ANEXO I
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PCRJ/SME
PLANO ALIMENTAR - ESCOLA - CARDÁPIO VERÃO
Período de 27 de novembro a 01 de dezembro de 2023.

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

Plano Alimentar - Escolar - 2023 (ESCOLAR TURNO PARCIAL)

SEMANA A

	Refeição Láctea (manhã)	Almoço	Lanche I (tarde)
2ª feira	Leite batido com banana, mamão e aveia	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobr. fruta	Leite batido com maçã, banana e aveia
3ª feira	Leite com café Pão com manteiga	Arroz Feijão Frango com cenoura Salada de batata e repolho roxo Sobr. fruta	Leite com café Cuscuz de tapioca
4ª feira	Leite batido com maçã, banana e aveia	Arroz Feijão Carne refogada Repolho à mineira Sobr. fruta	Leite com café Pão com manteiga
5ª feira	Leite com café Pão com manteiga	Arroz Feijão Frango ao molho Abobrinha, berinjela e abóbora refogada Sobr. fruta	Leite batido com banana, mamão e aveia
6ª feira	Leite batido com maçã e banana e aveia	Arroz Feijão carioca Isclas de carne Farofa de couve Sobr. fruta	Leite com café Pão com manteiga

Plano Alimentar - Escolar - 2023 (ESCOLAR TURNO PARCIAL)

SEMANA B

	Refeição Láctea (manhã)	Almoço	Lanche I (tarde)
2ª feira	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana	Arroz Feijão Omelete ou ovo mexido Salada de beterraba, vagem e chuchu Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia
3ª feira	Leite com café Pão com manteiga	Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de carne Batata Sauté ou assada Sobr. fruta	Leite batido com banana, mamão e aveia
4ª feira	Leite batido com banana e aveia	Arroz Feijão Frango com quiabo Abóbora refoga, assada ou purê de abóbora Sobr. fruta	Leite com café Pão com manteiga
5ª feira	Leite com café Pão com manteiga	Arroz de carreteiro (arroz, carne e couve) Feijão Farofa de cenoura Sobr. Fruta	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana
6ª feira	Leite batido com banana, mamão e aveia	Espaguete à primavera (abobrinha, brócolis e repolho roxo) Feijão Frango guisado Sobr. fruta	Leite com café Pão com manteiga

SEMANA C

	Refeição Láctea (manhã)	Almoço	Lanche I (tarde)
2ª feira	Leite batido com banana e aveia	Arroz Feijão Escondidinho de peixe (purê de batata inglesa e peixe) Beterraba cozida e chuchu sauté Sobr. fruta	Leite batido com banana, mamão e aveia
3ª feira	Leite com café Pão com manteiga	Arroz Feijão Gratinado de frango (batata inglesa e frango) Salada de repolho, cenoura e tomate Sobr. fruta	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana
4ª feira	Leite batido com banana, mamão e aveia	Arroz Feijão Isclas de fígado aceboladas Batata rústica assada Sobr. fruta	Leite com café Pão com manteiga
5ª feira	Leite com café Pão com manteiga	Arroz Feijão Frango guisado Escondidinho de abóbora com abobrinha Sobr. fruta	Leite com café Cuscuz de tapioca
6ª feira	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana	Arroz Feijão Picadinho de carne Jardineira de legumes (chuchu, cenoura e couve) Sobr. fruta	Leite com café Pão com manteiga

Plano Alimentar - Escolar - 2023 (ESCOLAR TURNO PARCIAL)

SEMANA D

	Refeição Láctea (manhã)	Almoço	Lanche I (tarde)
2ª feira	Leite batido com banana, maçã e aveia	Arroz com cenoura e passas Feijão Ovo mexido Batata em camadas Sobr. fruta	Leite batido com banana, maçã e aveia
3ª feira	Leite com café Pão com manteiga	Arroz Feijão carioca Isclas de carne Abóbora refogada, purê de abóbora ou abóbora assada Sob. fruta	Leite batido com banana e aveia
4ª feira	Leite batido com banana e aveia	Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobr. fruta	Leite com café Pão com manteiga
5ª feira	Leite com café Pão com manteiga	Macarrão nutritivo (cenoura, brócolis e abobrinha) Feijão Carne moída Sobr. fruta	Leite batido com maracujá e banana
6ª feira	Leite batido com maracujá e banana	Arroz Feijão Frango ensopado Repolho sauté Sobr. fruta	Leite com café Pão com manteiga

Plano Alimentar - Escolar - 2023 (ESCOLAR TURNO ÚNICO)

SEMANA A

	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Leite batido com maçã, banana e aveia Fruta	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobr. fruta	Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta
3ª feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Frango com cenoura Salada de batata e repolho roxo Sobr. fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
4ª feira	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Arroz Feijão Carne refogada Repolho à mineira Sobr. fruta	Leite com café Pão careca com pastinha de tomate e orégano Fruta
5ª feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Frango ao molho Abobrinha, berinjela e abóbora refogada Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia Fruta
6ª feira	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão carioca Isca de carne Farofa de couve Sobr. Fruta	Leite com café Pão com manteiga Fruta

Fonte: Guia Alimentar - PNAE 2023

Coordenação Técnica - S/SUBVISA/CTATS/UNAD

Plano Alimentar - Escolar - 2023 (ESCOLAR TURNO ÚNICO)

SEMANA B

	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Leite batido com maçã e aveia Fruta	Arroz Feijão Omelete ou ovo mexido Salada de beterraba, vagem e chuchu Sobr. fruta	Canjica Fruta
3ª feira	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de carne Batata Sauté ou assada Sobr. fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
4ª feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Frango com quiabo Abóbora refogada, assada ou purê de abóbora Sobr. fruta	Leite com café Pão careca com frango, cenoura, maçã e cebola Fruta
5ª feira	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Arroz de carreteiro (arroz, carne e couve) Feijão Farofa de cenoura Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia Fruta
6ª feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Espaguete à primavera (abobrinha, brócolis e repolho) Feijão Frango guisado Sobr. Fruta	Leite com café Pão com ovo e cenoura Fruta
Fonte: Guia Alimentar - PNAE 2023		Coordenação Técnica - S/SUBVISA/CTATS/UNAD	

Plano Alimentar - Escolar - 2023 (ESCOLAR TURNO ÚNICO)

SEMANA C

	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Leite batido com maçã e aveia Fruta	Arroz Feijão Escondidinho de peixe (purê de batata inglesa e peixe) Beterraba cozida e chuchu sauté Sobr. Fruta	Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta
3ª feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Gratinado de frango (batata inglesa e frango) Salada de repolho, cenoura e tomate Sobr. fruta	Leite batido com banana Pão careca com patê de frango, feijão fradinho, cenoura, tomate e salsa Fruta
4ª feira	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Isclas de fígado aceboladas Batata rústica assada Sobr. fruta	Suco de laranja com mamão Pão com ovo e cenoura Fruta
5ª feira	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Arroz Feijão Frango guisado Escondidinho de abóbora com abobrinha Sobr. fruta	Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta
6ª feira	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Picadinho de carne Jardineira de legumes (chuchu, cenoura e couve) Sobr. fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta

Fonte: Guia Alimentar - PNAE 2023

Coordenação Técnica - S/SUBVISA/CTATS/UNAD

Plano Alimentar - Escolar - 2023 (ESCOLAR TURNO ÚNICO)

SEMANA D

	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Leite batido com maracujá e banana Fruta	Feijão Arroz Ovo mexido Batatas em camadas Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia Fruta
3ª feira	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Arroz Feijão carioca Carne refogada Abóbora refogada, purê de abóbora ou abóbora assada Sobr. Fruta	Arroz doce Fruta
4ª feira	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobr. fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
5ª feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Feijão Macarrão nutritivo (cenoura, brócolis e abobrinha) Carne moída Sobr. fruta	Leite com banana Pão com ovo e cenoura Fruta
6ª feira	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Frango ensopado Repolho sauté Sobr. fruta	Leite batido com maça Pão com ovo mexido Fruta

Fonte: Guia Alimentar - PNAE 2023

Coordenação Técnica - S/SUBVISA/CTATS/UNAD

Plano Alimentar - Escola Municipal Olímpica Carioca PEO - 2023

SEMANA A

	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Leite com maçã, banana e aveia Fruta	Suco integral	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia Fruta
3ª feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Suco de melancia com beterraba	Arroz Feijão Frango com cenoura Salada de batata e repolho roxo Sobr. fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
4ª feira	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Suco de abacaxi com hortelã	Arroz Feijão Carne refogada Repolho à mineira Sobr. fruta	Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta
5ª feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Suco de maracujá com mamão	Arroz Feijão Frango ao molho Abobrinha, berinjela e abóbora refogada Sobr. fruta	Leite com café Pão careca com pastinha de tomate Fruta
6ª feira	Leite batido com banana, Pão com manteiga Fruta	Suco de laranja com cenoura	Arroz Feijão carioca Isclas de carne Farofa de couve Sobr. fruta	Leite com café Pão com manteiga Fruta

Fonte: Guia Alimentar - PNAE 2023

Coordenação Técnica - S/SUBVISA/CTATS/UNAD

Plano Alimentar - Escola Municipal Olímpica Carioca PEO - 2023

SEMANA B

	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Leite batido com maçã e aveia Fruta	Suco integral	Arroz Feijão Omelete ou ovo mexido Salada de beterraba, vagem e chuchu Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia Fruta
3ª feira	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Suco de laranja com cenoura	Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de carne Batata sauté ou assada Sobr. fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
4ª feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Suco de abacaxi com limão	Arroz Feijão Frango com quiabo Abóbora refogada, assada ou purê de abóbora Sobr. fruta	Canjica Fruta
5ª feira	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Suco de maracujá com mamão	Arroz de carreteiro (arroz, carne e couve) Feijão Farofa de cenoura Sobr. fruta	Leite com café Pão careca com frango, cenoura, maçã e cebola Fruta
6ª feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Suco de melão com limão	Espaguete à primavera (abobrinha, brócolis e repolho) Feijão Frango guisado Sobr. fruta	Leite com café Pão com ovo e pastinha de cenoura Fruta

Fonte: Guia Alimentar - PNAE 2023

Coordenação Técnica - S/SUBVISA/CTATS/UNAD

Plano Alimentar - Escola Municipal Olímpica Carioca PEO - 2023

SEMANA C

	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Leite batido com maçã e aveia Fruta	Suco integral	Arroz Feijão Escondidinho de peixe (purê de batata e peixe) Beterraba cozida com chuchu sauté Sobr. fruta	Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta
3ª feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Limonada com hortelã	Arroz Feijão Gratinado de frango (batata inglesa e frango) Salada de repolho, cenoura e tomate Sobr. fruta	Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta
4ª feira	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Suco de maracujá com cenoura	Arroz Feijão Isclas de fígado aceboladas Batata rústicas assada Sobr. fruta	Suco de laranja com mamão Pão com ovo e cenoura Fruta
5ª feira	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Suco de melancia com beterraba	Arroz Feijão Frango guisado Escondidinho de abóbora com abobrinha Sobr. fruta	Leite batido com banana Pão careca com patê de frango, feijão fradinho, cenoura, tomate e salsa Fruta
6ª feira	Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta	Suco de laranja com cenoura	Arroz Feijão Picadinho e carne Jardineira de legumes (chuchu, cenoura e couve)Sobr. fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta

Fonte: Guia Alimentar - PNAE 2023

Coordenação Técnica - S/SUBVISA/CTATS/UNAD

Plano Alimentar - Escola Municipal Olímpica Carioca PEO - 2023

SEMANA D

	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Leite batido com maracujá e banana Fruta	Suco integral	Arroz Feijão Ovo mexido Batata em camadas Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia Fruta
3ª feira	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Suco de laranja com cenoura	Arroz Feijão carioca Carne refogada Abóbora refogada, purê de abóbora ou abóbora assada Sobr. Fruta	Arroz doce Fruta
4ª feira	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Suco de melão com limão	Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobr. fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
5ª feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Suco de maracujá com mamão	Feijão Macarrão nutritivo (cenoura, brócolis e abobrinha) Carne moída Sobr. fruta	Leite batido com banana Pão com ovo e cenoura Fruta
6ª feira	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Suco de abacaxi com limão	Arroz Feijão Frango ensopado Repolho sauté Sobr. fruta	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta

Fonte: Guia Alimentar - PNAE 2023

Coordenação Técnica - S/SUBVISA/CTATS/UNAD

Plano Alimentar - GEO - 2023

SEMANA A

	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche II	Lanche III (Sem forno)
2ª feira	Leite batido com maçã, banana e aveia Fruta	Suco integral	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobr. fruta	Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta	Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta
3ª feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Suco de melancia com beterraba	Arroz Feijão Frango com cenoura Salada de batata e repolho roxo Sobr. fruta	Leite batido com maçã e banana Assado de milho com cenoura e abobrinha Fruta	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana Fruta
4ª feira	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Suco de abacaxi com hortelã	Arroz Feijão Carne refogada Repolho à mineira. Sobr.fruta	Leite com café Bolo de laranja Fruta	Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta
5ª feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Suco de maracujá com mamão	Arroz Feijão Frango ao molho Abobrinha, berinjela e abóbora refogada Sobr. fruta	Suco de abacaxi com limão Pão com frango, cenoura, maçã e cebola Fruta	Suco de abacaxi com limão Pão com frango, cenoura, maçã e cebola Fruta
6ª feira	Leite batido com banana Pão com manteiga 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 maçã Pão com ovo mexido Fruta	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta

Plano Alimentar - GEO - 2023

SEMANA B

	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche II	Lanche III (Sem forno)
2ª feira	Leite batido com maçã e aveia Fruta	Suco integral	Arroz Feijão Omelete ou ovo mexido Salada de beterraba, vagem e chuchu Sobr. fruta	Canjica Fruta	Canjica Fruta
3ª feira	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Suco de laranja com cenoura	Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de carne Batata Sauté Salada de alface Sobr. fruta	Suco de laranja com cenoura Pão careca com pastinha de tomate e orégano Fruta	Suco de laranja com cenoura Pão careca com pastinha de tomate e orégano Fruta
4ª feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Suco de abacaxi com limão	Arroz Feijão Frango com quiabo Abóbora refogada ou purê Sobr. fruta	Leite com café Bolo de banana Fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
5ª feira	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Suco de maracujá com mamão	Arroz de carreteiro (arroz, carne e couve) Feijão Farofa de cenoura Salada de tomate Sobr. fruta	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta
6ª feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Suco de melão com limão	Espaguete à primavera (abobrinha, brócolis e repolho) Feijão Frango guisado Sobr. fruta	Suco de maracujá Assado de frango Fruta	Leite com café Pão com ovo e pastinha de cenoura Fruta

Plano Alimentar - GEO - 2023

SEMANA C

	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche II	Lanche III (Sem forno)
2ª feira	Leite batido com maçã e aveia Fruta	Suco integral	Arroz Feijão Escondidinho de peixe (purê de batata e peixe) Beterraba cozida com chuchu sauté Sobr. fruta	Leite com café Bolo de fubá Fruta	Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta
3ª feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Limonada com hortelã	Arroz Feijão Escondidinho de frango (batata inglesa e frango) Salada de repolho, cenoura e tomate Sobr. fruta	Suco de laranja com mamão Pão com ovo e patinha de cenoura Fruta	Suco de laranja com mamão Pão com ovo e pastinha de cenoura Fruta
4ª feira	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Suco de maracujá com cenoura	Arroz Feijão Isclas de fígado aceboladas Batata rústicas assadas Salada de alface Sobr. fruta	Suco de maracujá Assado de frango Fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
5ª feira	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Suco de melancia com beterraba	Arroz Feijão Frango guisado Escondidinho de abóbora com abobrinha Salada de alface Sobr. fruta	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana Pão com manteiga Fruta	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana Pão com manteiga Fruta
6ª feira	Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta	Suco de laranja com cenoura	Arroz Feijão Picadinho de carne Jardineira de legumes (chuchu, cenoura e couve) Sobr. fruta	Suco de maracujá Quibe de forno Salada de alface e tomate Fruta	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta

Plano Alimentar - GEO - 2023

SEMANA D

	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche II	Lanche III (Sem forno)
2ª feira	Leite batido com maracujá e banana Fruta	Suco integral	Arroz com cenoura e passas Feijão Ovo mexido Batata em camadas Salada de tomate Sobr. fruta	Arroz doce Fruta	Arroz doce Fruta
3ª feira	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Suco de laranja e cenoura	Arroz Feijão carioca Carne refogada Abóbora refogada, purê de abóbora ou assada Acelga Sobr. fruta	Leite com café Bolo de laranja Fruta	Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta
4ª feira	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Suco de melão com limão	Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Salada de alface e pepino Sobr. fruta	Leite batido com maçã e banana Assado de fubá de milho com cenoura e abobrinha Fruta	Leite com laranja e mamão Pão com ovo e pastinha de cenoura Fruta
5ª feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Suco de maracujá com mamão	Feijão Macarrão nutritivo (cenoura, brócolis e abobrinha) Carne moída Salada de tomate Sobr. fruta	Limonada com hortelã Pão com omelete Fruta	Limonada com hortelã Pão com omelete Fruta
6ª feira	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Suco de abacaxi com limão	Arroz Feijão Frango ensopado Repolho sauté Sobr. fruta	Suco de maracujá Escondidinho de frango Fruta	Limonada com hortelã Lanchinho de carne moída Fruta

SEMANA A			SEMANA B	
	Lanche especial	Almoço	Lanche especial	Almoço
2ª feira	Leite batido com maçã e banana e aveia	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobr. fruta	Leite batido com maçã e aveia	Arroz Feijão Omelete ou ovo mexido Salada de beterraba, vagem e chuchu Sobr. fruta
3ª feira	Leite batido com banana Pão com manteiga	Arroz Feijão Frango com cenoura Salada de batata e repolho roxo Sobr. fruta	Leite batido com banana Pão com manteiga	Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de carne Batata sauté ou assada Sobr. fruta
4ª feira	Leite batido com banana, mamão e aveia	Arroz Feijão Carne refogada Repolho à mineira Sobr. fruta	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana	Arroz Feijão Frango com quiabo Abóbora refogada, assada ou purê de abóbora refogada Sobr. fruta
5ª feira	Leite com café Pão com manteiga	Arroz Feijão Frango ao molho Abobrinha, berinjela e abóbora refogada Sobr. fruta	Leite batido com maçã e banana e aveia	Feijão Arroz de carreteiro (arroz, carne e couve) Farofa de cenoura Sobr. fruta

6ª feira	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana	Arroz Feijão carioca Isclas de carne Farofa de couve Sobr.fruta	Leite com café Pão com manteiga	Talharim à primavera (abobrinha, brócolis e repolho roxo) Feijão Frango guisado Sobr. fruta
---------------------	--	---	------------------------------------	---

Fonte: Guia Alimentar - PNAE 2023

Coordenação Técnica - S/SUBVISA/CTATS/UNAD

Plano Alimentar - Escolas Especiais - 2023

SEMANA C

SEMANA D

	Lanche especial	Almoço	Lanche especial	Almoço
2ª feira	Leite batido com maçã, banana e aveia	Arroz Feijão Escondidinho de peixe (purê de batata e peixe) Beterraba cozida com chuchu sauté Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia	Arroz com cenoura e passas Feijão Ovo mexido Batata em camadas Sobr. fruta
3ª feira	Leite batido com banana, mamão e aveia	Arroz Feijão Frango ensopado Repolho sauté Sobr. fruta	Leite batido com maçã, banana e aveia	Arroz Feijão carioca Carne refogada Abóbora refogada, purê de abóbora ou abóbora assada Sobr. Fruta
4ª feira	Leite batido com banana Pão com manteiga	Arroz Feijão Isclas de fígado aceboladas Batata rústica assada Sobr. fruta	Leite com café Pão com manteiga	Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobr. fruta

5ª feira	Leite batido com banana e aveia	Arroz Feijão Frango guisado Escondidinho de abóbora com abobrinha Sobr. fruta	Leite batido com banana Pão com manteiga	Macarrão nutritivo (cenoura, brócolis e tomate) Feijão Carne moída Sobr. fruta
6ª feira	Leite com café Pão com manteiga	Arroz Feijão Picadinho de carne Jardineira de legumes (chuchu, cenoura e couve) Sobr. fruta	Leite batido com maracujá e banana	Arroz Feijão Frango ensopado Repolho sauté Sobr. fruta
Fonte: Guia Alimentar - PNAE 2023			Coordenação Técnica - S/SUBVISA/CTATS/UNAD	

Plano Alimentar - Escola Municipal Cívico Militar - 2023

SEMANA A

	Desjejum	Almoço	Lanche II	Lanche III (sem uso de forno)
2ª feira	Leite batido com maça,banana e aveia Fruta	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobr. fruta	Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta	Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta
3ª feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Frango com cenoura Salada de batata e repolho roxo Sobr. fruta	Leite batido com maçã e banana Assado de fubá de milho com cenoura Abobrinha Fruta	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana Fruta

4ª feira	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Arroz Feijão Carne refogada Repolho à mineira Sobr.fruta	Leite com café Bolo de laranja Fruta	Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta
5ª feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Frango ao molho Abobrinha, berinjela e abóbora refogada Sobr. fruta	Suco de abacaxi com limão Pão com frango, cenoura, maçã e cebola Fruta	Suco de abacaxi com limão Pão com frango, cenoura, maçã e cebola Fruta
6ª feira	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão carioca Isclas de carne Farofa de couve Sobr.fruta	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta

Plano Alimentar - Escola Municipal Cívico Militar - 2023

SEMANA B

	Desjejum	Almoço	Lanche I	Lanche III (sem uso de forno)
2ª feira	Leite batido com maçã e aveia Fruta	Arroz Feijão Omelete ou ovo mexido Salada de beterraba, vagem e chuchu Sobr. fruta	Canjica Fruta	Canjica Fruta

3ª feira	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de carne Batata sauté ou assada Sobr. fruta	Suco de laranja com cenoura Pão careca com pastinha de tomate e orégano Fruta	Suco de laranja com cenoura Pão careca com pastinha de tomate e orégano Fruta
4ª feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Frango com quiabo Abóbora refogada, assada ou purê de abóbora Sobr. fruta	Leite com café Bolo de banana Fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
5ª feira	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Feijão Arroz de carreteiro (arroz, carne e couve) Farofa de cenoura Sobr. fruta	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta
6ª feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Espaguete à primavera (abobrinha, brócolis e repolho) Feijão Frango guisado Sobr. fruta	Suco de maracujá Assado de frango Fruta	Leite com café Pão com ovo e pastinha de cenoura Fruta

Plano Alimentar - Escola Municipal Cívico Militar - 2023

SEMANA C

	Desjejum	Almoço	Lanche I	Lanche III (sem uso de forno)
2ª feira	Leite batido com maçã e aveia Fruta	Arroz Feijão Escondidinho de peixe Beterraba cozida com chuchu sauté Sobr. fruta	Leite com café Bolo de fubá Fruta	Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta

3ª feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Gratinado de frango (batata inglesa e frango) Salada de repolho, cenoura e tomate Sobr. fruta	Suco de laranja com mamão Pão com ovo e cenoura Fruta	Suco de laranja com mamão Pão com ovo e cenoura Fruta
4ª feira	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Arroz com cenoura Feijão Isclas de fígado aceboladas Batata rústica assada Sobr. fruta	Suco de maracujá Assado de frango Fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
5ª feira	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Arroz Feijão Frango guisado Escondidinho de abóbora com abobrinha Sobr. fruta	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana Fruta	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana Pão com manteiga Fruta
6ª feira	Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Picadinho de carne Jardineira de legumes (chuchu, cenoura e couve) Sobr. fruta	Suco de maracujá Quibe de forno Salada de alface e tomate Sobr. fruta	Leite batido com café Pão com ovo mexido Sobr. fruta

Plano Alimentar - Escola Municipal Cívico Militar - 2023

SEMANA D

	Desjejum	Almoço	Lanche I	Lanche III (sem uso de forno)
2ª feira	Leite batido com maracujá e banana Fruta	Arroz com cenoura e passas Feijão Ovo mexido Batata em camadas Sobr. fruta	Arroz doce Fruta	Arroz doce Fruta

3ª feira	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Arroz Feijão carioca Carne refogada Abóbora refogada, purê de abóbora ou abóbora assada Sobr. fruta	Leite com café Bolo de laranja Fruta	Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta
4ª feira	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobr. fruta	Leite batido com maçã e banana Assado de fubá de milho com cenoura e abobrinha Fruta	Suco de laranja com mamão Pão ovo e pastinha de cenoura Fruta
5ª feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Macarrão nutritivo (cenoura, brócolis e abobrinha) Carne moída Sobr. fruta	Limonada com hortelã Pão com omelete Fruta	Limonada com hortelã Pão com omelete Fruta
6ª feira	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Frango ensopado Repolho sauté Salada de repolho, cenoura e tomate Sobr. fruta	Suco de maracujá Escondidinho de frango Fruta	Limonada com hortelã Lanchinho de carne moída Fruta

Plano Alimentar - Escolar - 2023 (EJA)

SEMANA A

	Refeição láctea	Almoço	Lanche V
--	------------------------	---------------	-----------------

2ª feira	Leite batido com banana, mamão e aveia	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia Fruta
3ª feira	Leite com café Pão com manteiga	Arroz Feijão Frango com cenoura Salada de batata e repolho roxo Sobr. Fruta	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana Pão com manteiga Fruta
4ª feira	Leite batido com banana, maçã e aveia	Arroz Feijão Carne refogada Repolho à mineira Sobr. fruta	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta
5ª feira	Leite com café Pão com manteiga	Arroz Feijão Frango ao molho Abobrinha, berinjela e abóbora refogada Sobr. fruta	Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta
6ª feira	Leite batido com banana, maçã e aveia	Arroz Feijão carioca Isclas de carne Farofa de couve Sobr. fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
Fonte: Guia Alimentar - PNAE 2023		Coordenação Técnica - S/SUBVISA/CTATS/UNAD	

Plano Alimentar - Escolar - 2023 (EJA)

SEMANA B

	Refeição Láctea	Almoço	Lanche V
2ª feira	Leite batido com maçã	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Salada de beterraba, vagem e chuchu Sobr. fruta	Leite batido com banana , mamão e aveia Fruta
3ª feira	Leite batido com banana Pão com manteiga	Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de carne Batata sauté ou assada Sobr. Fruta	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta
4ª feira	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana	Arroz Feijão Frango com quiabo Abóbora refogada, assada ou purê de abóbora Sobr. fruta	Leite batido com mamão, banana e aveia Pão com manteiga Fruta
5ª feira	Leite com café Pão com manteiga	Feijão Arroz de carreteiro (arroz, carne e couve) Farofa de cenoura Sobr. fruta	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana Fruta
6ª feira	Leite batido com banana, mamão e aveia	Espaguete à primavera (abobrinha, brócolis e repolho roxo) Feijão Frango guisado Sobr. fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta

Fonte: Guia Alimentar - PNAE 2023

Coordenação Técnica - S/SUBVISA/CTATS/UNAD

Plano Alimentar - Escolar - 2023 (EJA)

SEMANA C

	Refeição láctea	Almoço	Lanche V
2ª feira	Leite batido com banana e aveia	Arroz Feijão Escondidinho de peixe (purê de batata inglesa e peixe) Beterraba cozida com chuchu sauté Sobr. fruta	Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta
3ª feira	Leite com café Pão com manteiga	Arroz Feijão Escondidinho de frango (batata inglesa e frango) Salada de repolho, cenoura e tomate Sobr. Fruta	Suco de laranja com mamão Pão com ovo e cenoura Fruta
4ª feira	Leite batido com maçã e aveia	Arroz Feijão Isclas de fígado aceboladas Batata rústicas assadas Sobr. fruta	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana Fruta
5ª feira	Leite com café Pão com manteiga	Arroz Feijão Frango guisado Escondidinho de abóbora com abobrinha Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta
6ª feira	Leite batido com banana, maçã e aveia	Arroz Feijão Picadinho de carne Jardineira de legumes (chuchu, cenoura e couve) Sobr. fruta	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana Pão com patê de frango, feijão fradinho, cenoura, tomate e salsa Fruta
Fonte: Guia Alimentar - PNAE 2023		Coordenação Técnica - S/SUBVISA/CTATS/UNAD	

SEMANA D

	Refeição láctea	Almoço	Lanche V
2ª feira	Leite batido com banana, maçã e aveia	Arroz com cenoura e passas Feijão Ovo mexido Batata em camadas Sobr. fruta	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana Fruta
3ª feira	Leite com café Pão com manteiga	Arroz Feijão carioca Isclas de carne Abóbora refogada, purê de abóbora ou abóbora assada Sobr. Fruta	Leite batido com banana e aveia Fruta
4ª feira	Leite batido com banana e aveia	Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobr. fruta	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta
5ª feira	Leite com café Pão com manteiga	Macarrão nutritivo (cenoura,brócolis e abobrinha) Feijão Carne moída Sobr. fruta	Leite batido com maracujá e banana Fruta
6ª feira	Leite batido com maracujá e banana	Arroz Feijão Frango ensopado Repolho sauté Sobr. fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta

Fonte: Guia Alimentar - PNAE 2023

Coordenação Técnica - S/SUBVISA/CTATS/UNAD

Plano Alimentar - Escolar - 2023 (GEC/GEA/GEM/GENTE/GET)
SEMANA A

	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Leite batido com maçã, banana e aveia Fruta	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia Fruta
3ª feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Frango com cenoura Salada de batata e repolho roxo Sobr. fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
4ª feira	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Arroz Feijão Carne refogada Repolho à mineira Sobr. fruta	Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta
5ª feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Frango ao molho Abobrinha, berinjela e abóbora refogada Sobr. Fruta	Leite com café Pão careca com pastinha de tomate e orégano Fruta
6ª feira	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão carioca Isclas de carne Farofa de couve Sobr. fruta	Leite com café Pão com manteiga Fruta

Plano Alimentar - Escolar - 2023 (GEC/GEA/GEM/GENTE/GET)
SEMANA B

	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Leite batido com maçã e aveia Fruta	Arroz Feijão Omelete ou ovo mexido Abóbora refogada Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia Fruta
3ª feira	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de carne Batata sauté ou assada Sobr. fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
4ª feira	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana Fruta	Arroz Feijão Frango com quiabo Abóbora refogada, assada ou purê de abóbora Sobr. fruta	Canjica Fruta
5ª feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Feijão Arroz de carreteiro (arroz, carne e couve) Farofa de cenoura Sobr. Fruta	Leite com café Pão careca com frango, cenoura, maçã e cebola Fruta
6ª feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Espaguete à primavera (abobrinha, brócolis e repolho) Feijão Frango guisado Sobr. fruta	Leite com café Pão com ovo e cenoura Fruta

Fonte: Guia Alimentar - PNAE 2023

Coordenação Técnica - S/SUBVISA/CTATS/UNAD

Plano Alimentar - Escolar - 2023 (GEC/GEA/GEM/GENTE/GET)
SEMANA C

	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Leite com maçã e aveia Fruta	Arroz Feijão Escondidinho de peixe (purê de batata e peixe) Beterraba cozida e chuchu sauté Sobr. fruta	Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta
3ª feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Escondidinho de frango (batata inglesa e frango) Salada de repolho, cenoura e tomate Sobr. fruta	Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta
4ª feira	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Isclas de fígado aceboladas Batata rústica assada Sobr. fruta	Suco de laranja com mamão Pão com ovo e cenoura Fruta
5ª feira	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Arroz Feijão Frango guisado Escondidinho de abóbora com abobrinha Sobr. Fruta	Leite batido banana Pão careca com patê de frango, feijão fradinho, cenoura, tomate e salsa Fruta
6ª feira	Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Picadinho de carne Jardineira de legumes (chuchu, cenoura e couve) Sobr. fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta

Fonte:Guia Alimentar - PNAE 2023

Coordenação Técnica - S/SUBVISA/CTATS/UNAD

Plano Alimentar - Escolar - 2023 (GEC/GEA/GEM/GENTE/GET)
SEMANA D

	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Leite batido com maracujá e banana Fruta	Arroz Feijão Ovo mexido Batata em camadas Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia Fruta
3ª feira	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Arroz Feijão carioca Carne refogada Abóbora refogada, assada ou purê de abóbora Sobr. fruta	Arroz doce Fruta
4ª feira	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobr. fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
5ª feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Feijão Macarrão nutritivo (cenoura, brócolis e abobrinha) Carne moída Sobr. Fruta	Leite batido com banana Pão com ovo e cenoura Fruta
6ª feira	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Frango ensopado Repolho sauté Sobr. fruta	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta

Fonte: Guia Alimentar - PNAE 2023

Coordenação Técnica - S/SUBVISA/CTATS/UNAD

Plano Alimentar Creches/EDI - 2023

SEMANA A

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
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
Desjejum 1 a 3 anos e 11 meses	Leite Maçã	logurte natural batido com leite, mamão e banana	Leite Maçã e mamão	Leite Banana	Leite Mamão
Desjejum 4 a 5 anos e 11 meses	Mingau de tapioca	logurte natural batido com leite, mamão e banana	Leite Maçã e mamão	Leite Banana	Leite Mamão
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
Lanche 1 a 3 anos e 11 meses	Leite Mamão e banana	Leite Mamão	Leite Maçã e banana	Leite Bolo de maçã, aveia e passas	Leite Banana
Lanche 4 a 5 anos e 11 meses	Leite Mamão e banana	Leite Mamão	Leite Maçã e banana	Leite Bolo de maçã, aveia e passas	Leite Banana

As preparações para crianças menores de 3 anos e 11 meses não contém açúcar simples adicionado.

Plano Alimentar Creches/EDI - 2023

SEMANA B

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
----------	----------	----------	----------	----------	----------

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
Desjejum 1 a 3 anos e 11 meses	Leite batido com maracujá e banana	Leite Mamão e banana	Leite Maçã	Leite Maçã e banana	logurte natural com aveia e Banana
Desjejum 4 a 5 anos e 11 meses	Leite batido com maracujá e banana	Leite Mamão e banana	Leite batido com maçã e aveia	Leite Maçã e banana	logurte natural com aveia e Banana
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
Lanche 1 a 3 anos e 11 meses	Leite Maçã	Leite Maçã e banana	Leite Maçã e mamão	Leite Mamão	Leite Mamão e banana
Lanche 4 a 5 anos e 11 meses	Leite Maçã	Arroz doce	Leite Maçã e mamão	Leite Mamão	Leite Mamão e banana

As preparações para crianças menores de 3 anos e 11 meses não contém açúcar simples adicionado.

Plano Alimentar Creches/EDI - 2023

SEMANA C

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
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
Desjejum 1 a 3 anos e 11 meses	Leite Maçã e banana	logurte natural batido com leite, mamão e banana	Leite Banana	Leite Mamão	Leite Mamão e banana

Desjejum 4 a 5 anos e 11 meses	Leite Maçã e banana	logurte natural batido com leite, mamão e banana	Leite Banana	Mingau de aveia	Leite Mamão e banana
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
Lanche 1 a 3 anos e 11 meses	Leite Banana	logurte natural com aveia e banana	Leite Maçã e mamão	Leite Maçã	Leite Bolo de fubá, cenoura e laranja
Lanche 4 a 5 anos e 11 meses	Leite Banana	logurte natural com aveia e banana	Leite Maçã e mamão	Leite Maçã	Leite Bolo de fubá, cenoura e laranja

As preparações para crianças menores de 3 anos e 11 meses não contém açúcar simples adicionado.

Plano Alimentar Creches/EDI - 2023

SEMANA D

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
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
Desjejum 1 a 3 anos e 11 meses	Leite Mamão e banana	Leite Maçã	Leite Maçã e mamão	Leite batido com maracujá e banana	Leite batido com maçã e aveia
Desjejum 4 a 5 anos e 11 meses	Leite Mamão e banana	Leite Maçã	Leite Maçã e mamão	Leite Banana	Leite batido com maçã e aveia
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

Lanche 1 a 3 anos e 11 meses	Leite Banana	iogurte natural batido com leite, mamão e banana	Leite Pão de cenoura com pasta de ovos	Leite Maçã e banana	Leite Mamão e banana
Lanche 4 a 5 anos e 11 meses	Musselini de aveia Banana	iogurte natural batido com leite, mamão e banana	Leite Pão de cenoura com pasta de ovos	Leite Maçã e banana	Leite Mamão e banana

As preparações para crianças menores de 3 anos e 11 meses não contém açúcar simples adicionado.

Plano Alimentar Creches/EDI - 2023

Lanche IV

Semanas	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Semana A	Suco de melancia Escondidinho de frango com abobrinha Fruta	Suco de laranja Pão de beterraba com pasta de grão de bico Fruta	Musselini de aveia Banana Fruta	Leite Bolo de maçã, aveia, canela e passas Fruta	Suco de melancia Escondidinho de carne com espinafre Fruta
Semana B	Suco de laranja Ovo mexido, salada de cenoura e beterraba Fruta	Torta de milho com legumes (abobrinha, cenoura e cebola) Leite batido com maracujá e banana Fruta	Leite Pão de cenoura com pasta de ovo Fruta	Suco de melancia Escondidinho de carne com espinafre Fruta	Musselini de aveia e Banana Fruta
Semana C	Leite Maçã assada com aveia e canela Fruta	Suco de melancia Escondidinho de frango com abobrinha Fruta	Suco de laranja Pão de beterraba com pasta de grão de bico Fruta	Suco de laranja Ovo mexido Salada de cenoura e beterraba Fruta	Leite Bolo de banana e ameixa Fruta
Semana D	Leite Bolo de fubá, laranja e cenoura Fruta	Musselini de aveia e Banana Fruta	Leite Pão de cenoura com pasta de ovo Fruta	Suco de melancia Escondidinho de carne com espinafre Fruta	Torta de milho com legumes (abobrinha, cenoura e cebola) Leite batido com maracujá e banana Fruta

- As preparações para crianças menores de 3 anos e 11 meses não contém açúcar simples adicionado.
- O Lanche IV atende crianças maiores de 1 ano.

Plano Alimentar Creches/EDI - 2023

SEMANA A

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Almoço	Risoto de peixe com cenoura e chuchu Feijão preto Batata cozida 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
Jantar	Arroz Feijão preto Frango ensopado com batata e cenoura Chicória refogada Fruta	Arroz Feijão preto Carne com espinafre Angu Fruta	Arroz Feijão preto Isclas de frango Aipim cozido Creme de abóbora Fruta	Sopa carioca (carne, feijão carioca, batata baroa, batata doce, cenoura e abobrinha) Fruta	Arroz com abobrinha Feijão preto Frango guisado com cenoura Fruta

Plano Alimentar Creches/EDI - 2023

SEMANA B

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
----------	----------	----------	----------	----------	----------

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
Jantar	Arroz de carreteiro (carne e couve) Feijão preto Farofa de farinha de milho flocada com cenoura Fruta	Arroz Feijão preto Isclas de frango Jardineira de legumes (berinjela, beterraba, abobrinha, orégano) Fruta	Arroz Feijão preto Souflé de peixe com batata Salada de vagem, cenoura e tomate Fruta	Arroz Feijão preto Frango ensopado com batata e cenoura Chicória refogada Fruta	Sopa de feijão (feijão preto, carne, massa, repolho, beterraba e aipim) Fruta

Plano Alimentar Creches/EDI - 2023

SEMANA C

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Almoço	Arroz Feijão carioca Escondidinho de peixe (chuchu, abóbora e batata) 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 (Fusili) Feijão preto Frango guisado com abobrinha Fruta
Jantar	Risoto de frango com cenoura e repolho Feijão preto Salada de chuchu com ovos e salsinha Fruta	Sopa Minestrone (feijão branco, carne, massa, inhame, abóbora, repolho) Fruta	Macarrão à primavera (fusili, abobrinha, repolho roxo e brócolis) Feijão preto Fruta	Arroz Feijão preto com couve Carne moída com chuchu Angu Fruta	Arroz Feijão preto Carne moída com bertalha Batata doce cozida Fruta

SEMANA D

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Almoço	Arroz Feijão preto Ovo mexido 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
Jantar	Arroz Feijão preto Frango refogado Creme de batata e espinafre Fruta	Arroz Feijão carioca Fígado acebolado Repolho roxo Aipim cozido Fruta	Arroz com espinafre Feijão preto Frango assado com laranja Inhame cozido Fruta	Arroz Feijão preto com couve Carne moída com chuchu Angu Fruta	Sopa de inhame (abóbora, inhame, couve-flor, frango e feijão carioca) Fruta