

**ANEXO I**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PCRJ/SME**  
**PLANO ALIMENTAR**  
**Período de 06 de MAIO a 10 de MAIO de 2024**

<b>E/COORDENADORIAS REGIONAIS DE EDUCAÇÃO</b>		<b>SEMANA</b>	
1ª, 2ª e 3ª		B	
4ª, 5ª, 6ª e 11ª		C	
7ª e 8ª		D	
9ª e 10ª		A	
<b>Plano Alimentar – Escolar – 2024 (ESCOLAR TURNO PARCIAL)</b>			
<b>SEMANA A</b>			
	<b>Refeição Láctea (manhã)</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche I (tarde)</b>
<b>2ª feira</b>	Leite batido com banana e aveia	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Chuchu com vagem sauté Sobr. fruta	Leite com café Cuscuz de Tapioca
<b>3ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga	Arroz Feijão carioca Carne refogada Farofa de couve Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia
<b>4ª feira</b>	Mingau de aveia	Arroz Feijão Frango oriental (cenoura, abobrinha e couve-flor) Sobr. fruta	Leite com café Pão com manteiga
<b>5ª feira</b>	Leite batido com maçã	Arroz Feijão Carne moída Aipim sauté Sobr. fruta	Leite batido com abacate
<b>6ª feira</b>	Leite batido com abacate	Arroz Feijão carioca Frango ensopado Purê de batata doce Sobr. fruta	Leite batido com banana

<b>Plano Alimentar – Escolar – 2024 (ESCOLAR TURNO PARCIAL)</b>			
<b>SEMANA B</b>			
	<b>Refeição Láctea (manhã)</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche I (tarde)</b>
<b>2ª feira</b>	Leite batido com banana e mamão	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobr. fruta	Leite batido com banana
<b>3ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga	Arroz Feijão Frango à caçadora (frango com cenoura) Aipim sauté Sobr. fruta	Leite batido com banana, maçã e aveia
<b>4ª feira</b>	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana	Arroz Feijão Carne refogada Purê de inhame Sobr. fruta	Leite com café Pão com manteiga
<b>5ª feira</b>	Leite com café, Pão com manteiga	Arroz Feijão carioca Frango em cubinhos Batata, brócolis e tomate Sobr. fruta	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana
<b>6ª feira</b>	Leite batido com banana e aveia	Arroz Feijão Frango guisado Escondidinho de abóbora com abobrinha Sobr. fruta	Leite com café Pão com manteiga

<b>Plano Alimentar – Escolar – 2024 (ESCOLAR TURNO PARCIAL)</b>			
<b>SEMANA C</b>			
	<b>Refeição Láctea (manhã)</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche I (tarde)</b>
<b>2ª feira</b>	Leite batido com banana e aveia	Arroz Feijão Peixe gratinado com aipim Salada de cenoura ralada com tomate Sobr. fruta	Leite batido com abacate
<b>3ª feira</b>	Mingau de aveia	Arroz Feijão Mini cozido de legumes (batata doce, abóbora, couve e repolho) com carne Sobr. fruta	Leite com café Pão com manteiga
<b>4ª feira</b>	Leite batido com abacate	Feijão Frango refogado Fusilli colorido (cenoura e brócolis) Sobr. fruta	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana
<b>5ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga	Arroz Feijão Isclas de fígado Purê de batata Sobr. fruta	Leite batido com banana e mamão
<b>6ª feira</b>	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana	Arroz Feijão Frango ao molho Vagem refogada com beterraba Sobr. fruta	Leite com café Cuscuz de Tapioca

<b>Plano Alimentar – Escolar – 2024 (ESCOLAR TURNO PARCIAL)</b>			
<b>SEMANA D</b>			
	<b>Refeição Láctea (manhã)</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche I (tarde)</b>
<b>2ª feira</b>	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana	Arroz Feijão Omelete de legumes (repolho) Salada de abobrinha Sobr. fruta	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana
<b>3ª feira</b>	Leite batido com maçã	Feijão Risoto de frango (arroz, frango, vagem e cenoura) Salada de beterraba cozida Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia
<b>4ª feira</b>	Leite batido com banana e aveia	Arroz Feijão Carne colorida (carne, cenoura e ovo) Batata doce assada Sobr. fruta	Leite com café Pão com manteiga
<b>5ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga	Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de frango Batata sauté Sobr. fruta	Leite batido com banana e mamão
<b>6ª feira</b>	Leite batido com banana e mamão	Feijão Picadinho de carne Macarrão com legumes (cenoura, abobrinha, couve e berinjela) Sobr. fruta	Leite batido com maçã

<b>Plano Alimentar – Escolar – 2024 (ESCOLAR TURNO ÚNICO)</b>			
<b>SEMANA A</b>			
	<b>Desjejum</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche IV</b>
<b>2ª feira</b>	Leite batido com banana, mamão e aveia  Fruta	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Chuchu com vagem sauté Sobr. fruta	Leite com café Cuscuz de tapioca  Fruta
<b>3ª feira</b>	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido  Fruta	Arroz Feijão carioca Carne refogada Farofa de couve Sobr. fruta	Leite com café Pão com ovo mexido  Fruta
<b>4ª feira</b>	Leite batido com banana Pão com manteiga  Fruta	Arroz Feijão Frango oriental (cenoura, abobrinha e couve-flor) Sobr. fruta	Leite com café Pão com pastinha de tomate e orégano  Fruta
<b>5ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga  Fruta	Arroz Feijão Carne moída Aipim sauté Sobr. Fruta	Leite batido com banana e aveia  Fruta
<b>6ª feira</b>	Leite com café Pão com ovo mexido  Fruta	Arroz Feijão carioca Frango ensopado Purê de batata doce Sobr. fruta	Leite com café Pão com manteiga  Fruta
Fonte:Guia Alimentar – PNAE 2023		Coordenação Técnica – S/SUBVISA/CTATS/UNAD	

<b>Plano Alimentar – Escolar – 2024 (ESCOLAR TURNO ÚNICO)</b>			
<b>SEMANA B</b>			
	<b>Desjejum</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche IV</b>
<b>2ª feira</b>	Leite batido com maçã e aveia  Fruta	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia  Fruta
<b>3ª feira</b>	Leite batido com banana Pão com manteiga  Fruta	Arroz Feijão Frango à caçadora (frango com cenoura) Aipim sauté Sobr. fruta	Leite com café Pão com ovo mexido  Fruta
<b>4ª feira</b>	Leite batido abacate  Fruta	Arroz Feijão Carne refogada Purê de inhame Sobr. fruta	Canjica  Fruta
<b>5ª feira</b>	Leite batido com banana Pão com manteiga  Fruta	Arroz Feijão carioca Frango em cubinhos Batata, brócolis e tomate Sobr. fruta	Leite com café Pão careca com frango, cenoura, maçã e cebola  Fruta
<b>6ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga  Fruta	Arroz Feijão Frango guisado Escondidinho de abóbora com abobrinha Sobr. fruta	Leite com café Pão com ovo e cenoura  Fruta
Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2023		Coordenação Técnica – S/SUBVISA/CTATS/UNAD	

<b>Plano Alimentar – Escolar – 2024 (ESCOLAR TURNO ÚNICO)</b>			
<b>SEMANA C</b>			
	<b>Desjejum</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche IV</b>
<b>2ª feira</b>	Leite batido com maçã e aveia Fruta	Arroz Feijão Peixe gratinado com aipim Salada de cenoura ralada com tomate Sobr. fruta	Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta
<b>3ª feira</b>	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Mini cozido de legumes (batata doce, abóbora, couve e repolho) com carne Sobr. fruta	Leite batido com banana Pão careca com patê de frango, feijão fradinho, tomate e salsa Fruta
<b>4ª feira</b>	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Feijão Fusilli colorido (cenoura e brócolis) Frango refogado Sobr. fruta	Leite batido com maçã e aveia Fruta
<b>5ª feira</b>	Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Isclas de fígado Purê de batata Sobr. Fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
<b>6ª feira</b>	Leite batido com abacate Fruta	Arroz Feijão Frango refogado Vagem refogada Beterraba cozida Sobr. fruta	Leite com café Pão careca com frango, cenoura, maçã e cebola Fruta
Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2023		Coordenação Técnica – S/SUBVISA/CTATS/UNAD	

<b>Plano Alimentar – Escolar – 2024 (ESCOLAR TURNO ÚNICO)</b>			
<b>SEMANA D</b>			
	<b>Desjejum</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche IV</b>
<b>2ª feira</b>	Leite batido com banana, maçã e aveia Fruta	Arroz Feijão Omelete de legumes (repolho) Salada de abobrinha Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia Fruta
<b>3ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Feijão Risoto de frango (arroz, frango, vagem e cenoura) Salada de beterraba cozida Sobr. Fruta	Arroz doce Fruta
<b>4ª feira</b>	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Arroz Feijão Carne colorida (carne, cenoura e ovo) Batata doce assada Sobr. fruta	Leite com banana Pão com ovo e cenoura Fruta
<b>5ª feira</b>	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de frango Batata sauté Sobr. fruta	Leite batido com banana, maçã e aveia Fruta
<b>6ª feira</b>	Leite batido com banana e aveia Fruta	Feijão Picadinho de carne Macarrão com legumes (cenoura, abobrinha, couve e berinjela) Sobr. fruta	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta
Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2023		Coordenação Técnica – S/SUBVISA/CTATS/UNAD	



<b>Plano Alimentar – Escola Municipal Olímpica Carioca PEO – 2024</b>				
<b>SEMANA A</b>				
	<b>Desjejum</b>	<b>Colação</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche IV</b>
<b>2ª feira</b>	Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta	Suco integral	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Chuchu com vagem sauté Sobr. fruta	Leite com café Cuscuz de Tapioca Fruta
<b>3ª feira</b>	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Suco de maracujá com cenoura	Arroz Feijão carioca Carne refogada Farofa de couve Sobr. fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
<b>4ª feira</b>	Leite batido com banana, Pão com manteiga Fruta	Suco de maracujá com mamão	Arroz Feijão Frango oriental (cenoura, abobrinha e couve-flor) Sobr. fruta	Leite com café Pão com pastinha de tomate e orégano Fruta
<b>5ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Suco de laranja com cenoura	Arroz Feijão Carne moída Aipim sauté Sobr. fruta	Leite batido com maçã e aveia Fruta
<b>6ª feira</b>	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Limonada com hortelã	Arroz Feijão carioca Frango ensopado Purê de batata doce Sobr. fruta	Leite com café Pão com manteiga Fruta
Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2023			Coordenação Técnica – S/SUBVISA/CTATS/UNAD	

<b>Plano Alimentar – Escola Municipal Olímpica Carioca PEO – 2024</b>				
<b>SEMANA B</b>				
	<b>Desjejum</b>	<b>Colação</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche IV</b>
<b>2ª feira</b>	Leite batido com maçã e aveia Fruta	Suco integral	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia Fruta
<b>3ª feira</b>	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Suco de maracujá com cenoura	Arroz Feijão Frango à caçadora (frango com cenoura) Aipim sauté Sobr. fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
<b>4ª feira</b>	Leite batido com abacate Fruta	Limonada com hortelã	Arroz Feijão Carne refogada Purê de inhame Sobr. fruta	Canjica Fruta
<b>5ª feira</b>	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Suco de laranja com cenoura	Arroz Feijão carioca Frango em cubinho Batata, brócolis e tomate Sobr. fruta	Leite com café Pão careca com frango, cenoura, maçã e cebola Fruta
<b>6ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Suco de maracujá com mamão	Arroz Feijão Frango guisado Escondidinho de abóbora com abobrinha Sobr. fruta	Leite com café Pão com ovo e cenoura Fruta
Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2023			Coordenação Técnica – S/SUBVISA/CTATS/UNAD	

<b>Plano Alimentar – Escola Municipal Olímpica Carioca PEO – 2024</b>				
<b>SEMANA C</b>				
	<b>Desjejum</b>	<b>Colação</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche IV</b>
<b>2ª feira</b>	Leite batido com maçã e aveia Fruta	Suco integral	Arroz Feijão Peixe gratinado com aipim Salada de cenoura ralada com tomate Sobr. fruta	Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta
<b>3ª feira</b>	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Suco de maracujá com cenoura	Arroz Feijão Mijni cozido de legumes (batata doce, abóbora, couve e repolho) com carne Sobr. fruta	Leite batido com banana Pão careca com patê de frango, feijão fradinho, tomate e salsa Fruta
<b>4ª feira</b>	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Limonada com hortelã	Feijão Fusilli colorido (brócolis e cenoura) Frango refogado Sobr. fruta	Leite batido com maçã e aveia Fruta
<b>5ª feira</b>	Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta	Suco de maracujá com mamão	Arroz com cenoura Feijão Iscas de fígado Purê de batata Sobr. fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
<b>6ª feira</b>	Leite batido com abacate Fruta	Suco de laranja com cenoura	Arroz Feijão Frango ao molho Vagem refogada Beterraba cozida Sobr. fruta	Leite com café Pão com careca com frango, cenoura, maçã e cebola Fruta
Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2023			Coordenação Técnica – S/SUBVISA/CTATS/UNAD	

<b>Plano Alimentar – Escola Municipal Olímpica Carioca PEO – 2024</b>				
<b>SEMANA D</b>				
	<b>Desjejum</b>	<b>Colação</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche IV</b>
<b>2ª feira</b>	Leite batido com banana, maçã e aveia Fruta	Suco integral	Arroz Feijão Omelete de legumes (repolho) Salada de abobrinha Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia Fruta
<b>3ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Suco de maracujá com mamão	Feijão Risoto de frango (arroz, frango, vagem e cenoura) Salada de beterraba cozida Sobr. Fruta	Arroz doce Fruta
<b>4ª feira</b>	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Suco de laranja com cenoura	Arroz Feijão Carne colorida (carne, cenoura e ovo) Batata doce assada Sobr. fruta	Leite com banana Pão com ovo e cenoura Fruta
<b>5ª feira</b>	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Limonada com hortelã	Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de frango Batata sauté Sobr. fruta	Leite batido com maçã, banana e aveia Fruta
<b>6ª feira</b>	Leite batido com banana e aveia Fruta	Suco de maracujá com cenoura	Feijão Picadinho de carne Macarrão com legumes (cenoura, abobrinha, couve e berinjela) Sobr. fruta	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta
Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2023			Coordenação Técnica – S/SUBVISA/CTATS/UNAD	

<b>Plano Alimentar – Escolas Especiais – 2024</b>				
<b>SEMANA A</b>			<b>SEMANA B</b>	
	<b>Lanche especial</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche especial</b>	<b>Almoço</b>
<b>2ª feira</b>	Leite batido com banana e aveia	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Chuchu com vagem sauté Sobr. fruta	Leite batido com maçã	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobr. fruta
<b>3ª feira</b>	Leite batido com banana Pão com manteiga	Arroz Feijão carioca Carne refogada Farofa de couve Sobr. fruta	Leite batido com banana Pão com manteiga	Arroz Feijão Frango à caçadora (frango com cenoura) Aipim Sauté Sobr. fruta
<b>4ª feira</b>	Leite batido com banana e mamão	Arroz Feijão Frango oriental (cenoura, abobrinha e couve-flor) Sobr. fruta	Leite batido com abacate	Arroz Feijão Carne refogada Purê de inhame Sobr. fruta
<b>5ª feira</b>	Leite batido com maçã	Arroz Feijão Carne moída Aipim sauté Sobr. fruta	Leite com café Pão com manteiga	Arroz Feijão carioca Frango em cubinhos Batata, brócolis e tomate Sobr. fruta
<b>6ª feira</b>	Leite batido com abacate	Arroz Feijão carioca Frango ensopado Purê de batata doce Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia	Arroz Feijão Frango guisado Escondidinho de abóbora com abobrinha Sobr. fruta
10Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2023			Coordenação Técnica – S/SUBVISA/CTATS/UNAD	

<b>Plano Alimentar – Escolas Especiais – 2024</b>				
<b>SEMANA C</b>			<b>SEMANA D</b>	
	<b>Lanche especial</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche especial</b>	<b>Almoço</b>
<b>2ª feira</b>	Leite batido com banana, maçã e aveia	Arroz Feijão Peixe gratinado com aipim Salada de cenoura ralada com tomate Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia	Arroz Feijão Omelete de legumes (repolho) Salada de abobrinha Sobr. fruta
<b>3ª feira</b>	Leite batido com banana e mamão	Arroz Feijão Mini cozido de legumes (batata doce, abóbora, couve e repolho) com carne Sobr. fruta	Leite batido com banana, maçã e aveia	Feijão Risoto de frango (arroz, frango, vagem e cenoura) Salada de beterraba cozida Sobr. fruta
<b>4ª feira</b>	Leite batido com banana Pão com manteiga	Feijão Frango refogado Fusilli colorido (cenoura e brócolis) Sobr. fruta	Leite batido com banana e mamão	Arroz Feijão Carne colorida (carne, cenoura e ovo) Batata doce assada Sobr. fruta
<b>5ª feira</b>	Leite batido com maçã	Arroz Feijão Isclas de fígado Purê de batata Sobr. fruta	Leite batido com banana Pão com manteiga	Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de frango Batata sauté Sobr. fruta
<b>6ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga	Arroz Feijão Frango ao molho Vagem refogada com beterraba Sobr. fruta	Leite batido com abacate	Feijão Picadinho de carne Macarrão com legumes (cenoura, abobrinha, couve e berinjela) Sobr. fruta
Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2023			Coordenação Técnica – S/SUBVISA/CTATS/UNAD	

**Plano Alimentar – GEO – 2024**  
**SEMANA A**

	<b>Desjejum</b>	<b>Colação</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche II</b>	<b>Lanche III (Sem forno)</b>
<b>2ª feira</b>	Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta	Suco integral	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Chuchu com vagem sauté Sobr. fruta	Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta	Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta
<b>3ª feira</b>	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Suco de maracujá com cenoura	Arroz Feijão carioca Carne refogada Farofa de couve Salada de tomate e pepino 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
<b>4ª feira</b>	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Suco de maracujá com mamão	Arroz Feijão Frango oriental (cenoura, abobrinha e couve-flor) Sobr. fruta	Leite com café Bolo de laranja Fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
<b>5ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Suco de laranja com cenoura	Arroz Feijão Carne moída Aipim sauté Salada de alface Sobr. fruta	Suco de maracujá Assado de frango Fruta	Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta
<b>6ª feira</b>	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Limonada com hortelã	Arroz Feijão carioca Frango ensopado Purê de batata doce Sobr. fruta	Suco de laranja com mamão Pão com ovo e pastinha de cenoura Fruta	Suco de laranja com mamão Pão com ovo e pastinha de cenoura Fruta

<b>Plano Alimentar – GEO – 2024</b>					
<b>SEMANA B</b>					
	<b>Desjejum</b>	<b>Colação</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche II</b>	<b>Lanche III (Sem forno)</b>
<b>2ª feira</b>	Leite batido com maçã e aveia Fruta	Suco integral	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobr. fruta	Canjica Fruta	Canjica Fruta
<b>3ª feira</b>	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Suco de maracujá com cenoura	Arroz Feijão Frango à caçadora (frango com cenoura) Aipim sauté Sobr. fruta	Suco de maracujá Quibe de forno Salada de alface e tomate Fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
<b>4ª feira</b>	Leite batido com abacate Fruta	Limonada com hortelã	Arroz Feijão Carne refogada Purê de inhame Sobr. fruta	Suco de laranja com mamão Pão com ovo e cenoura Fruta	Suco de laranja com mamão Pão com ovo e cenoura Fruta
<b>5ª feira</b>	Leite com banana Pão com manteiga Fruta	Suco de maracujá com mamão	Arroz Feijão carioca Frango em cubinhos Batata, brócolis e tomate Sobr. fruta	Limonada com hortelã Lanchinho de carne moída Fruta	Limonada com hortelã Lanchinho de carne moída Fruta
<b>6ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Suco de laranja com cenoura	Arroz Feijão Frango guisado Escondidinho de abóbora com abobrinha Salada de alface Sobr. fruta	Leite com café Bolo de banana Fruta	Leite com café Pão careca com frango, maçã, cenoura e cebola Fruta



**Plano Alimentar – GEO – 2024**  
**SEMANA C**

	<b>Desjejum</b>	<b>Colação</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche II</b>	<b>Lanche III (Sem forno)</b>
<b>2ª feira</b>	Leite batido com maçã e aveia Fruta	Suco integral	Arroz Feijão Peixe gratinado com aipim Salada de feijão fradinho com tomate Sobr. fruta	Leite com café Bolo de laranja Fruta	Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta
<b>3ª feira</b>	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Suco de maracujá com cenoura	Arroz Feijão Mini cozido de legumes (batata doce, abóbora, couve e repolho) com carne Sobr. fruta	Suco de abacaxi com limão Pão com frango, cenoura, maçã e cebola Fruta	Suco de abacaxi com limão Pão caeca com frango, cenoura, maçã e cebola Fruta
<b>4ª feira</b>	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Limonada com hortelã	Fusilli colorido (cenoura, brócolis e tomate) Feijão Frango refogado Sobr. fruta	Leite com café Cuscuz de Tapioca Fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
<b>5ª feira</b>	Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta	Suco de maracujá com mamão	Arroz com cenoura Feijão Isclas de fígado Purê de batata Salada de alface Sobr. fruta	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta
<b>6ª feira</b>	Leite batido com abacate Fruta	Suco de laranja com cenoura	Arroz Feijão Frango ao molho Vagem refogada Beterraba cozida Sobr. fruta	Suco de maracujá Escondidinho de carne Fruta	Leite batido com banana Broa de milho com patê de frango, feijão fradinho, tomate e salsa Fruta

<b>Plano Alimentar – GEO – 2024</b>					
<b>SEMANA D</b>					
	<b>Desjejum</b>	<b>Colação</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche II</b>	<b>Lanche III (Sem forno)</b>
<b>2ª feira</b>	Leite batido com banana, maçã e aveia Fruta	Suco integral	Arroz Feijão Omelete de legumes (repolho) Salada de abrinha Sobr. fruta	Arroz doce Fruta	Arroz doce Fruta
<b>3ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Suco de maracujá com mamão	Feijão Risoto de frango (arroz, cenoura, frango e vagem) Salada de tomate Sobr. fruta	Suco de maracujá Quibe de forno Salada de alface e tomate Fruta	Leite batido com abacate Fruta
<b>4ª feira</b>	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Suco de laranja com cenoura	Arroz Feijão Carne colorida (carne, ovo, cenoura) Batata doce assada Salada de tomate Sobr. fruta	Leite com café Bolo de fubá Fruta	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta
<b>5ª feira</b>	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Limonada com hortelã	Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de frango Batata sauté Salada de alface Sobr. Fruta	Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta	Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta
<b>6ª feira</b>	Leite batido com banana e aveia Fruta	Suco de maracujá com cenoura	Feijão Picadinho de carne Macarrão com legumes (cenoura, abobrinha, couve e berinjela) Sobr. fruta	Limonada com hortelã Pão com omelete Fruta	Limonada com hortelã Pão com omelete Fruta

<b>Plano Alimentar – Escola Municipal Cívico Militar – 2024</b>				
<b>SEMANA A</b>				
	<b>Desjejum</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche II</b>	<b>Lanche III (sem uso de forno)</b>
<b>2ª feira</b>	Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Chuchu com vagem sauté Sobr. fruta	Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta	Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta
<b>3ª feira</b>	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Arroz Feijão carioca Carne refogada Farofa de couve 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
<b>4ª feira</b>	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Frango oriental (cenoura, abobrinha e couve-flor) Sobr. fruta	Leite com café Bolo de laranja Fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
<b>5ª feira</b>	Leite com café Pão de com manteiga Fruta	Arroz Feijão Carne moída Aipim sauté Sobr. fruta	Suco de maracujá Assado de frango Fruta	Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta
<b>6ª feira</b>	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Arroz Feijão carioca Frango ensopado Purê de batata doce Sobr. fruta	Suco de laranja com mamão Pão com ovo e pastinha de cenoura Fruta	Suco de laranja com mamão Pão com ovo e pastinha de cenoura Fruta

<b>Plano Alimentar – Escola Municipal Cívico Militar – 2024</b>				
<b>SEMANA B</b>				
	<b>Desjejum</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche II</b>	<b>Lanche III (sem uso de forno)</b>
<b>2ª feira</b>	Leite batido com maçã e aveia Fruta	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobr. fruta	Canjica Fruta	Canjica Fruta
<b>3ª feira</b>	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Arroz com cenoura Feijão Frango à caçadora (frango com cenoura) Aipim Sauté Sobr. fruta	Suco de maracujá Quibe de forno Salada de alface e tomate Fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
<b>4ª feira</b>	Leite batido com abacate Fruta	Arroz Feijão Carne refogada Purê de inhame Sobr. fruta	Suco de laranja com mamão Pão com ovo e pastinha de cenoura Fruta	Suco de laranja com mamão Pão com ovo e pastinha de cenoura Fruta
<b>5ª feira</b>	Leite com banana Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão carioca Frango em cubinhos Batata, brócolis e tomate Sobr. fruta	Limonada com hortelã Lanchinho de carne moída Fruta	Limonada com hortelã Lanchinho de carne moída Fruta
<b>6ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Frango guisado Escondidinho de abóbora com abobrinha Sobr. fruta	Leite com café Bolo de banana Fruta	Leite com café Pão careca com frango, cenoura, maçã e cebola Fruta

<b>Plano Alimentar – Escola Municipal Cívico Militar – 2024</b>				
<b>SEMANA C</b>				
	<b>Desjejum</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche II</b>	<b>Lanche III (sem uso de forno)</b>
<b>2ª feira</b>	Leite batido com maçã e aveia Fruta	Arroz Feijão Peixe gratinado com aipim Salada de cenoura ralada com tomate Sobr. fruta	Leite com café Bolo de laranja Fruta	Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta
<b>3ª feira</b>	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Mini cozido de legumes (batata doce, abóbora, couve e repolho) com carne 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
<b>4ª feira</b>	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Feijão Fusilli colorido (cenoura e brócolis) Frango refogado Sobr. fruta	Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
<b>5ª feira</b>	Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Isclas de fígado Purê de batata Sobr. fruta	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta
<b>6ª feira</b>	Leite batido com abacate Fruta	Arroz Feijão Frango ao molho Vagem refogada Beterraba cozida Sobr. fruta	Suco de maracujá Escondidinho de carne Fruta	Leite batido com banana Broa de milho com patê de frango, feijão fradinho, tomate e salsa Fruta

<b>Plano Alimentar – Escola Municipal Cívico Militar – 2024</b>				
<b>SEMANA D</b>				
	<b>Desjejum</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche II</b>	<b>Lanche III (sem uso de forno)</b>
<b>2ª feira</b>	Leite batido com banana, maçã e aveia Fruta	Arroz Feijão Omelete de legumes (repolho) Salada de abobrinha Sobr. fruta	Arroz doce Fruta	Arroz doce Fruta
<b>3ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Feijão Risoto de frango (arroz, frango, vagem e cenoura) Beterraba cozida Sobr. fruta	Suco de maracujá Quiabe de forno Salada de alface e tomate Fruta	Leite batido com abacate Fruta
<b>4ª feira</b>	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Arroz Feijão Carne colorida Batata doce assada Sobr. fruta	Leite com café Bolo de fubá Fruta	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta
<b>5ª feira</b>	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de frango Batata Sauté Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta	Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta
<b>6ª feira</b>	Leite com batido banana e aveia Fruta	Feijão Picadinho de carne Macarrão de legumes (cenoura, abobrinha, couve e berinjela) Sobr. fruta	Limonada com hortelã Pão com omelete Fruta	Limonada com hortelã Pão com omelete Fruta

<b>Plano Alimentar – Escolar – 2024 (EJA)</b>			
<b>SEMANA A</b>			
	<b>Refeição láctea</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche V</b>
<b>2ª feira</b>	Leite batido com banana e aveia	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Chuchu com vagem sauté Sobr. fruta	Leite batido com banana, mamão e aveia  Fruta
<b>3ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga	Arroz Feijão carioca Carne refogada Farofa de couve Sobr. Fruta	Leite batido com banana e aveia Fruta
<b>4ª feira</b>	Mingau de aveia	Arroz Feijão Frango oriental (cenoura, abobrinha e couve-flor) Repolho à mineira Sobr. fruta	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta
<b>5ª feira</b>	Leite batido com maçã	Arroz Feijão Carne moída Aipim sauté Sobr. fruta	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana Pão com manteiga Fruta
<b>6ª feira</b>	Leite batido com abacate	Arroz Feijão carioca Frango ensopado Purê de batata doce Sobr. fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2023		Coordenação Técnica – S/SUBVISA/CTATS/UNAD	

<b>Plano Alimentar – Escolar – 2024 (EJA)</b>			
<b>SEMANA B</b>			
	<b>Refeição Láctea</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche V</b>
<b>2ª feira</b>	Leite batido com banana e mamão	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobr. fruta	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana Fruta
<b>3ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga	Arroz Feijão Frango à caçadora (frango com cenoura) Aipim sauté Sobr. Fruta	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta
<b>4ª feira</b>	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana	Arroz Feijão Carne refogada Purê de inhame Sobr. fruta	Leite batido com mamão, banana e aveia Fruta
<b>5ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga	Arroz Feijão carioca Frango em cubinhos Batata, brócolis e tomate Sobr. fruta	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta
<b>6ª feira</b>	Leite batido com banana e aveia	Arroz Feijão Frango guisado Escondidinho de abóbora com abobrinha Sobr. fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2023		Coordenação Técnica – S/SUBVISA/CTATS/UNAD	



<b>Plano Alimentar – Escolar – 2024 (EJA)</b>			
<b>SEMANA C</b>			
	<b>Refeição láctea</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche V</b>
<b>2ª feira</b>	Leite batido com banana e aveia	Arroz Feijão Peixe gratinado com aipim Salada de cenoura ralada com tomate Sobr. fruta	Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta
<b>3ª feira</b>	Mingau de aveia	Arroz Feijão Mini cozido de legumes (batata doce, abóbora, couve e repolho) com carne Sobr. Fruta	Suco de laranja com mamão Pão com ovo e cenoura Fruta
<b>4ª feira</b>	Leite batido com abacate	Feijão Frango refogado Fusilli colorido (cenoura e brócolis) Sobr. fruta	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana Fruta
<b>5ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga	Arroz Feijão Isclas de fígado Purê de batata Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta
<b>6ª feira</b>	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana	Arroz Feijão Frango ao molho Vagem refogada com beterraba Sobr. fruta	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana Pão com manteiga Fruta
Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2023		Coordenação Técnica – S/SUBVISA/CTATS/UNAD	

<b>Plano Alimentar – Escolar – 2024 (EJA)</b>			
<b>SEMANA D</b>			
	<b>Refeição láctea</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche V</b>
<b>2ª feira</b>	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana	Arroz Feijão Omelete de legumes (repolho) Salada de abobrinha Sobr. fruta	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana Fruta
<b>3ª feira</b>	Leite batido com maçã	Feijão carioca Risoto de frango (arroz, frango, vagem e cenoura) Salada de beterraba cozida Sobr. Fruta	Leite batido com banana e aveia Fruta
<b>4ª feira</b>	Leite batido com banana e aveia	Arroz Feijão Carne colorida (carne, cenoura e ovo) Batata doce assada Sobr. fruta	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta
<b>5ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga	Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de frango Batata sauté Sobr. fruta	Leite batido com abacate Fruta
<b>6ª feira</b>	Leite batido com banana e mamão	Feijão Picadinho de carne Macarrão com legumes (cenoura, abobrinha, couve e berinjela) Sobr. fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2023		Coordenação Técnica – S/SUBVISA/CTATS/UNAD	

<b>SEMANA A</b>			
<b>Plano Alimentar – Escolar – 2024 (GEC/GEA/GEM/GENTE/GET)</b>			
	<b>Desjejum</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche IV</b>
<b>2ª feira</b>	Leite com banana, mamão e aveia Fruta	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Chuchu com vagem sauté Sobr. fruta	Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta
<b>3ª feira</b>	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Arroz Feijão carioca Carne refogada Farofa de couve Sobr. fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
<b>4ª feira</b>	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Frango oriental (cenoura, abobrinha e couve-flor) Sobr. fruta	Leite com café Pão com pastinha de tomate e orégano Fruta
<b>5ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Carne moída Aipim sauté Sobr. Fruta	Leite batido com maçã e aveia Fruta
<b>6ª feira</b>	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Arroz Feijão carioca Frango ensopado Purê de batata doce Sobr. fruta	Leite com café Pão com manteiga Fruta
Fonte:Guia Alimentar – PNAE 2023		Coordenação Técnica – S/SUBVISA/CTATS/UNAD	

<b>SEMANA B</b>			
<b>Plano Alimentar – Escolar – 2024 (GEC/GEA/GEM/GENTE/GET)</b>			
	<b>Desjejum</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche IV</b>
<b>2ª feira</b>	Leite batido com maçã e aveia Fruta	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia Fruta
<b>3ª feira</b>	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Frango à caçadora (frango com cenoura) Aipim sauté Sobr. fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
<b>4ª feira</b>	Leite batido com abacate Fruta	Arroz Feijão Carne refogada Purê de inhame Sobr. fruta	Canjica Fruta
<b>5ª feira</b>	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão carioca Frango em cubinhos Batata, brócolis e tomate Sobr. Fruta	Leite com café Pão careca com frango, cenoura, maçã e cebola Fruta
<b>6ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Frango guisado Escondidinho de abóbora com abobrinha Sobr. fruta	Leite com café Pão com ovo e cenoura Fruta
Fonte:Guia Alimentar – PNAE 2023		Coordenação Técnica – S/SUBVISA/CTATS/UNAD	

<b>SEMANA C</b>			
<b>Plano Alimentar – Escolar – 2024 (GEC/GEA/GEM/GENTE/GET)</b>			
	<b>Desjejum</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche IV</b>
<b>2ª feira</b>	Leite batido com maçã e aveia Fruta	Arroz Feijão Peixe gratinado com aimpim Aipim Salada de cenoura ralada com tomate Sobr. fruta	Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta
<b>3ª feira</b>	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Mini cozido de legumes (batata doce, abóbora, couve e repolho) com carne Sobr. fruta	Leite batido com banana Pão careca com patê de frango, feijão fradinho, tomate e salsa Fruta
<b>4ª feira</b>	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Feijão Fusilli colorido (cenoura e brócolis) Frango refogado Sobr. fruta	Leite batido com maçã e aveia Fruta
<b>5ª feira</b>	Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Isclas de fígado Purê de batata Sobr. Fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
<b>6ª feira</b>	Leite batido com abacate Fruta	Arroz Feijão Frango refogado Vagem refogada Beterraba cozida Sobr. fruta	Leite com café Pão careca com frango, cenoura, maçã e cebola Fruta
Fonte:Guia Alimentar – PNAE 2023		Coordenação Técnica – S/SUBVISA/CTATS/UNAD	

<b>SEMANA D</b>			
<b>Plano Alimentar – Escolar – 2024 (GEC/GEA/GEM/GENTE/GET)</b>			
	<b>Desjejum</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche IV</b>
<b>2ª feira</b>	Leite batido com banana, maçã e aveia  Fruta	Arroz Feijão Omelete de legumes (repolho) Salada de abobrinha Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia Fruta
<b>3ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Feijão Risoto de frango (arroz, frango, vagem e cenoura) Salada de beterraba cozida Sobr. fruta	Arroz doce Fruta
<b>4ª feira</b>	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Arroz Feijão Carne colorida (carne, cenoura e ovo) Batata doce assada Sobr. fruta	Leite batido com banana Pão com ovo e cenoura Fruta
<b>5ª feira</b>	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de frango Batata sauté Sobr. Fruta	Leite batido com banana, maçã e aveia Fruta
<b>6ª feira</b>	Leite batido com banana e aveia Fruta	Feijão Picadinho de carne Macarrão com legumes (cenoura, abobrinha, couve e berinjela) Sobr. fruta	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta
Fonte:Guia Alimentar – PNAE 2023		Coordenação Técnica – S/SUBVISA/CTATS/UNAD	

<b>Plano Alimentar Creches/EDI - 2024</b>					
<b>SEMANA A</b>					
<b>Refeição</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Desjejum 6 a 12 meses</b>	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
<b>Desjejum 1 a 3 anos e 11 meses</b>	Leite Maçã	logurte natural batido com leite, mamão e banana	Leite Maçã e mamão	Leite Banana	Leite Mamão
<b>Desjejum 4 a 5 anos e 11 meses</b>	Mingau de tapioca	logurte natural batido com leite, mamão e banana	Leite Maçã e mamão	Leite Banana	Leite Mamão
<b>Lanche 6 a 12 meses</b>	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
<b>Lanche 1 a 3 anos e 11 meses</b>	Leite Mamão e banana	Leite Mamão	Leite Maçã e banana	Leite Bolo de maçã, aveia e passas	Leite Banana
<b>Lanche 4 a 5 anos e 11 meses</b>	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.**

<b>Plano Alimentar Creches/EDI - 2024</b>					
<b>SEMANA B</b>					
<b>Refeição</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Desjejum 6 a 12 meses</b>	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
<b>Desjejum 1 a 3 anos e 11 meses</b>	Leite batido com maracujá e banana	Leite Mamão e banana	Leite Maçã	Leite Maçã e banana	iogurte natural com aveia e Banana
<b>Desjejum 4 a 5 anos e 11 meses</b>	Leite batido com maracujá e banana	Leite Mamão e banana	Leite batido com maçã e aveia	Leite Maçã e banana	iogurte natural com aveia e Banana
<b>Lanche 6 a 12 meses</b>	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
<b>Lanche 1 a 3 anos e 11 meses</b>	Leite Maçã	Leite Maçã e banana	Leite Maçã e mamão	Leite Mamão	Leite Mamão e banana
<b>Lanche 4 a 5 anos e 11 meses</b>	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.**



<b>Plano Alimentar Creches/EDI - 2024</b>					
<b>SEMANA C</b>					
<b>Refeição</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Desjejum 6 a 12 meses</b>	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
<b>Desjejum 1 a 3 anos e 11 meses</b>	Leite Maçã e banana	logurte natural batido com leite, mamão e banana	Leite Banana	Leite Mamão	Leite Mamão e banana
<b>Desjejum 4 a 5 anos e 11 meses</b>	Leite Maçã e banana	logurte natural batido com leite, mamão e banana	Leite Banana	Mingau de aveia	Leite Mamão e banana
<b>Lanche 6 a 12 meses</b>	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
<b>Lanche 1 a 3 anos e 11 meses</b>	Leite Banana	logurte natural com aveia e banana	Leite Maçã e mamão	Leite Maçã	Leite Bolo de fubá, cenoura e laranja
<b>Lanche 4 a 5 anos e 11 meses</b>	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.**

<b>Plano Alimentar Creches/EDI - 2024</b>					
<b>SEMANA D</b>					
<b>Refeição</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Desjejum 6 a 12 meses</b>	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
<b>Desjejum 1 a 3 anos e 11 meses</b>	Leite Mamão e banana	Leite Maçã	Leite Maçã e mamão	Leite batido com maracujá e banana	Leite batido com maçã e aveia
<b>Desjejum 4 a 5 anos e 11 meses</b>	Leite Mamão e banana	Leite Maçã	Leite Maçã e mamão	Leite Banana	Leite batido com maçã e aveia
<b>Lanche 6 a 12 meses</b>	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
<b>Lanche 1 a 3 anos e 11 meses</b>	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
<b>Lanche 4 a 5 anos e 11 meses</b>	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.**

<b>Plano Alimentar Creches/EDI - 2024</b>					
<b>Lanche IV</b>					
<b>Semanas</b>	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>6ª Feira</b>
<b>Semana A</b>	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
<b>Semana B</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
<b>Semana C</b>	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
<b>Semana D</b>	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.**

<b>Plano Alimentar Creches/EDI - 2024</b>					
<b>SEMANA A</b>					
<b>Refeição</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Almoço</b>	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
<b>Jantar</b>	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

<b>Plano Alimentar Creches/EDI - 2024</b>					
<b>SEMANA B</b>					
<b>Refeição</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Almoço</b>	Arroz Feijão com beterraba Ovo cozido Salada de chuchu e batata Fruta	Arroz Feijão preto Picadinho de carne com repolho roxo 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
<b>Jantar</b>	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

<b>Plano Alimentar Creches/EDI - 2024</b>					
<b>SEMANA C</b>					
<b>Refeição</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Almoço</b>	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
<b>Jantar</b>	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 e repolho) Fruta	Macarrão à primavera (fusili, abobrinha, repolho roxo e brócolis) Feijão preto Frango guisado Fruta	Arroz Feijão preto com couve Carne moída com chuchu Angu Fruta	Arroz Feijão preto Carne moída com bertalha Batata doce cozida Fruta

<b>Plano Alimentar Creches/EDI - 2024</b>					
<b>SEMANA D</b>					
<b>Refeição</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Almoço</b>	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
<b>Jantar</b>	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