

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

**CARDÁPIO – CMEI INTEGRAL ZONA** *(urbana)*

**FAIXA ETÁRIA** *(3 anos e 4 anos)* **PERÍODO** *(INTEGRAL)*

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

**Proibido** adição de açúcar, mel e adoçantes nas preparações

**01 à 04 de Setembro 2026**

|                                           | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA                                                                                 | 4ª FEIRA                                                                            | 5ª FEIRA                                                                       | 6ª FEIRA                                                             |                 |             |            |            |
|-------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------|------------|------------|
| Café da manhã (7:30)                      |          | Pão francês com requeijão<br>Chá de hortelã                                              | Mini pão francês com<br>queijo Leite morno                                          | Cuca com iogurte                                                               | Bolacha de polvilho<br>Chá erva doce                                 |                 |             |            |            |
| Lanche (9:30)                             |          | Manga                                                                                    | Abacaxi                                                                             | Banana                                                                         | Maçã                                                                 |                 |             |            |            |
| Almoço (11:15)                            |          | Arroz, feijão, carne suína<br>refogada, mandioca cozida<br>Salada de beterraba cozida    | Arroz, feijão, purê de<br>batata, frango com molho<br>de tomate<br>Salada de pepino | Arroz, feijão, coxinha da<br>asa com batata doce<br>assada<br>Salada de alface | Arroz, feijão, estrogonofe<br>de carne de frango<br>Salada de alface |                 |             |            |            |
| Lanche (13:30)                            |          | Melão                                                                                    | Mamão                                                                               | Melancia                                                                       | Manga                                                                |                 |             |            |            |
| Jantar (15:30)                            |          | Polenta com carne moída<br>em molho de tomate<br>Salada de repolho com<br>cenoura ralada | Sopa de feijão, macarrão<br>letrinha, abobrinha,<br>cenoura, batata                 | Risoto de frango com<br>legumes<br>(cenoura, cabotia, milho<br>ervilha)        | Panqueca com carne moída<br>Salada de alface                         |                 |             |            |            |
| Composição nutricional<br>(média semanal) |          | Energia<br>(Kcal)                                                                        | CHO<br>(g)                                                                          | PTN<br>(g)                                                                     | LPD<br>(g)                                                           | Vit. A<br>(mcg) | Vit. C (mg) | Ca<br>(mg) | Fe<br>(mg) |
|                                           |          |                                                                                          | 55% a 65%<br>do VET                                                                 | 10% a 15%<br>do VET                                                            | 15% a 30% do<br>VET                                                  |                 |             |            |            |
|                                           |          | 726,3 kcal                                                                               | 104,2 g<br>56.1%                                                                    | 33,5 g<br>18.0%                                                                | 21,4 g<br>25.9%                                                      | 362,9 mcg       | 44,7 mg     | 232,6 mg   | 3,45 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 e 4 anos)* **PERÍODO** *(INTEGRAL)*

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

**Proibido** adição de açúcar, mel e adoçantes nas preparações

**08 à 11 de Setembro 2026**

|                                           | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA                                                                               | 4ª FEIRA                                                                                                                      | 5ª FEIRA                                                                           | 6ª FEIRA                                                                           |                 |             |            |            |
|-------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------|------------|------------|
| Café da manhã (7:30)                      |          | Pão fatiado com nata<br>Leite morno                                                    | Pão bisnaguinha com<br>requeijão e Chá de hortelã                                                                             | Vitamina de banana<br>Pão de leite doce s/ açúcar                                  | Melão e abacaxi picado<br>iogurte                                                  |                 |             |            |            |
| Lanche (9:30)                             |          | Laranja                                                                                | Manga                                                                                                                         | Maç                                                                                | Biscoito de arroz com<br>requeijão                                                 |                 |             |            |            |
| Almoço (11:15)                            |          | Arroz, feijão, carne bovina<br>iscas em molho e polenta<br>cremosa<br>Salada de pepino | Arroz, feijão, carne de<br>frango desfiada, legumes<br>refogados (cenoura,<br>batata, abobrinha,<br>cabotia) Salada de alface | Arroz, feijão<br>Salada de tomate                                                  | Arroz, feijão, coxinha da asa<br>assada com batata<br>Salada de repolho            |                 |             |            |            |
| Lanche (13:30)                            |          | Pera                                                                                   | Manga picada                                                                                                                  | Mamão                                                                              | Banana                                                                             |                 |             |            |            |
| Jantar (15:30)                            |          | Macarrão caseiro talharini<br>com frango ao molho<br>tomate Salada de alface           | Agnoline com molho<br>branco e carne moída<br>Salada de tomate                                                                | Carreteiro cremoso com<br>carne bovina iscas (creme<br>de leite) Salada de repolho | Sopa de frango, macarrão<br>conchinha, cenoura, batata,<br>batata salsa, abobrinha |                 |             |            |            |
| Composição nutricional<br>(média semanal) |          | Energia<br>(Kcal)                                                                      | CHO<br>(g)                                                                                                                    | PTN<br>(g)                                                                         | LPD<br>(g)                                                                         | Vit. A<br>(mcg) | Vit. C (mg) | Ca<br>(mg) | Fe<br>(mg) |
|                                           |          |                                                                                        | 55% a 65%<br>do VET                                                                                                           | 10% a 15%<br>do VET                                                                | 15% a 30% do<br>VET                                                                |                 |             |            |            |
|                                           |          | 775,8 kcal                                                                             | 108,0 g<br>55.7%                                                                                                              | 34,8 g<br>17.9%                                                                    | 22,7 g<br>26.3%                                                                    | 348,6 mcg       | 48,2 mg     | 249,5 mg   | 3,62 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 e 4 anos)* **PERÍODO** *(INTEGRAL)*

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

**Proibido** adição de açúcar, mel e adoçantes nas preparações

**14 à 18 de Setembro 2026**

|                                        | 2ª FEIRA                                                                                                      | 3ª FEIRA                                                                   | 4ª FEIRA                                                           | 5ª FEIRA                                                                     | 6ª FEIRA                                                     |              |             |          |         |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------|---------|
| Café da manhã (7:30)                   | Pão francês com requeijão Leite morno                                                                         | Pão mini francês doce sem açúcar Leite morno                               | Bolo de banana sem açúcar Chá de hortelã                           | Pão de leite com manteiga Chá de endro                                       | Banana e mamão logurte                                       |              |             |          |         |
| Lanche (9:30)                          | Melão                                                                                                         | Maçã                                                                       | Ameixa                                                             | Banana                                                                       | Melão sapo                                                   |              |             |          |         |
| Almoço (11:15)                         | Arroz, lentilha,carne moída cremosa (requeijão)com legumes (cenoura,cabotia, abobrinha, batata) salada alface | Arroz, feijão, peixe assado com batata em rodela, salada de cenoura ralada | Arroz, feijão, carne moída com macarrão penne e salada de brócolis | Arroz, feijão, escondidinho de batata salsa com carne moída Salada de tomate | Arroz, farofa de couve manteiga e feijoada, salada de alface |              |             |          |         |
| Lanche (13:30)                         | Manga                                                                                                         | Banana                                                                     | Morango                                                            | Laranja                                                                      | Manga                                                        |              |             |          |         |
| Jantar (15:30)                         | Risoto de frango, cenoura, cabotia, milho, ervilha, Salada beterraba                                          | Sanduíche de frango (creme de leite, cenoura ralada) Suco morango          | Polenta cremosa com frango refogado Salada de beterraba ralada     | Sopa de agnoline com frango, cenoura, batata, cabotia                        | Pão de queijo Suco de morango Maçã                           |              |             |          |         |
| Composição nutricional (média semanal) |                                                                                                               | 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                                             |              |             |          |         |
|                                        |                                                                                                               | 792,4 kcal                                                                 | 112,4 g   56.8%                                                    | 35,9 g   18.1%                                                               | 22,1 g   25.1%                                               | 381,7 mcg    | 52,6 mg     | 258,3 mg | 3,79 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 e 4 anos)* **PERÍODO** *(INTEGRAL)*

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

**Proibido** adição de açúcar, mel e adoçantes nas preparações

**21 à 25 de Setembro 2026**

|                                        | 2ª FEIRA                                                                                     | 3ª FEIRA                                                                                  | 4ª FEIRA                                                                         | 5ª FEIRA                                                                    | 6ª FEIRA                                                            |             |         |          |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------|---------|----------|
| Café da manhã (7:30)                   | Pão bisnaguinha com manteiga Leite morno                                                     | Pão fatiado requeijão<br>Chá de maçã com canela                                           | Melão e mamão<br>logurte                                                         | Cuca<br>Leite morno                                                         | Bolo de maçã sem açúcar<br>Chá de abacaxi                           |             |         |          |
| Lanche (9:30)                          | Laranja                                                                                      | Mamão                                                                                     | Biscoito de arroz com doce sem açúcar                                            | Manga                                                                       | Banana                                                              |             |         |          |
| Almoço (11:15)                         | Arroz, feijão, escondidinho de mandioca com carne moída, salada de alface                    | Arroz, lentilha, frango em cubos com creme de milho, farofa de cenoura e salada de tomate | Arroz, feijão, coxinha da asa com batata doce em tiras assada e salada de alface | Arroz, feijão, omelete e farofa de cenoura<br>Salada de alface              | Arroz, feijão, carne bovina músculo com mandioca e salada de alface |             |         |          |
| Lanche (13:30)                         | Pera                                                                                         | Melão                                                                                     | Abacaxi                                                                          | Laranja                                                                     | Ameixa                                                              |             |         |          |
| Jantar (15:30)                         | Macarrão penne primavera (legumes ralados, cenoura, abobrinha, milho, ervilha e carne moída) | Carreteiro de carne bovina iscas<br>Salada de alface                                      | Sopa de carne bovina músculo com macarrão cabelo de anjo                         | Arroz e estrogonofe de carne bovina<br>Salada de repolho ralado com cenoura | Purê de batata com frango desfiado em molho<br>Salada de pepino     |             |         |          |
| Composição nutricional (média semanal) | 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                                                            |                                                                     |             |         |          |
|                                        |                                                                                              | 768,9 kcal                                                                                | 109,6 g   57.1%                                                                  | 34,1 g   17.8%                                                              | 21,5 g   25.2%                                                      | 366,2 mcg   | 46,8 mg | 241,7 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 e 4 anos)* **PERÍODO** *(INTEGRAL)*

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

**Proibido** adição de açúcar, mel e adoçantes nas preparações

**28 à 30 de Setembro 2026**

|                                           | 2ª FEIRA                                                                                                  | 3ª FEIRA                                                                               | 4ª FEIRA                                                                                            | 5ª FEIRA            | 6ª FEIRA        |             |            |            |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------|-------------|------------|------------|
| Café da manhã (7:30)                      | Mini francês com doce sem açúcar<br>Leite morno                                                           | Pão francês com nata<br>Chá de hortelã                                                 | Ovo mexido<br>Leite morno                                                                           | -                   | -               |             |            |            |
| Lanche (9:30)                             | Melão                                                                                                     | Mamão                                                                                  | Banana                                                                                              | -                   | -               |             |            |            |
| Almoço (11:15)                            | Arroz, feijão, lasanha de pão de forma (queijo, molho de tomate e carne moída)<br>salada de alface crespa | Arroz, feijão, macarrão caseiro com carne moída e salada de beterraba cozida           | Arroz, feijão, agnoline ao molho tomate e carne bovina iscas refogada<br>salada de alface americana | -                   | -               |             |            |            |
| Lanche (13:30)                            | Manga                                                                                                     | Laranja                                                                                | Maçã                                                                                                | -                   | -               |             |            |            |
| Jantar (15:30)                            | Sopa de feijão, macarrão letrinha, batata, cenoura, chuchu, cabotia                                       | Torta salgada de frango, cenoura, abobrinha ralada, milho, ervilha.<br>Suco de abacaxi | Risoto de frango, cenoura, cabotia, milho, ervilha,<br>Salada repolho ralado                        | -                   | -               |             |            |            |
| Composição nutricional<br>(média semanal) | Energia<br>(Kcal)                                                                                         | CHO<br>(g)                                                                             | PTN<br>(g)                                                                                          | LPD<br>(g)          | Vit. A<br>(mcg) | Vit. C (mg) | Ca<br>(mg) | Fe<br>(mg) |
|                                           |                                                                                                           | 55% a 65%<br>do VET                                                                    | 10% a 15%<br>do VET                                                                                 | 15% a 30% do<br>VET |                 |             |            |            |
|                                           | 759,6 kcal                                                                                                | 108,3 g  <br>57.0%                                                                     | 33,2 g  <br>17.5%                                                                                   | 21,5 g  <br>25.5%   | 354,4 mcg       | 43,9 mg     | 252,1 mg   | 3,51 mg    |

**NUTRICIONISTA JULIANE NUNES CRN 08/9974**