

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 02 de Outubro 2026

	2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA	
Café da manhã (7:30)							Pão de cenoura com requeijão e chá de abacaxi		Bolacha de polvilho Leite morno	
Lanche (9:30)							Manga		Maçã	
Almoço (11:15)							Arroz, feijão, Ovo cozido, batata assada em tiras Salada de tomate		Arroz, feijão, estrogonofe de carne bovina iscas Salada de alface	
Lanche (13:30)							Melancia		Banana	
Jantar (15:30)							Polenta cremosa com carne moída Salada de alface		Macarrão caracol com frango Salada de couve flor	
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					
		720,0 kcal	101,0 g 56,3% VET	31,0 g 17,3% VET	21,0 g 26,4% VET	430 mcg	70 mg	390 mg	5,3 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

05 à 08 de Outubro 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA			
Café da manhã (7:30)	Sanduíche de pão fatiado com queijo Leite morno	Pão bisnaguinha com doce sem açúcar e Chá de hortelã	Melão e abacaxi picado logurte	Vitamina de banana Pão de leite com manteiga				
Lanche (9:30)	Melão	Laranja	Manga	Abacaxi				
Almoço (11:15)	Arroz, feijão, mandioca cozida com carne bovina músculo, Salada de repolho colorido	Arroz, feijão, peixe assado com batata Salada de alface	Arroz, feijão, carne de frango com molho de tomate e polenta cremosa Salada de alface	Arroz, feijão, escondidinho de batata com carne moída Salada de repolho				
Lanche (13:30)	Maçã	Banana	Ameixa	Picolé de fruta				
Jantar (15:30)	Macarrão caseiro espaguete com frango ao molho tomate Salada de alface	Mini pizza Água de coco	Carreteiro com carne bovina iscas, Salada de tomate	Pão de queijo Suco de morango				
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				
		760,0 kcal	109,0 g 57,1% VET	30,0 g 15,7% VET	23,0 g 27,1% VET	500 mcg	82 mg	430 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 16 de Outubro 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da manhã (7:30)			Pão francês com requeijão Leite morno	Pão de cenoura com manteiga, Chá de endro	Cuca Leite morno
Lanche (9:30)			Maçã	Melancia	Banana
Almoço (11:15)			Arroz, feijão, carne moída com macarrão penne e salada de brócolis	Arroz, feijão, coxinha da asa com batata em tiras assada e salada de alface	Arroz, feijão, farofa de couve e carne suína refogada Salada de cenoura cozida
Lanche (13:30)			Banana	Laranja	Mamão
Jantar (15:30)			Polenta cremosa com frango refogado Salada de beterraba ralada	Sopa de agnoline com frango, cenoura, batata, cabotia	Arroz de forno colorido, cenoura, tomate, milho, ervilha, brócolis, queijo Carne moída ao molho

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				
		104,0 g 56,4% VET	31,0 g 16,8% VET	22,0 g 26,8% VET				
	735,0 kcal				520 mcg	75 mg	400 mg	5,5 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

19 à 23 de Outubro 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 Chá de maçã com canela	Melão e manga iogurte	Bolo de banana e aveia sem açúcar e Leite morno	Bolacha de milho Chá de abacaxi			
Lanche (9:30)	Laranja	Mamão	Biscoito de arroz com doce sem açúcar	Manga	Banana			
Almoço (11:15)	Arroz, feijão, carne bovina em tiras com abobrinha e cenoura Salada de alface	Arroz, lentilha, omelete e farofa de cenoura Salada de alface	Arroz, feijão, frango desfiado com creme de milho Salada de beterraba	Arroz, feijão, carne moída ao molho de tomate e purê de cabotíá Salada de repolho	Arroz, feijão, carne suína refogada mandioca cozida e salada de alface			
Lanche (13:30)	Pera	Melão	Abacaxi	Laranja	Ameixa			
Jantar (15:30)	Arroz e estrogonofe de carne de frango Salada de repolho ralado com cenoura	Purê de batata com frango desfiado em molho Salada de alface	Canja de frango com arroz e legumes	Macarrão caracol primavera (legumes ralados, cenoura, abobrinha, milho, ervilha e carne moída)	Pão francês com carne moída Água de coco			
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				
		745,0 kcal	106,0 g 56,8% VET	30,0 g 16,1% VET				

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

26 à 30 de Outubro 2026

	2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA	
Café da manhã (7:30)	Pão francês com doce sem açúcar e Leite morno		Mini francês com queijo Chá de hortelã		Ovo mexido Leite morno		Pão de leite com requeijão Chá de maçã com canela		Bolacha caseira Iogurte	
Lanche (9:30)	Maçã		Melancia		Manga		Mamão		Laranja	
Almoço (11:15)	Arroz, feijão, coxinha de frango assado com batata-doce Salada de cenoura e beterraba		Arroz, lentilha, filé de peixe ao molho de tomate e purê de batata-salsa Salada de pepino		Arroz, feijão, carne moída com abóbora Salada de alface e tomate		Arroz, feijão, frango em cubos com molho branco e legumes picados e farofa de couve Salada de tomate		Arroz, feijão, carne bovina desfiada com batata e cenoura Salada de alface	
Lanche (13:30)	Melão		Banana		Abacaxi		Pera		Banana	
Jantar (15:30)	Creme de batata-salsa com carne bovina desfiada e legumes		Torta de legumes com carne moída Suco de laranja		Sopa de feijão com legumes e macarrão		Escondidinho de mandioca com frango Salada de repolho		Risoto de frango com legumes Salada de beterraba	
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					
		755,0 kcal	107,0 g 56,7% VET	31,0 g 16,4% VET	22,5 g 26,8% VET	560 mcg	92 mg	430 mg	5,6 mg	

NUTRICIONISTA JULIANE NUNES CRN 08/9974