva doce	<u>Pão*</u> de caseiro com nata <u>Leite*</u> integral	<u>Torta*</u> de legumes (abobrinha, cenoura) Chá de camomila	<u>Focaccia</u> <u>Leite*</u> integral batido com cacau 100%
Almoço 11:00h	Arroz branco Feijão preto <u>Omelete de forno</u> Salada de chuchu	Arroz branco Feijão carioca Carne moída ao molho Salada de pepino	Arroz branco Feijão preto Carne bovina desfiada Salada de cenoura cozida	Arroz branco Feijão (carioca) tropeiro com carne suína Salada de chuchu	Arroz branco Feijão preto Sassami grelhado Salada de abobrinha
Lanche da Tarde 14:00 h	Melancia	Laranja	Maçã	Banana	Melão
A oferta das frutas pode ser alterada conforme a maturação.					
Jantar 16:00 h	Polenta Carne moída ao molho Salada de beterraba	Sopa de frango (coxa) com batata, chuchu e cenoura c/ <u>macarrão*</u> padre nosso	<u>Macarrão*</u> com frango ao molho (coxa e sobrecoxa) Salada de alface com tomate	Sopa de feijão (preto) com <u>macarrão*</u> aletria e cenoura	Arroz carreteiro com acém e cenoura Salada de repolho
SUBSTITUIÇÕES PARA ALÉRGICOS OU INTOLERANTES					
O alimento a ser substituído na preparação do cardápio está destacado com * e <u>sublinhado</u> Legenda: o traço - significa sem restrições					
Alergia ao Ovo	Ovo por sassami / macarrão sem ovo	Bolo sem ovo / macarrão sem ovo	Pão e macarrão sem glúten e sem ovos	Torta sem ovos	
Glúten/Doença Celíaca	Pão sem glúten / macarrão sem glúten		Pão e macarrão sem glúten	Pão sem glúten	Pão sem glúten
Intolerância a Lactose	Leite sem lactose		Leite sem lactose / nata sem lactose		Leite sem lactose
APLV	Leite de soja		Leite de soja		Leite de soja
Composição Nutricional Recomendação: 70% das Necessidades (média semanal)					
Energia	Proteína	Lipídeos	Carboidrato	Vitamina A / Vitamina C	Cálcio / Ferro
709KCAL	30g	13g	119g	234mcg/41mg	341mg/3mg

Andreia Wendling Gracioli
Nutricionista CRN 8 4297

Vanina Sthephanie Siqueira Dell Era
Nutricionista CRN 8 7666

Flávia Carmona
Nutricionista CRN 8 11.647

 GOVERNO MUNICIPAL SÃO MIGUEL DO IGUAÇU O PROGRESSO CONTINUA SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO	PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE) CARDÁPIO CMEIS - FAIXA ETÁRIA: 1 A 4 ANOS PERÍODO: INTEGRAL			MARÇO / 2026 5ª SEMANA 	
	Segunda-feira 30/mar	Terça-feira 31/mar	Quarta-feira 01/abr	Quinta-feira 02/abr	Sexta-feira 03/abr
Café da Manhã 08:30 h	Pão* caseiro com queijo e tomate Leite* integral	Bolo* de maçã com aveia Chá de erva doce	Pão* caseiro com manteiga Leite* integral	Torta* de legumes (abobrinha, cenoura) (sem carne) Chá de camomila	FERIADO NACIONAL
Almoço 11:00h	Arroz branco Feijão preto Omelete* Salada de repolho	Arroz branco Feijão carioca Carne moída à bolonhesa (molho de tomate) Chuchu	Arroz branco Feijão preto Carne bovina desfiada com batata e cenoura Salada de Beterraba	Arroz branco Feijão carioca Frango desfiado (sassami) Salada de cenoura cozida	
Lanche da Tarde 14:00 h	Melancia	Laranja	Maçã	Banana	
	A oferta das frutas pode ser alterada conforme a maturação.				
Jantar 16:00 h	Macarrão (parafuso) com carne moída ao molho de tomate Salada de alface	Polenta com frango (coxa) ao molho Salada de cenoura cozida	Sopa de feijão (preto) com <u>macarrão*</u> aletria e cenoura	Risoto de frango (coxa sobrecoxa e cenoura) Salada de abobrinha	
SUBSTITUIÇÕES PARA ALÉRGICOS OU INTOLERANTES					
O alimento a ser substituído na preparação do cardápio está destacado com * e <u>sublinhado</u> Legenda: o traço - significa sem restrições					
Alergia ao Ovo	Subst. ovo por sassami / Macarrão sem ovo	Bolo sem ovo	Pão e macarrão sem glúten e sem ovos	Torta sem ovo	
Glúten/Doença Celíaca	Pão sem glúten / Macarrão sem glúten	Pão sem glúten	Pão e macarrão sem glúten	Pão sem glúten	
Intolerância a Lactose	Leite sem lactose		Leite sem lactose / nata sem lactose	Torta sem leite	
APLV	Leite de soja		Leite de soja		
Composição Nutricional Recomendação: 70% das Necessidades (média semanal)					
Energia	Proteína	Lipídeos	Carboidrato	Vitamina A / Vitamina C	Cálcio / Ferro
737KCAL	30g	14g	124g	237mcg/42mg	355mg/4mg

Andreia Wendling Gracioli
Nutricionista CRN 8 4297

Vanina Sthephanie Siqueira Dell Era
Nutricionista CRN 8 7666

Flávia Carmona
Nutricionista CRN 8 11.647

