

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO DE BOM SUCESSO DO SUL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – CMEI INTEGRAL ZONA *(urbana)*

FAIXA ETÁRIA *(3 anos)* **PERÍODO** *(INTEGRAL)*

Necessidades Alimentares Especiais: *(adaptações quando houver necessidade)*

Proibido adição de açúcar, mel e adoçantes nas preparações

02 à 06 de Março 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da manhã (7:30)	Pão bisnaguinha com requeijão Leite morno	Ovo mexido com tempero verde Chá	Pão fatiado com manteiga Leite morno	Mini pão francês com queijo Chá	Mini pão francês com requeijão
Lanche (9:30)	Melancia	Abacaxi	Banana	Melão	Manga
Almoço (11:15)	Arroz, feijão, frango desfiado e polenta Salada tomate	Arroz, feijão, carne bovina músculo, batata assada Salada de beterraba cozida	Arroz, feijão, frango desfiado, macarrão espaguete com molho de tomate e Salada de cenoura ralada	Arroz, feijão, carne bovina iscas em molho, purê de batata salsa e salada de tomate	Arroz, feijão, frango desfiado, batata cozida com cabotia e abobrinha E salada de beterraba cozida
Lanche (13:30)	Manga	Banana	Melancia	Pera	Ameixa
Jantar (15:30)	Sopa de legumes, batata, batata salsa, abobrinha, macarrão de letrinha	Risoto com peito de frango Salada tomate	Agnoline com molho de tomate e carne iscas	Sopa de feijão com macarrão de conchinha	Carreteiro carne bovina iscas e salada de repolho

Composição nutricional	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
		61%	14%	30%				
	890 kcal	135 g	32 g	30 g	320 mcg	45 mg	520 mg	6,2 mg

NUTRICIONISTA JULIANE NUNES CRN 08/9974

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO DE BOM SUCESSO DO SUL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – CMEI INTEGRAL ZONA *(urbana)*

FAIXA ETÁRIA *(3 anos)* **PERÍODO** *(INTEGRAL)*

Necessidades Alimentares Especiais: *(adaptações quando houver necessidade)*

Proibido adição de açúcar, mel e adoçantes nas preparações

09 à 13 de Março 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA			
Café da manhã (7:30)	Pão bisnaguinha com manteiga Leite morno	Ovo mexido com tempero verde Leite morno	Pão fatiado com requeijão Chá natural	Mini francês integral com queijo logurte integral	Mini francês com doce sem açúcar Chá natural			
Lanche (9:30)	Melancia	Laranja	Abacaxi	Mamão	Melancia			
Almoço (11:15)	Arroz, feijão, carne bovina iscas, farofa de repolho e cenoura ralada Salada de beterraba cozida	Arroz, feijão, frango desfiado, batata doce assada e salada de repolho ralado	Arroz, feijão, estrogonofe de carne bovina iscas, salada de alface americana	Arroz, lentilha, macarrão penne ao molho de tomate com frango desfiado, salada de cenoura cozida	Arroz, feijão, purê de batata, frango desfiado Salada de tomate			
Lanche (13:30)	Manga	Banana	Pera	Melão	Laranja			
Jantar (15:30)	Frango desfiado e polenta Salada tomate	Creme de cabotia com macarrão letrinha e frango desfiado	Macarrão com carne moída e salada de repolho	Sopa de macarrão conchinha com batata, batata salsa, cenoura, cabotia e frango	Risoto de frango com salada de beterraba cozida			
Composição nutricional	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
		109 g	28 g	24 g				
		58%	15%	27%				
	752 kcal				412 mcg	48 mg	540 mg	6,1 mg

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO DE BOM SUCESSO DO SUL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – CMEI INTEGRAL ZONA *(urbana)*

FAIXA ETÁRIA *(3 anos)* **PERÍODO** *(INTEGRAL)*

Necessidades Alimentares Especiais: *(adaptações quando houver necessidade)*

Proibido adição de açúcar, mel e adoçantes nas preparações

16 à 20 de Março 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA				
Café da manhã (7:30)	Pão bisnaguinha com requeijão Leite morno	Mini francês integral com queijo logurte integral	Pão fatiado com manteiga Chá natural	Mini francês com doce sem açúcar Chá natural	Ovo mexido com tempero verde Leite morno				
Lanche (9:30)	Melão	Pêssego	Laranja	Melancia	Manga				
Almoço (11:15)	Arroz, lentilha, frango desfiado, macarrão espaguete com molho de tomate e salada de repolho	Arroz, feijão, peixe assado com batata inglesa e salada de alface	Arroz, feijão, carne bovina iscas cozidas ao molho de tomate com legumes (batata, cabotia, chuchu, abobrinha, batata salsa) Salada de tomate	Arroz, feijão, carne suína com purê de mandioca e salada de alface americana	Arroz, feijão, carne moída refogada com polenta cremosa e salada de cenoura e beterraba ralada				
Lanche (13:30)	Manga	Banana	Mamão	Caqui	Melão				
Jantar (15:30)	Carreteiro com carne bovina iscas e salada de beterraba ralada	Sopa de feijão com batata, batata salsa, cenoura, chuchu, macarrão parafuso	Risoto de frango com salada de alface crespa	Sopa de agnoline, batata, batata salsa, cabotia, cenoura, abobrinha e frango	Macarrão com frango desfiado e salada de tomate				
Composição nutricional		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
		768 kcal	112 g	30 g	25 g	455 mcg	52 mg	555 mg	6,4 mg
			58%	16%	26%				

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO DE BOM SUCESSO DO SUL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – CMEI INTEGRAL ZONA *(urbana)*

FAIXA ETÁRIA *(3 anos)* **PERÍODO** *(INTEGRAL)*

Necessidades Alimentares Especiais: *(adaptações quando houver necessidade)*

Proibido adição de açúcar, mel e adoçantes nas preparações

23 à 27 de Março 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA			
Café da manhã (7:30)	Pão bisnaguinha com requeijão Leite morno	Pão fatiado com doce sem açúcar Chá natural	Broa de milho Leite morno	Bolo de banana sem açúcar Leite morno	Mini francês integral com manteiga Chá natural			
Lanche (9:30)	Laranja	Manga	Banana	Melão	Melancia			
Almoço (11:15)	Arroz, feijão, carne bovina iscas estrogonofe e farofa de ovo Salada de repolho	Arroz, feijão, carne frango desfiada e macarrão penne com molho de tomate, salada de tomate	Arroz, feijão, carne suína com polenta cremosa, salada de alface crespa	Arroz, lentilha, peixe ao molho tomate, e purê de batata salsa e salada de alface americana	Arroz, feijão, carne de frango desfiado e batata assada e salada de beterraba cozida			
Lanche (13:30)	Melancia	Abacaxi	Pera	Mamão	Manga			
Jantar (15:30)	Polenta cremosa com carne moída e salada de alface crespa	Creme de cabotia com macarrão letrinha e frango desfiado	Macarrão com molho branco e frango Salada de tomate	Risoto de frango com salada de repolho	Sopa de feijão com batata, batata salsa, cenoura, chuchu, macarrão parafuso			
Composição nutricional	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	742 kcal	108 g	29 g	23 g	438 mcg	46 mg	520 mg	6,0 mg
	58%	16%	26%					