

ANEXO I
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PCRJ/SME
PLANO ALIMENTAR – ESCOLA
Período de 04 de julho a 08 de julho de 2022

E/COORDENADORIAS REGIONAIS DE EDUCAÇÃO	SEMANA
1 ^a , 2 ^a e 3 ^a	B
4 ^a , 5 ^a , 6 ^a e 11 ^a	C
7 ^a e 8 ^a	D
9 ^a e 10 ^a	A

Plano Alimentar – Escolar – 2022 (ESCOLAR TURNO PARCIAL)			
SEMANA A			
	Refeição Láctea (manhã)	Almoço	Lanche I (tarde)
2^a feira	Leite com banana e aveia	Arroz Feijão Ovo mexido ou cozido Abóbora refogada Sobr. fruta	Leite com café Biscoito salgado
3^a feira	Leite batido com maçã Biscoito salgado	Arroz Feijão Frango à caçadora Salada gravatinha Sobr. fruta	Canjica
4^a feira	Leite batido com banana, mamão e aveia	Arroz Feijão Picadinho de carne Repolho à mineira Sobr. fruta	Leite batido com banana, mamão e aveia
5^a feira	Leite com café Biscoito doce	Arroz Feijão Isclas de frango Abóbora refogada ou assada ou quibebe	Leite batido com banana

		Sobr. fruta	
6ª feira	Leite com café Biscoito salgado	Arroz Feijão carioca Isclas de carne Farofa de couve Sobr. fruta	Leite com café Biscoito doce

Plano Alimentar – Escolar – 2022 (ESCOLAR TURNO PARCIAL)			
SEMANA B			
	Refeição Láctea (manhã)	Almoço	Lanche I (tarde)
2ª feira	Leite com café Biscoito doce	Arroz Feijão Omelete ou ovo mexido Salada mista Sobr. fruta	iogurte
3ª feira	Leite batido com banana e aveia	Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de carne Batata Sauté ou assada Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia
4ª feira	Leite batido com iogurte natural, banana e maçã	Arroz Feijão Frango com quiabo Quibebe Sobr. fruta	Leite com café Biscoito salgado
5ª feira	Leite com café Biscoito doce	Arroz de carreteiro Feijão Farofa de cenoura Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia Biscoito salgado
6ª feira	Leite com maçã Biscoito salgado	Talharim Feijão Frango com abobrinha ou salada de abobrinha	Leite com café Biscoito doce

		Sobr. fruta	
--	--	-------------	--

Plano Alimentar – Escolar – 2022 (ESCOLAR TURNO PARCIAL)			
SEMANA C			
	Refeição Láctea (manhã)	Almoço	Lanche I (tarde)
2ª feira	Leite batido com maçã Biscoito salgado	Feijão Macarrão bem querer Sobr. fruta	Leite batido com banana
3ª feira	Leite batido com banana, mamão e aveia	Arroz Feijão Frango brasileiro Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia
4ª feira	Leite com café Biscoito doce	Arroz com cenoura Feijão Isclas de fígado Batata refogada Sobr. fruta	Leite batido com iogurte natural, banana e maçã Biscoito salgado
5ª feira	Leite batido com banana e aveia	Arroz Feijão Frango colorido Sobr. fruta	Leite batido com banana, mamão e aveia
6ª feira	Iogurte Biscoito doce	Arroz com couve Feijão Picadinho de carne Farofa Sobr. fruta	Leite com café Biscoito doce

Plano Alimentar – Escolar – 2022 (ESCOLAR TURNO PARCIAL)			
SEMANA D			
	Refeição Láctea (manhã)	Almoço	Lanche I (tarde)

2ª feira	Leite batido com maçã Biscoito salgado	Feijão Risoto de frango Salada de repolho, laranja com tomate Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia Biscoito salgado
3ª feira	Leite com café Biscoito doce	Arroz Feijão carioca Isca de carne Abóbora refogada ou assada Sobr. fruta	Canjica
4ª feira	Leite batido com banana e aveia	Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobr. fruta	Leite batido com banana e mamão e aveia
5ª feira	Leite com café Biscoito doce	Arroz Feijão Carne colorida Sobr. fruta	Leite batido com banana
6ª feira	Leite batido com banana e aveia	Arroz com cenoura e passas Feijão Ovos mexidos ou cozidos Batata em camadas Sobr. fruta	Leite com café Biscoito doce

Plano Alimentar – Escolar – 2022 (ESCOLAR TURNO ÚNICO)			
SEMANA A			
	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Leite batido com banana e aveia Biscoito doce Fruta	Arroz Feijão Ovo mexido ou cozido Abóbora refogada Sobr. fruta	Leite com café Pão com requeijão, tomate e orégano Fruta
3ª	Leite batido com maçã	Arroz	Arroz doce

feira	Biscoito salgado Fruta	Feijão Frango à caçadora Salada gravatinha Sobr. fruta	Fruta
4ª feira	Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta	Arroz Feijão Picadinho de carne Repolho à mineira Sobr. fruta	Leite batido com maçã Biscoito salgado Fruta
5ª feira	Leite batido com banana Pão com requeijão Fruta	Arroz Feijão Isclas de frango Abóbora refogada ou quibebe Sobr. fruta	Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta
6ª feira	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Arroz Feijão carioca Isca de carne Farofa de couve Sobr. fruta	Leite batido com banana Pão com requeijão Fruta
Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2021		Coordenação Técnica – S/SUBVISA/CTATS/UNAD	

Plano Alimentar – Escolar – 2022 (ESCOLAR TURNO ÚNICO)			
SEMANA B			
	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Leite com café Biscoito doce Fruta	Arroz Feijão Omelete ou ovo mexido Salada mista Sobr. fruta	iogurte Pão careca com requeijão Fruta
3ª feira	Leite batido com banana e aveia Fruta	Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de carne Batata Sauté ou assada	Canjica Fruta

		Sobr. fruta	
4ª feira	Leite batido com iogurte natural, banana e maçã Biscoito salgado Fruta	Arroz Feijão Frango com quiabo Quibebe Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia Fruta
5ª feira	Leite com café Pão com requeijão Fruta	Arroz de carreteiro Feijão Farofa de cenoura Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia Biscoito salgado Fruta
6ª feira	Leite batido com banana Pão com requeijão Fruta	Talharim Feijão Frango com abobrinha ou salada de abobrinha Sobr. fruta	Leite com café Pão com ovo e cenoura Fruta
Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2021		Coordenação Técnica – S/SUBVISA/CTATS/UNAD	

Plano Alimentar – Escolar – 2022 (ESCOLAR TURNO ÚNICO)

SEMANA C			
	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Leite batido com maçã Biscoito salgado Fruta	Feijão Macarrão bem querer Sobr. fruta	Leite batido com banana Pão careca com requeijão Fruta
3ª feira	Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta	Arroz Feijão Frango brasileiro Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia Fruta
4ª feira	Leite com café Biscoito doce Fruta	Arroz com cenoura Feijão Isclas de fígado Batata refogada Sobr. fruta	Leite batido com iogurte natural, banana e maçã Biscoito salgado Fruta
5ª	Leite batido com banana e aveia	Arroz	Arroz doce

feira	Pão com margarina Fruta	Feijão Frango colorido Sobr. fruta	Fruta
6ª feira	logurte Pão com requeijão Fruta	Arroz com couve Feijão Picadinho de carne Farofa Sobr. fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2021		Coordenação Técnica – S/SUBVISA/CTATS/UNAD	

Plano Alimentar – Escolar – 2022 (ESCOLAR TURNO ÚNICO)			
SEMANA D			
	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Leite batido com banana Pão com requeijão Fruta	Feijão Risoto de frango Salada de repolho, tomate e laranja Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia Biscoito salgado Fruta
3ª feira	Leite com café Biscoito doce Fruta	Arroz Feijão carioca Isclas de carne Abóbora refogada ou assada Sobr. fruta	Canjica Fruta
4ª feira	Leite batido com banana e aveia Fruta	Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobr. fruta	Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta
5ª feira	Leite com café Pão com requeijão Fruta	Arroz Feijão Carne colorida Sobr. fruta	Leite com banana Pão com ovo e cenoura Fruta
6ª feira	Leite batido com maçã Biscoito salgado	Arroz com cenoura e passas Feijão	Leite com café Pão com requeijão

	Fruta	Ovos mexidos ou cozidos Batata em camadas Sobr. fruta	Fruta
Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2021		Coordenação Técnica – S/SUBVISA/CTATS/UNAD	

Plano Alimentar – Escola Municipal Olímpica Carioca EMOC I – 2022				
SEMANA A				
	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Leite com banana e aveia Biscoito doce Fruta	Suco integral	Arroz Feijão Ovo mexido ou cozido Abóbora refogada Sobr. fruta	Leite com café Pão careca com requeijão, tomate e orégano Fruta
3ª feira	Leite batido com maçã Biscoito salgado Fruta	Suco de melancia com beterraba	Arroz Feijão Frango à caçadora Salada gravatinha Sobr. fruta	Arroz doce Fruta
4ª feira	Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta	Suco de abacaxi com hortelã	Arroz Feijão Picadinho de carne Repolho à mineira Sobr. fruta	Leite batido com maçã Biscoito salgado Fruta
5ª feira	Leite batido com banana Pão com requeijão Fruta	Suco de maracujá com mamão	Arroz Feijão Isclas de frango Abóbora refogada ou assada Sobr. fruta	Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta
6ª feira	Leite com café Pão careca com ovo mexido Fruta	Suco de laranja com cenoura	Arroz Feijão carioca Isclas de carne Farofa de couve Sobr. fruta	Leite batido com banana Pão com requeijão Fruta

Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2021

Coordenação Técnica – S/SUBVISA/CTATS/UNAD

Plano Alimentar – Escola Municipal Olímpica Carioca EMOC I – 2022

SEMANA B

	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Leite com café Biscoito doce Fruta	Suco integral	Arroz Feijão Omelete ou ovo mexido Salada mista Sobr. fruta	Iogurte Pão careca com requeijão Fruta
3ª feira	Leite batido com banana e aveia Fruta	Suco de laranja com cenoura	Arroz Feijão Estrogonofe de carne Batata sauté ou assada Sobr. fruta	Canjica Fruta
4ª feira	Leite batido com iogurte natural, banana e maçã Biscoito salgado Fruta	Suco de abacaxi com limão	Arroz Feijão Frango com quiabo Quibebe Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia Fruta
5ª feira	Leite com café Pão com requeijão Fruta	Suco de maracujá com mamão	Arroz de carreteiro Feijão Farofa de cenoura Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia Biscoito salgado Fruta
6ª feira	Leite batido com banana Pão de forma com requeijão Fruta	Suco de melão com limão	Talharim Feijão Frango com abobrinha ou salada de abobrinha Sobr. fruta	Leite com café Pão com ovo e cenoura Fruta

Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2021

Coordenação Técnica – S/SUBVISA/CTATS/UNAD

Plano Alimentar – Escola Municipal Olímpica Carioca EMOC I – 2022

SEMANA C				
	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Leite batido com maçã Biscoito salgado Fruta	Suco integral	Feijão Macarrão bem querer Sobr. fruta	Leite batido com banana Pão com requeijão Fruta
3ª feira	Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta	Limonada com hortelã	Arroz Feijão Frango brasileiro Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia Fruta
4ª feira	Leite com café Biscoito doce Fruta	Suco de maracujá com cenoura	Arroz com cenoura Feijão Isclas de fígado Batata refogada Sobr. fruta	Leite batido com iogurte natural, banana e maçã Biscoito salgado Fruta
5ª feira	Leite batido com banana e aveia Pão com margarina Fruta	Suco de melancia com beterraba	Arroz Feijão Frango colorido Sobr. fruta	Arroz doce Fruta
6ª feira	Iogurte Pão careca com requeijão Fruta	Suco de laranja com cenoura	Arroz com couve Feijão Picadinho e carne Farofa Sobr. fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2021			Coordenação Técnica – S/SUBVISA/CTATS/UNAD	

Plano Alimentar – Escola Municipal Olímpica Carioca EMOC I – 2022				
SEMANA D				
	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Leite batido com banana Pão com requeijão	Suco integral	Feijão Risoto de frango	Leite batido com banana e aveia Biscoito salgado

	Fruta		Salada de repolho com tomate Sobr. fruta	Fruta
3ª feira	Leite com café Biscoito doce Fruta	Suco de laranja com cenoura	Arroz Feijão carioca Isclas de carne Abóbora refogada ou assada Sobr. fruta	Canjica Fruta
4ª feira	Leite batido com banana e aveia Fruta	Suco de melão com limão	Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobr. fruta	Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta
5ª feira	Leite com café Pão com requeijão Fruta	Suco de maracujá com mamão	Arroz Feijão Carne colorida Sobr. fruta	Leite batido com banana Pão com ovo e cenoura Fruta
6ª feira	Leite batido com maçã Biscoito salgado Fruta	Suco de abacaxi com limão	Arroz com cenoura e passas Feijão Ovos mexidos ou cozidos Batata em camadas Sobr. fruta	Leite batido com banana Pão com requeijão Fruta
Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2021			Coordenação Técnica – S/SUBVISA/CTATS/UNAD	

Plano Alimentar – Escolas Especiais – 2022				
SEMANA A			SEMANA B	
	Lanche especial	Almoço	Lanche especial	Almoço
2ª feira	Leite batido com banana e aveia	Arroz Feijão Ovo cozido ou mexido Abóbora refogada Sobr. fruta	Leite com café Biscoito doce	Arroz Feijão Omelete ou ovo mexido Salada mista Sobr. fruta
3ª	Leite com café	Arroz	Leite batido com banana e aveia	Arroz com cenoura

feira	Biscoito doce	Feijão Frango à caçadora Salada gravatinha Sobr. fruta		Feijão Estrogonofe de carne Batata Sauté ou assada Sobr. fruta
4ª feira	Leite batido com banana, mamão e aveia	Arroz Feijão Picadinho de carne Repolho à mineira Sobr. fruta	Leite batido com iogurte natural, banana e maçã	Arroz Feijão Frango com quiabo Quibebe ou abóbora refogada Sobr. fruta
5ª feira	Leite batido com banana e aveia Pão com requeijão	Arroz Feijão Isclas de frango Abóbora refogada ou quibebe Sobr. fruta	Leite com café Biscoito doce	Arroz de carreteiro Feijão Farofa de cenoura Sobr. fruta
6ª feira	Leite com café Biscoito doce	Arroz Feijão carioca Isclas de carne Farofa de couve Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia Pão com requeijão	Talharim Feijão Frango com abobrinha ou salada de abobrinha Sobr. fruta
Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2021			Coordenação Técnica – S/SUBVISA/CTATS/UNAD	

Plano Alimentar – Escolas Especiais – 2022				
SEMANA C			SEMANA D	
	Lanche especial	Almoço	Lanche especial	Almoço
2ª feira	Leite com café Biscoito doce	Feijão Macarrão bem querer Sobr. fruta	Leite batido com banana Pão com requeijão	Feijão Risoto de frango Salada de repolho, tomate e laranja Sobr. fruta
3ª feira	Leite batido com banana, mamão e aveia	Arroz Feijão Frango brasileiro	Leite com café Biscoito doce	Arroz Feijão carioca Isclas de carne

		Sobr. fruta		Abóbora refogada ou assada Sobr. fruta
4ª feira	Leite com café Biscoito doce	Arroz com cenoura Feijão Iscas de fígado Batata refogada Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia	Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobr. fruta
5ª feira	Leite batido com banana e aveia	Arroz Feijão Frango colorido Sobr. fruta	Leite com café Biscoito doce	Arroz Feijão Carne colorida Sobr. fruta
6ª feira	iogurte Pão com requeijão	Arroz com couve Feijão Picadinho de carne Farofa Sobr. fruta	Leite batido com banana, mamão e aveia	Arroz com cenoura e passas Feijão Ovos mexidos ou cozidos Batata em camadas Sobr. fruta
Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2021			Coordenação Técnica – S/SUBVISA/CTATS/UNAD	

Plano Alimentar – EMOC II – 2022					
SEMANA A					
	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche II	Lanche III (Sem forno)
2ª feira	Leite com banana e aveia Biscoito doce Fruta	Suco integral	Arroz Feijão Ovo mexido ou cozido Abóbora refogada Sobr. fruta	Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta	Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta
3ª feira	Leite batido com banana Pão com requeijão Fruta	Suco de melancia com beterraba	Arroz Feijão Frango à caçadora Salada gravatinha Sobr. fruta	Canjica Fruta	Canjica Fruta
4ª feira	Leite batido com banana e aveia	Suco de abacaxi com hortelã	Arroz Feijão	Suco de maracujá Pão com atum, batata e	Suco de maracujá Pão com atum, batata e

	Fruta		Picadinho de carne Repolho à mineira Sobr. fruta	cenoura Fruta	cenoura Fruta
5ª feira	iogurte Pão com requeijão Fruta	Suco de maracujá com mamão	Arroz Feijão Isclas de frango Abóbora refogada ou quibebe Sobr. fruta	Leite com café Bolo de fubá Fruta	Leite batido com banana e aveia Pão com margarina Fruta
6ª feira	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Suco de laranja com cenoura	Arroz Feijão carioca Isca de carne Farofa de couve Salada de tomate e pepino Sobr. fruta	Leite batido com banana Pão careca com requeijão Fruta	Leite batido com banana Pão careca com requeijão Fruta

Plano Alimentar – EMOC II – 2022

SEMANA B

	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche II	Lanche III (Sem forno)
2ª feira	Leite batido com banana e aveia Fruta	Suco integral	Arroz Feijão Omelete ou ovo mexido Salada mista Sobr. fruta	Suco de laranja com cenoura Pão com requeijão, tomate e orégano Fruta	Suco de laranja com cenoura Pão com requeijão, tomate e orégano Fruta
3ª feira	Leite batido com banana Pão com requeijão Fruta	Suco de laranja com cenoura	Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de carne Batata Sauté ou assada Salada de alface Sobr. fruta	Arroz doce Fruta	Arroz doce Fruta
4ª feira	iogurte Pão com requeijão Fruta	Suco de abacaxi com limão	Arroz Feijão Frango com quiabo	Leite com café Bolo de banana Fruta	Leite batido com banana e aveia Fruta

			Quiabebe ou abóbora refogada Sobr. fruta		
5ª feira	Leite com café Pão com requeijão Fruta	Suco de maracujá com mamão	Arroz de carreteiro Feijão Farofa de cenoura Sobr. fruta	Leite batido com banana Pão com requeijão Fruta	Leite batido com banana Pão com requeijão Fruta
6ª feira	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Suco de melão com limão	Talharim Feijão Frango com abobrinha ou salada de abobrinha Sobr. fruta	Suco de maracujá Torta de sardinha Fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta

Plano Alimentar – EMOC II – 2022

SEMANA C

	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche II	Lanche III (Sem forno)
2ª feira	Leite batido com maçã Biscoito salgado Fruta	Suco integral	Feijão Macarrão bem querer Salada de tomate Sobr. fruta	Leite batido com iogurte natural, banana e maçã Pão com requeijão Fruta	Leite batido com iogurte natural, banana e maçã Pão com requeijão Fruta
3ª feira	Leite batido com banana Pão com requeijão Fruta	Limonada com hortelã	Arroz Feijão Frango brasileiro Sobr. fruta	Suco de laranja com cenoura Pão com ovo Fruta	Suco de laranja com cenoura Pão com ovo Fruta
4ª feira	Leite batido com banana e aveia Fruta	Suco de maracujá com cenoura	Arroz com cenoura Feijão Isclas de fígado Batata refogada Salada de alface Sobr. fruta	Suco de maracujá Torta de atum Fruta	Canjica fruta
5ª feira	Leite batido com banana e aveia Fruta	Suco de melancia com beterraba	Arroz Feijão Frango colorido	Leite com café Bolo de laranja Fruta	Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta

			Sobr. fruta		
6ª feira	Iogurte Pão careca com requeijão Fruta	Suco de laranja com cenoura	Arroz com couve Feijão Picadinho de carne Farofa Sobr. fruta	Suco de maracujá Quibe de forno Salada de alface e tomate Fruta	Leite batido com banana Pão com requeijão Fruta

Plano Alimentar – EMOC II – 2022					
SEMANA D					
	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche II	Lanche III (Sem forno)
2ª feira	Leite batido com banana Pão com requeijão Fruta	Suco integral	Feijão Risoto de frango Salada de repolho e laranja Sobr. fruta	Leite com café Bolo de laranja Fruta	Leite batido com banana e aveia Fruta
3ª feira	Leite com café Pão com requeijão Fruta	Suco de laranja e cenoura	Arroz Feijão carioca Isca de carne Abóbora refogada ou assada Sobr. fruta	Arroz doce Fruta	Arroz doce Fruta
4ª feira	Leite batido com banana e aveia Fruta	Suco de melão com limão	Arroz Feijão Frango refogado Farofa Sobr. fruta	Limonada com hortelã Pão com omelete Fruta	Limonada com hortelã Pão com omelete Fruta
5ª feira	Leite com maçã Biscoito salgado Fruta	Suco de maracujá com mamão	Arroz Feijão Carne colorida Sobr. fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
6ª feira	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Suco de abacaxi com limão	Arroz com cenoura e passas Feijão Ovos mexidos ou cozidos	Suco de maracujá Escondidinho de frango Fruta	Limonada com hortelã Lanchinho de carne moída Fruta

			Batata em camadas Sobr. fruta		
--	--	--	----------------------------------	--	--

Plano Alimentar – Escola Municipal Cívico Militar – 2022				
SEMANA A				
	Desjejum	Almoço	Lanche I	Lanche III (sem uso de forno)
2ª feira	Leite com banana e aveia Biscoito doce Fruta	Arroz Feijão Ovo mexido ou cozido Abóbora refogada Sobr. fruta	Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta	Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta
3ª feira	Leite batido com maçã Biscoito salgado Fruta	Arroz Feijão Frango à caçadora Salada gravatinha Sobr. fruta	Canjica Fruta	Canjica Fruta
4ª feira	Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta	Arroz Feijão Picadinho de carne Repolho à mineira Sobr. fruta	Suco de maracujá Pão com atum, batata e cenoura Fruta	Suco de maracujá Pão com atum, batata e cenoura Fruta
5ª feira	Leite batido com banana Pão com requeijão Fruta	Arroz Feijão Isclas de frango Abóbora refogada ou quibebe Sobr. fruta	Leite com café Bolo de fubá Fruta	Leite batido com banana e aveia Pão com margarina Fruta
6ª feira	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Arroz Feijão carioca Isclas de carne Farofa de couve Sobr. fruta	Leite batido com banana Pão careca com requeijão Fruta	Leite batido com banana Pão careca com requeijão Fruta

Plano Alimentar – Escola Municipal Cívico Militar – 2022				
SEMANA B				
	Desjejum	Almoço	Lanche I	Lanche III (sem uso de forno)
2ª feira	Leite com café Biscoito doce Fruta	Arroz Feijão Omelete ou ovo mexido Salada mista Sobr. fruta	Suco de laranja com cenoura Pão com requeijão, tomate e orégano Fruta	Suco de laranja com cenoura Pão com requeijão, tomate e orégano Fruta
3ª feira	Leite batido com banana e aveia Fruta	Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de carne Batata Sauté ou assada Sobr. fruta	Arroz doce Fruta	Arroz doce Fruta
4ª feira	Leite batido com iogurte natural, banana e maçã Biscoito salgado Fruta	Arroz Feijão Frango com quiabo Quibebe ou abóbora refogada Sobr. fruta	Leite com café Bolo de banana Fruta	Leite batido com banana e aveia Fruta
5ª feira	Leite com café Pão com requeijão Fruta	Arroz de carreteiro Feijão Farofa de cenoura Sobr. fruta	Leite batido com banana Pão careca com requeijão Fruta	Leite batido com banana Pão com requeijão Fruta
6ª feira	Leite batido com banana Pão com requeijão Fruta	Feijão Talhaçim Frango com abobrinha ou salada de abobrinha Sobr. fruta	Suco de maracujá Torta de sardinha Fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta

Plano Alimentar – Escola Municipal Cívico Militar – 2022				
SEMANA C				

	Desjejum	Almoço	Lanche I	Lanche III (sem uso de forno)
2ª feira	Leite batido com maçã Biscoito salgado Fruta	Feijão Macarrão bem querer Sobr. fruta	Leite batido com iogurte natural, banana e maçã Pão com requeijão Fruta	Leite batido com iogurte natural, banana e maçã Pão com requeijão Fruta
3ª feira	Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta	Arroz Feijão Frango brasileiro Sobr. fruta	Suco de laranja com cenoura Pão com ovo Fruta	Suco de laranja com cenoura Pão com ovo Fruta
4ª feira	Leite com café Biscoito doce Fruta	Arroz com cenoura Feijão Isclas de fígado Batata refogada Sobr. fruta	Suco de maracujá Torta de atum Fruta	Canjica Fruta
5ª feira	Leite batido com banana e aveia Pão com margarina Fruta	Arroz Feijão Frango colorido Sobr. fruta	Leite com café Bolo de laranja Fruta	Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta
6ª feira	Iogurte Pão careca com requeijão Fruta	Arroz com couve Feijão Picadinho de carne Farofa Sobr. fruta	Suco de maracujá Quibe de forno Salada de alface e tomate Fruta	Leite batido com banana Pão com requeijão Fruta

Plano Alimentar – Escola Municipal Cívico Militar – 2022				
SEMANA D				
	Desjejum	Almoço	Lanche I	Lanche III (sem uso de forno)
2ª feira	Leite batido com banana Pão com requeijão Fruta	Feijão Risoto de frango Salada de repolho com tomate	Leite com café Bolo de laranja Fruta	Leite batido com banana e aveia Fruta

		e laranja Sobr. fruta		
3ª feira	Leite com café Biscoito doce Fruta	Arroz Feijão carioca Isca de carne Abóbora refogada ou assada Sobr. fruta	Arroz doce Fruta	Arroz doce Fruta
4ª feira	Leite batido com banana e aveia Fruta	Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobr. fruta	Limonada com hortelã Pão com omelete Fruta	Limonada com hortelã Pão com omelete Fruta
5ª feira	Leite com café Pão careca com requeijão Fruta	Arroz Feijão Carne colorida Batata Sauté Sobr. fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
6ª feira	Leite com maçã Biscoito salgado Fruta	Arroz com cenoura e passas Feijão Ovos mexidos ou cozidos Batata em camadas Sobr. fruta	Suco de maracujá Escondidinho de frango Fruta	Limonada com hortelã Lanchinho de carne moída Fruta

Plano Alimentar Creches/EDI - 2022						
SEMANA A						
Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
Desjejum 6 a 12 meses	Leite materno ou fórmula infantil Maçã	Leite materno ou fórmula infantil Banana	Leite materno ou fórmula infantil Maçã e mamão	Leite materno ou fórmula infantil Mamão e banana	Leite materno ou fórmula infantil Mamão	Leite materno ou fórmula infantil Maçã e banana
Desjejum 1 a 3 anos e 11 meses	Leite Maçã	Leite Banana	Leite Maçã e mamão	Frapê de mamão e banana	Leite Mamão	Leite Maçã e banana
Desjejum 4 a 5 anos e 11 meses	Mingau de fubá	Leite Banana	Leite Maçã e mamão	Frapê de mamão e banana	Leite Mamão	Leite Maçã e banana

Lanche 6 a 12 meses	Leite materno ou fórmula infantil Mamão e banana	Leite materno ou fórmula infantil Mamão	Leite materno ou fórmula infantil Maçã e banana	Leite materno ou fórmula infantil Maçã	Leite materno ou fórmula infantil Banana	Leite materno ou fórmula infantil Maçã e mamão
Lanche 1 a 3 anos e 11 meses	Leite Mamão e banana	Leite Mamão	Leite Maçã e banana	Leite Bolo de maçã	Leite Banana	Leite Maçã e mamão
Lanche 4 a 5 anos e 11 meses	Leite Mamão e banana	Leite Pão com requeijão	Leite Maçã e banana	Leite Bolo de maçã	Leite Banana	Leite Maçã e mamão

Plano Alimentar Creches/EDI - 2022						
SEMANA B						
Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
Desjejum 6 a 12 meses	Leite materno ou fórmula infantil Banana	Leite materno ou fórmula infantil Mamão e banana	Leite materno ou fórmula infantil Maçã	Leite materno ou fórmula infantil Maçã e banana	Leite materno ou fórmula infantil Banana	Leite materno ou fórmula infantil Mamão
Desjejum 1 a 3 anos e 11 meses	Leite Banana	Leite Mamão e banana	Leite Maçã	Leite Maçã e banana	logurte, aveia e Banana	Leite Mamão
Desjejum 4 a 5 anos e 11 meses	Leite Banana	Leite Mamão e banana	Leite Biscoito de maisena	Leite Maçã e banana	logurte, aveia e Banana	Mingau de fubá
Lanche 6 a 12 meses	Leite materno ou fórmula infantil Maçã	Leite materno ou fórmula infantil Maçã e banana	Leite materno ou fórmula infantil Maçã e mamão	Leite materno ou fórmula infantil Mamão	Leite materno ou fórmula infantil Mamão e banana	Leite materno ou fórmula infantil Banana
Lanche 1 a 3 anos e 11 meses	Leite Maçã	Leite Maçã e banana	Leite Maçã e mamão	Leite Mamão	Leite Mamão e banana	Leite Banana
Lanche 4 a 5 anos e 11 meses	Leite Maçã	Arroz doce	Leite Maçã e mamão	Leite Mamão	Leite Mamão e banana	Leite Banana

Plano Alimentar Creches/EDI - 2022	
SEMANA C	

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
Desjejum 6 a 12 meses	Leite materno ou fórmula infantil Maçã e banana	Leite materno ou fórmula infantil Mamão e banana	Leite materno ou fórmula infantil Banana	Leite materno ou fórmula infantil Mamão	Leite materno ou fórmula infantil Mamão e banana	Leite materno ou fórmula infantil Maçã e mamão
Desjejum 1 a 3 anos e 11 meses	Leite Maçã e banana	Leite Mamão e banana	Leite Banana	Leite Mamão	Frapê de mamão e banana	Leite Maçã e mamão
Desjejum 4 a 5 anos e 11 meses	Leite Maçã e banana	Leite Mamão e banana	Leite Banana	Mingau de aveia	Frapê de mamão e banana	Leite Maçã e mamão
Lanche 6 a 12 meses	Leite materno ou fórmula infantil Banana	Leite materno ou fórmula infantil Mamão	Leite materno ou fórmula infantil Maçã e mamão	Leite materno ou fórmula infantil Maçã	Leite materno ou fórmula infantil Banana	Leite materno ou fórmula infantil Maçã e banana
Lanche 1 a 3 anos e 11 meses	Leite Banana	logurte, aveia e banana	Leite Maçã e mamão	Leite Maçã	Leite Bolo de fubá, cenoura e laranja	Leite Maçã e banana
Lanche 4 a 5 anos e 11 meses	Leite Banana	logurte, aveia e banana	Leite Maçã e mamão	Leite Maçã	Leite Bolo de fubá, cenoura e laranja	Leite Maçã e banana

Plano Alimentar Creches/EDI - 2022						
SEMANA D						
Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
Desjejum 6 a 12 meses	Leite materno ou fórmula infantil Mamão e banana	Leite materno ou fórmula infantil Maçã	Leite materno ou fórmula infantil Maçã e mamão	Leite materno ou fórmula infantil Banana	Leite materno ou fórmula infantil Maçã	Leite materno ou fórmula infantil Banana
Desjejum 1 a 3 anos e 11 meses	Leite Mamão e banana	Leite Maçã	Leite Maçã e mamão	Leite Banana	Vitamina de maçã com aveia	Leite Banana
Desjejum 4 a 5 anos e 11 meses	Leite Mamão e banana	Leite Maçã	Leite Maçã e mamão	Leite Biscoito salgado	Vitamina de maçã com aveia	Leite Banana
Lanche 6 a 12 meses	Leite materno ou fórmula infantil Banana	Leite materno ou fórmula infantil Mamão e banana	Leite materno ou fórmula infantil Mamão	Leite materno ou fórmula infantil Maçã e banana	Leite materno ou fórmula infantil Mamão e banana	Leite materno ou fórmula infantil Maçã e mamão

Lanche 1 a 3 anos e 11 meses	Leite Banana	Frapê de mamão e banana	Leite Mamão	Leite Maçã e banana	Leite Mamão e banana	Leite Maçã e mamão
Lanche 4 a 5 anos e 11 meses	Mingau de maisena	Frapê de mamão e banana	Leite Mamão	Leite Maçã e banana	Leite Mamão e banana	Leite Maçã e mamão

Plano Alimentar Creches/EDI - 2022						
Lanche IV						
Semanas	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Semana A	Suco de melancia Escondidinho de frango com abobrinha	Leite Pão de cenoura com pasta de beterraba	Musselini de aveia Banana	Leite Bolo de maçã	Leite Crumble de maçã	Suco de melancia Escondidinho de carne com espinafre
Semana B	Suco de laranja Ovo mexido, salada de cenoura e beterraba	Musselini de aveia Banana	Leite Pão de cenoura com pasta de ovo	Suco de melancia Escondidinho de carne com espinafre	Leite Pão de cenoura com pasta de beterraba	Leite Banana
Semana C	Leite Crumble de maçã	Suco de melancia Escondidinho de frango com abobrinha	Leite Pão de cenoura com pasta de beterraba	Vitamina de maçã com aveia	Leite Bolo de banana	Leite Maçã e banana
Semana D	Vitamina de maçã com aveia	Musselini de aveia Banana	Leite Pão de cenoura com pasta de ovo	Suco de melancia Escondidinho de carne com espinafre	Leite Bolo de maçã	Leite maçã e mamão

Plano Alimentar Creches/EDI - 2022						
SEMANA A						
Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
Almoço	Arroz Feijão Ovo mexido e vagem Salada de batata e cenoura Fruta	Macarrão (talharim) Feijão preto Frango guisado com abobrinha Fruta	Arroz Feijão preto Ovo mexido Salada de cenoura e beterraba Fruta	Arroz Feijão preto Fígado acebolado Salada de batata e brócolis Fruta	Arroz Feijão preto Carne Jardineira de legumes (chuchu, cenoura e batata) Fruta	Arroz Feijão preto Frango refogado Creme de batata e espinafre Fruta

Jantar	Arroz Feijão preto Frango ensopado com batata e cenoura Fruta	Arroz Feijão preto Carne com espinafre Angu Fruta	Arroz Feijão preto Isclas de frango Creme de aipim e abóbora Fruta	Sopa carioca (carne, batata doce, cenoura e abobrinha) Fruta	Arroz com abobrinha Feijão preto Frango com cenoura Fruta	Sopa Minestrone (feijão branco, carne, massa, inhame, abóbora, repolho) Fruta
---------------	--	---	--	---	--	--

Plano Alimentar Creches/EDI - 2022						
SEMANA B						
Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
Almoço	Arroz Feijão com beterraba Ovo cozido Salada de chuchu e batata Fruta	Arroz Feijão preto Picadinho de carne com repolho Quibebe de abóbora Fruta	Arroz Feijão preto Moela de frango com espinafre Angu Fruta	Macarrão (fusilli) Feijão preto Carne moída com berinjela Cenoura sauté Fruta	Arroz Feijão carioca Estrogonofe de frango Salada de batata e brócolis Fruta	Arroz Feijão preto Carne moída com bortalha Batata doce cozida Fruta
Jantar	Arroz Feijão carioca Carne com abobrinha e cenoura Fruta	Arroz Feijão preto Frango com legumes (chuchu e abóbora) Fruta	Arroz Feijão preto Ovo mexido Palitos de beterraba Fruta	Arroz Feijão preto Frango ensopado com batata e cenoura Fruta	Sopa de feijão (feijão preto, carne, massa, repolho, beterraba e aipim) Fruta	Arroz Feijão Ovo mexido Salada de cenoura e beterraba Fruta

Plano Alimentar Creches/EDI - 2022						
SEMANA C						
Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
Almoço	Arroz Feijão Ovo mexido Salada de cenoura e beterraba Fruta	Arroz Feijão carioca Frango assado com laranja Palitinhos de beterraba Fruta	Arroz Feijão preto Ovo mexido com vagem Salada de batata e cenoura Fruta	Arroz Feijão preto Picadinho de carne com espinafre Batata cozida Fruta	Macarrão (Talha- rim) Feijão preto Frango guisado com abobrinha Fruta	Arroz Feijão carioca Estrogonofe de frango Salada de batata e brócolis Fruta
Jantar	Risoto de frango com	Sopa Minestrone	Macarronada	Arroz	Arroz	Canja caipira (frango,

	cenoura e repolho Feijão preto Salada de chuchu com ovos e salsinha Fruta	(feijão branco, carne, massa, inhame, abóbora, repolho) Fruta	(fidelinho) Feijão preto Almôndegas de frango Abobrinha refogada Fruta	Feijão preto Carne moída com chuchu Angu Fruta	Feijão preto Carne moída com bortalha Batata doce cozida Fruta	moela, cenoura, chuchu, batata, arroz) Fruta
--	--	--	--	---	---	---

Plano Alimentar Creches/EDI - 2022						
SEMANA D						
Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
Almoço	Arroz rosado Feijão preto Ovo cozido Palitos de beterraba Fruta	Arroz com abobrinha Feijão preto Frango guisado com cenoura Fruta	Arroz Feijão preto Vaca atolada (carne, aipim e agrião) Fruta	Macarrão (gravatinha) ao molho Frango Feijão carioca Salada de brócolis com cenoura Fruta	Arroz Feijão preto Carne moída Ratatouille (berinjela e abobrinha) Fruta	Arroz Feijão preto Carne moída Jardineira de legumes (chuchu, cenoura e batata) Fruta
Jantar	Arroz Feijão preto Frango refogado Creme de batata e espinafre Fruta	Sopa de feijão (feijão preto, carne, massa, repolho, beterraba, aipim) Fruta	Arroz com espinafre Feijão preto Frango assado com laranja Inhame cozido Fruta	Arroz Feijão preto Carne moída com chuchu Angu Fruta	Sopa de inhame (abóbora, inhame, couve-flor, frango e feijão carioca) Fruta	Arroz Feijão Ovo mexido Salada de cenoura e beterraba Fruta