

ANEXO I
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PCRJ/SME
PLANO ALIMENTAR – ESCOLA – CARDÁPIO **VERÃO**
Período de 09 de fevereiro a 13 de fevereiro de 2026

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 (TURNO PARCIAL)			
SEMANA A			
	Refeição Láctea (manhã)	Almoço	Lanche I (tarde)
2 ^a feira	Leite batido com banana e mamão	Arroz Feijão Omelete ou ovo mexido Salada de beterraba, vagem e chuchu Sobremesa: fruta	Leite batido com maçã, banana e aveia
3 ^a feira	Leite com café Pão com manteiga	Arroz Feijão Gratinado de frango (batata inglesa e frango) Salada de cenoura e tomate Sobremesa: fruta	Leite com café Cuscuz de tapioca
4 ^a feira	Leite batido com maçã, banana e aveia	Arroz Feijão carioca Isca de carne Farofa de couve Sobremesa: fruta	Leite com café Pão com manteiga
5 ^a feira	Mingau de aveia	Arroz Feijão Frango ao molho Abobrinha, berinjela e abóbora refogada Sobremesa: fruta	Leite batido com banana e mamão
6 ^a feira	Leite batido com banana	Arroz Feijão Escondidinho de peixe (purê de batata inglesa e peixe) Beterraba cozida e chuchu sauté Sobremesa: fruta	Leite batido com banana
Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2025			

Plano Alimentar – Escolar (TURNO PARCIAL)			
SEMANA B			
	Refeição Láctea (manhã)	Almoço	Lanche I (tarde)
2^a feira	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobremesa: fruta	Leite batido com banana e aveia
3^a feira	Leite com café Pão com manteiga	Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobremesa: fruta	Leite batido com banana e mamão
4^a feira	Leite batido com banana e aveia	Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de carne Batata sauté ou assada Sobremesa: fruta	Leite com café Pão com manteiga
5^a feira	Leite com café Pão com manteiga	Arroz Feijão Frango com quiabo Abóbora refogada, assada ou purê de abóbora Sobremesa: fruta	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana
6^a feira	Leite batido com banana e mamão	Espaguete à primavera (abobrinha, brócolis e repolho roxo) Feijão Frango guisado Sobremesa: fruta	Leite batido com maçã

Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2025

Plano Alimentar – Escolar (TURNO PARCIAL)			
SEMANA C			
	Refeição Láctea (manhã)	Almoço	Lanche I (tarde)
2^a feira	Leite batido com banana e aveia	Arroz Feijão Escondidinho de peixe (purê de batata inglesa e peixe) Beterraba cozida e chuchu sauté Sobremesa: fruta	Leite batido com banana, mamão e aveia
3^a feira	Mingau de aveia	Arroz Feijão Frango com cenoura Salada de batata e repolho roxo Sobremesa: fruta	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana
4^a feira	Leite batido com banana e mamão	Arroz Feijão Iscas de fígado aceboladas Batata assada ou sauté Sobremesa: fruta	Leite com café Pão com manteiga
5^a feira	Leite com café Pão com manteiga	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobremesa: fruta	Leite com café Cuscuz de tapioca
6^a feira	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana	Arroz Feijão Picadinho de carne Jardineira de legumes (chuchu, cenoura e couve) Sobremesa: fruta	Leite batido com maçã

Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2025

Plano Alimentar – Escolar (TURNO PARCIAL)			
SEMANA D			
	Refeição Láctea (manhã)	Almoço	Lanche I (tarde)
2^a feira	Leite batido com banana, maçã e aveia	Arroz com cenoura e passas Feijão Ovo mexido Batata em camadas Sobremesa: fruta	Leite batido com banana, maçã e aveia
3^a feira	Leite com café Pão com manteiga	Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobremesa: fruta	Leite batido com banana e aveia
4^a feira	Leite batido com banana e aveia	Arroz Feijão Frango com quiabo Abóbora refogada, assada ou purê de abóbora Sobremesa: fruta	Leite com café Pão com manteiga
5^a feira	Leite com café Pão com manteiga	Macarrão nutritivo (cenoura, brócolis e abobrinha) Feijão Carne moída Sobremesa: fruta	Leite batido com maracujá e banana
6^a feira	Leite batido com maracujá e banana	Arroz Feijão Isca de fígado Purê de batata Sobremesa: fruta	Leite com café Pão com manteiga

Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2025

Plano Alimentar – Escolar (TURNO ÚNICO)			
SEMANA A			
	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2^a feira	Leite batido com maçã, banana e aveia Fruta	Arroz Feijão Omelete ou ovo mexido Salada de beterraba, vagem e chuchu Sobremesa: fruta	Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta
3^a feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Gratinado de frango (batata inglesa e frango) Salada de cenoura e tomate Sobremesa: fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
4^a feira	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Arroz Feijão carioca Isca de carne Farofa de couve Sobremesa: fruta	Leite com café Pão com pastinha de tomate e orégano Fruta
5^a feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Frango ao molho Abobrinha, berinjela e abóbora refogada Sobremesa: fruta	Leite batido com banana e aveia Fruta
6^a feira	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Escondidinho de peixe (purê de batata inglesa e peixe) Beterraba cozida e chuchu sauté Sobremesa: fruta	Leite com café Pão com manteiga Fruta

Fonte:Guia Alimentar – PNAE 2025

Plano Alimentar – Escolar (TURNO ÚNICO)			
SEMANA B			
	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2^a feira	Leite batido com maçã e aveia Fruta	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobremesa: fruta	Canjica Fruta
3^a feira	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobremesa: fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
4^a feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de carne Batata sauté ou assada Sobremesa: fruta	Leite com café Pão com frango, cenoura, maçã e cebola Fruta
5^a feira	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Arroz Feijão Frango com quiabo Abóbora refogada,assada ou purê de abóbora Sobremesa: fruta	Leite batido com banana e aveia Fruta
6^a feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Espaguete à primavera (abobrinha, brócolis e repolho) Feijão Frango guisado Sobremesa: fruta	Leite com café Pão com ovo e cenoura Fruta

Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2025

Plano Alimentar – Escolar (TURNO ÚNICO)			
SEMANA C			
	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2^a feira	Leite batido com maçã e aveia Fruta	Arroz Feijão Escondidinho de peixe (purê de batata inglesa e peixe) Beterraba cozida e chuchu sauté Sobremesa: fruta	Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta
3^a feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Frango com cenoura Salada de batata e repolho roxo Sobremesa: fruta	Leite batido com banana Pão com patê de frango, feijão fradinho, cenoura, tomate e salsa Fruta
4^a feira	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Iscas de fígado aceboladas Batata assada ou sauté Sobremesa: fruta	Suco de laranja com mamão Pão com ovo e cenoura Fruta
5^a feira	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobremesa: fruta	Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta
6^a feira	Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Picadinho de carne Jardineira de legumes (chuchu, cenoura e couve) Sobremesa: fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta

Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2025

Plano Alimentar – Escolar (TURNO ÚNICO)			
SEMANA D			
	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2^a feira	Leite batido com maracujá e banana Fruta	Arroz com cenoura e passas Feijão Ovo mexido Batatas em camadas Sobremesa: fruta	Leite batido com banana e aveia Fruta
3^a feira	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobremesa: fruta	Arroz doce Fruta
4^a feira	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Frango com quiabo Abóbora refogada, assada ou purê de abóbora Sobremesa: fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
5^a feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Feijão Macarrão nutritivo (cenoura, brócolis e abobrinha) Carne moída Sobremesa: fruta	Leite batido com banana Pão com ovo e cenoura Fruta
6^a feira	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Isca de fígado Purê de batata Sobremesa: fruta	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta

Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2025

Plano Alimentar – Escolar - Ginásio Educacional Olímpico (anos iniciais)				
SEMANA A				
	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche IV
2^a feira	Leite com maçã, banana e aveia Fruta	Suco integral	Arroz Feijão Omelete ou ovo mexido Salada de beterraba, vagem e chuchu Sobremesa: fruta	Leite com café Cuscuz de Tapioca Fruta
3^a feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Suco de melancia com beterraba	Arroz Feijão Gratinado de frango (batata inglesa e frango) Salada de cenoura e tomate Sobremesa: fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
4^a feira	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Suco de abacaxi com hortelã	Arroz Feijão carioca Isca de carne Farofa de couve Sobremesa: fruta	Leite com café Pão com pastinha de tomate e orégano Fruta
5^a feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Suco de maracujá com mamão	Arroz Feijão Frango ao molho Abobrinha, berinjela e abóbora refogada Sobremesa: fruta	Leite batido com banana e aveia Fruta
6^a feira	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Suco de laranja com cenoura	Arroz Feijão Escondidinho de peixe (purê de batata inglesa e peixe) Beterraba cozida e chuchu sauté ¹ Sobremesa: fruta	Leite com café Pão com manteiga Fruta

Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2025

Plano Alimentar – Escolar - Ginásio Educacional Olímpico (anos iniciais)				
SEMANA B				
	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche IV
2^a feira	Leite batido com maçã e aveia	Suco integral	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada	Canjica
	Fruta		Sobremesa: fruta	Fruta
3^a feira	Leite batido com banana Pão com manteiga	Suco de laranja com cenoura	Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobremesa: fruta	Leite com café Pão com ovo mexido
	Fruta			Fruta
4^a feira	Leite com café Pão com manteiga	Suco de abacaxi com limão	Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de carne Batata sauté ou assada Sobremesa: fruta	Leite com café Pão com frango, cenoura, maçã e cebola
	Fruta			Fruta
5^a feira	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido	Suco de maracujá com mamão	Arroz Feijão Frango com quiabo Abóbora refogada, assada ou purê de abóbora Sobremesa: fruta	Leite batido com banana e aveia
	Fruta			Fruta
6^a feira	Leite com café Pão com manteiga	Suco de melão com limão	Espaguete à primavera (abobrinha, brócolis e repolho) Feijão Frango guisado Sobremesa: fruta	Leite com café Pão com ovo e pastinha de cenoura
	Fruta			Fruta

Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2025

Plano Alimentar – Escolar - Ginásio Educacional Olímpico (anos iniciais)				
SEMANA C				
	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche IV
2^a feira	Leite batido com maçã e aveia Fruta	Suco integral	Arroz Feijão Escondidinho de peixe (purê de batata inglesa e peixe) Beterraba cozida com chuchu sauté Sobremesa: fruta	Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta
3^a feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Limonada com hortelã	Arroz Feijão Frango com cenoura Salada de batata e repolho roxo Sobremesa: fruta	Leite batido com banana Pão com patê de frango, feijão fradinho, cenoura, tomate e salsa Fruta
4^a feira	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Suco de maracujá com cenoura	Arroz Feijão Iscas de fígado aceboladas Batata assada ou sauté Sobremesa: fruta	Suco de laranja com mamão Pão com ovo e cenoura Fruta
5^a feira	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Suco de melancia com beterraba	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobremesa: fruta	Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta
6^a 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) Sobremesa: fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta

Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2025

Plano Alimentar – Escoalar - Ginásio Educacional Olímpico (anos iniciais)				
SEMANA D				
	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche IV
2^a feira	Leite batido com maracujá e banana Fruta	Suco integral	Arroz com cenoura e passas Feijão Ovo mexido Batata em camadas Sobremesa: fruta	Leite batido com banana e aveia Fruta
3^a feira	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Suco de laranja com cenoura	Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobremesa: fruta	Arroz doce Fruta
4^a feira	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Suco de melão com limão	Arroz Feijão Frango com quiabo Abóbora refogada, assada ou purê de abóbora Sobremesa: fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
5^a feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Suco de maracujá com mamão	Feijão Macarrão nutritivo (cenoura, brócolis e abobrinha) Carne moída Sobremesa: fruta	Leite batido com banana Pão com ovo e cenoura Fruta
6^a feira	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Suco de abacaxi com limão	Arroz Feijão Isca de fígado Purê de batata Sobremesa: fruta	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta

Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2025

Plano Alimentar – Escolar - Ginásio Educacional Olímpico (anos finais)					
SEMANA A					
	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche II	Lanche III (Sem forno)
2 ^a feira	Leite batido com maçã, banana e aveia	Suco integral	Arroz Feijão Omelete ou ovo mexido Salada de beterraba, vagem e chuchu Sobremesa: fruta	Leite com café Cuscuz de tapioca	Leite com café Cuscuz de tapioca
	Fruta			Fruta	Fruta
3 ^a feira	Leite com café Pão com manteiga	Suco de melancia com beterraba	Arroz Feijão Gratinado de frango (batata inglesa e frango) Salada de cenoura e tomate Sobremesa: fruta	Leite batido com maçã e banana Assado de milho com cenoura e abobrinha	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana
	Fruta			Fruta	Fruta
4 ^a feira	Leite com café Pão com ovo mexido	Suco de abacaxi com hortelã	Arroz Feijão carioca Iscas de carne Farofa de couve Salada de tomate e pepino Sobremesa: fruta	Leite com café Bolo de laranja	Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga
	Fruta			Fruta	Fruta
5 ^a feira	Leite com café Pão com manteiga	Suco de maracujá com mamão	Arroz Feijão Frango ao molho Abobrinha, berinjela e abóbora refogada Sobremesa: fruta	Suco de abacaxi com limão Pão com frango, cenoura, maçã e cebola	Suco de abacaxi com limão Pão com frango, cenoura, maçã e cebola
	Fruta			Fruta	Fruta
6 ^a feira	Leite batido com banana Pão com manteiga	Suco de laranja com cenoura	Arroz Feijão Escondidinho de peixe (purê de batata inglesa e peixe) Beterraba cozida e chuchu sautê Sobremesa: fruta	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido
	Fruta			Fruta	Fruta

Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2025

Plano Alimentar – Ginásio Educacional Olímpico (anos finais)					
SEMANA B					
	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche II	Lanche III (Sem forno)
2 ^a feira	Leite batido com maçã e aveia	Suco integral	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobremesa: fruta	Canjica	Canjica
	Fruta			Fruta	Fruta
3 ^a feira	Leite batido com banana Pão com manteiga	Suco de laranja com cenoura	Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobremesa: fruta	Suco de laranja com cenoura Pão com pastinha de tomate e orégano	Suco de laranja com cenoura Pão com pastinha de tomate e orégano Fruta
	Fruta			Fruta	
4 ^a feira	Leite com café Pão com manteiga	Suco de abacaxi com limão	Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de carne Batata Sauté Salada de alface Sobremesa: fruta	Leite com café Bolo de banana	Leite com café Pão com ovo mexido
	Fruta			Fruta	
5 ^a feira	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido	Suco de maracujá com mamão	Arroz Feijão Frango com quiabo Abóbora refogada, assada ou purê de abóbora Sobremesa: fruta	Leite batido com banana Pão com manteiga	Leite batido com banana Pão com manteiga
	Fruta			Fruta	
6 ^a feira	Leite com café Pão com manteiga	Suco de melão com limão	Espaguete à primavera (abobrinha, brócolis e repolho) Feijão Frango guisado Sobremesa: fruta	Suco de maracujá Assado de frango	Leite com café Pão com ovo e pastinha de cenoura
	Fruta			Fruta	

Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2025

Plano Alimentar – Escolar - Ginásio Educacional Olímpico (anos finais)					
SEMANA C					
	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche II	Lanche III (Sem forno)
2ª feira	Leite batido com maçã e aveia	Suco integral	Arroz Feijão Escondidinho de peixe (purê de batata inglesa e peixe) Beterraba cozida com chuchu sauté Sobremesa: fruta	Leite com café Bolo de fubá	Leite com café Cuscuz de tapioca
	Fruta			Fruta	Fruta
3ª feira	Leite com café Pão com manteiga	Limonada com hortelã	Arroz Feijão Frango com cenoura Salada de batata e repolho roxo Sobremesa: fruta	Suco de laranja com mamão Pão com ovo e pastinha de cenoura	Suco de laranja com mamão Pão com ovo e pastinha de cenoura
	Fruta			Fruta	Fruta
4ª feira	Leite batido com banana Pão com manteiga	Suco de maracujá com cenoura	Arroz Feijão Iscas de fígado aceboladas Batata assadas ou sauté Salada de alface Sobremesa: fruta	Suco de maracujá Assado de frango	Leite com café Pão com ovo mexido
	Fruta			Fruta	Fruta
5ª feira	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido	Suco de melancia com beterraba	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana Pão com manteiga	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana Pão com manteiga
	Fruta		Sobremesa: fruta	Fruta	Fruta
6ª feira	Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga	Suco de laranja com cenoura	Arroz Feijão Picadinho de carne Jardineira de legumes (chuchu, cenoura e couve) Sobremesa: fruta	Suco de maracujá Quibe de forno Salada de alface e tomate	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido
	Fruta			Fruta	Fruta

Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2025

Plano Alimentar – Escolar- Ginásio Educacional Olímpico (anos finais)					
SEMANA D					
	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche II	Lanche III (Sem forno)
2^a feira	Leite batido com maracujá e banana Fruta	Suco integral	Arroz com cenoura e passas Feijão Ovo mexido Batata em camadas Salada de tomate Sobremesa: fruta	Arroz doce Fruta	Arroz doce Fruta
3^a feira	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Suco de laranja e cenoura	Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobremesa: fruta	Leite com café Bolo de laranja Fruta	Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta
4^a feira	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Suco de melão com limão	Arroz Feijão Frango com quiabo Abóbora refogada, assada ou purê de abóbora Sobremesa: fruta	Leite batido com maçã e banana Assado de milho com cenoura e abobrinha Fruta	Suco de laranja e mamão Pão com ovo e pastinha de cenoura Fruta
5^a 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 Sobremesa: fruta	Limonada com hortelã Pão com omelete Fruta	Limonada com hortelã Pão com omelete Fruta
6^a feira	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Suco de abacaxi com limão	Arroz Feijão Isca de fígado Purê de batata Salada de alface Sobremesa: fruta	Suco de maracujá Escondidinho de frango Fruta	Limonada com hortelã Lanchinho de carne moída Fruta

Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2025

Plano Alimentar – Escolar (Escolas Especiais)				
SEMANA A			SEMANA B	
	Lanche especial	Almoço	Lanche especial	Almoço
2^a feira	Leite batido com maçã e banana e aveia	Arroz Feijão Omelete ou ovo mexido Salada de beterraba, vagem e chuchu Sobremesa: fruta	Leite batido com maçã	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobremesa: fruta
3^a feira	Leite batido com banana Pão com manteiga	Arroz Feijão Gratinado de frango (batata inglesa e frango) Salada de cenoura e tomate Sobremesa: fruta	Leite batido com banana Pão com manteiga	Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobremesa: fruta
4^a feira	Leite batido com banana	Arroz Feijão carioca Isca de carne Farofa de couve Sobremesa: fruta	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana	Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de carne Batata sauté ou assada Sobremesa: fruta
5^a feira	Leite com café Pão com manteiga	Arroz Feijão Frango ao molho Abobrinha, berinjela e abóbora refogada Sobremesa: fruta	Leite batido com maçã e banana e aveia	Arroz Feijão Frango com quiabo Abóbora refogada, assada ou purê de abóbora Sobremesa: fruta
6^a feira	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana	Arroz Feijão Escondidinho de peixe (purê de batata inglesa e peixe) Beterraba cozida e chuchu sauté Sobremesa: fruta	Mingau de aveia	Espaguete à primavera (abobrinha, brócolis e repolho roxo) Feijão Frango guisado Sobremesa: fruta

Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2025

SEMANA C		SEMANA D		
	Lanche especial	Almoço	Lanche especial	Almoço
2^a feira	Leite batido com maçã, banana e aveia	Arroz Feijão Escondidinho de peixe (purê de batata inglesa e peixe) Beterraba cozida com chuchu sauté Sobremesa: fruta	Leite batido com banana e mamão	Arroz com cenoura e passas Feijão Ovo mexido batata em camadas Sobremesa: fruta
3^a feira	Leite batido com banana	Arroz Feijão Frango com cenoura Salada de batata e repolho roxo Sobremesa: fruta	Leite batido com maçã, banana e aveia	Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobremesa: fruta
4^a feira	Leite batido com banana Pão com manteiga	Arroz Feijão Iscas de fígado aceboladas Batata assada ou sauté Sobremesa: fruta	Mingau de aveia	Arroz Feijão Frango com quiabo Abóbora refogada, assada ou purê de abóbora Sobremesa: fruta
5^a feira	Leite batido com banana e mamão	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobremesa: fruta	Leite batido com banana Pão com manteiga	Macarrão nutritivo (cenoura, brócolis e tomate) Feijão Carne moída Sobremesa: fruta
6^a feira	Leite com café Pão com manteiga	Arroz Feijão Picadinho de carne Jardineira de legumes (chuchu, cenoura e couve) Sobremesa: fruta	Leite batido com maracujá e banana	Arroz Feijão Isca de fígado Purê de batata Sobremesa: fruta

Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2025

Plano Alimentar – Escolar (EJA)			
SEMANA A			
	Refeição láctea	Almoço	Lanche V
2^a feira	Leite batido com banana e mamão	Arroz Feijão Omelete ou ovo mexido Salada de beterraba, vagem e chuchu Sobremesa: fruta	Leite batido com banana e aveia Fruta
3^a feira	Leite com café Pão com manteiga	Arroz Feijão Gratinado de frango (batata inglesa e frango) Salada de cenoura e tomate Sobremesa: fruta	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana Pão com manteiga Fruta
4^a feira	Leite batido com banana, maçã e aveia	Arroz Feijão carioca Isca de carne Farofa de couve Sobremesa: fruta	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta
5^a feira	Mingau de aveia	Arroz Feijão Frango ao molho Abobrinha, berinjela e abóbora refogada Sobremesa: fruta	Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta
6^a feira	Leite batido com banana	Arroz Feijão Escondidinho de peixe (purê de batata inglesa e peixe) Beterraba cozida com chuchu sauté Sobremesa: fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta

Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2025

Plano Alimentar – Escolar (EJA)			
SEMANA B			
	Refeição Láctea	Almoço	Lanche V
2^a feira	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobremesa: fruta	Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta
3^a feira	Leite com café Pão com manteiga	Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobremesa: fruta	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta
4^a feira	Leite batido com banana e aveia	Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de carne Batata sauté ou assada Sobremesa: fruta	Leite batido com mamão Pão com manteiga Fruta
5^a feira	Leite com café Pão com manteiga	Arroz Feijão Frango com quiabo Abóbora refogada, assada ou purê de abóbora Sobremesa: fruta	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana Fruta
6^a feira	Leite batido com banana e mamão	Espaguete à primavera (abobrinha, brócolis e repolho roxo) Feijão Frango guisado Sobremesa: fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta

Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2025

Plano Alimentar – Escolar (EJA)			
SEMANA C			
	Refeição láctea	Almoço	Lanche V
2^a feira	Leite batido com banana e aveia	Arroz Feijão Escondidinho de peixe (purê de batata inglesa e peixe) Beterraba cozida com chuchu sauté Sobremesa: fruta	Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta
3^a feira	Mingau de aveia	Arroz Feijão Frango com cenoura Salada de batata e repolho roxo Sobremesa: fruta	Suco de laranja com mamão Pão com ovo e cenoura Fruta
4^a feira	Leite batido com banana e mamão	Arroz Feijão Iscas de fígado aceboladas Batata assada ou sauté Sobremesa: fruta	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana Fruta
5^a feira	Leite com café Pão com manteiga	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobremesa: fruta	Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta
6^a feira	Leite batido com iogurte natural, banana e maçã	Arroz Feijão Picadinho de carne Jardineira de legumes (chuchu, cenoura e couve) Sobremesa: 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 2025

Plano Alimentar – Escolar (EJA)			
SEMANA D			
	Refeição láctea	Almoço	Lanche V
2^a feira	Leite batido com banana, maçã e aveia	Arroz com cenoura e passas Feijão Ovo mexido Batata em camadas Sobremesa: fruta	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana Fruta
3^a feira	Leite com café Pão com manteiga	Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobremesa: Fruta	Leite batido com banana e aveia Fruta
4^a feira	Leite batido com banana e aveia	Arroz Feijão Frango com quiabo Abóbora refogada, assada ou purê de abóbora Sobremesa: fruta	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta
5^a feira	Leite com café Pão com manteiga	Macarrão nutritivo (cenoura, brócolis e abobrinha) Feijão Carne moída Sobremesa. fruta	Leite batido com maracujá e banana Fruta
6^a feira	Leite batido com maracujá e banana	Arroz Feijão Isca de fígado Purê de batata Sobremesa: fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta

Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2025

Plano Alimentar – Escolar (GEC/GEA/GEM/GENTE/GET/CIVICO MILITAR)

SEMANA A

	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2^a feira	Leite batido com maçã, banana e aveia Fruta	Arroz Feijão Omelete ou ovo mexido Salada de beterraba, vagem e chuchu Sobremesa: fruta	Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta
3^a feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Gratinado de frango (batata inglesa e frango) Salada de cenoura e tomate Sobremesa: fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
4^a feira	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Arroz Feijão carioca Isca de carne Farofa de couve Sobremesa: fruta	Leite com café Pão com pastinha de tomate e orégano Fruta
5^a feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Frango ao molho Abobrinha, berinjela e abóbora refogada Sobremesa: Fruta	Leite batido com banana e aveia Fruta
6^a feira	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Escondidinho de peixe (purê de batata inglesa e peixe) Beterraba cozida com chuchu sauté Sobremesa: fruta	Leite com café Pão com manteiga Fruta

Fonte:Guia Alimentar – PNAE 2025

Plano Alimentar – Escolar (GEC/GEA/GEM/GENTE/GET/CÍVICO MILITAR)			
SEMANA B			
	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2^a feira	Leite batido com maçã e aveia Fruta	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobremesa: fruta	Canjica Fruta
3^a feira	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobremesa: fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
4^a feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de carne Batata sauté ou assada Sobremesa: fruta	Leite com café Pão com frango, cenoura, maçã e cebola Fruta
5^a feira	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Arroz Feijão Frango com quiabo Abóbora refogada, assada ou purê de abóbora Sobremesa: fruta	Leite batido com banana e aveia Fruta
6^a feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Espaguete à primavera (abobrinha, brócolis e repolho) Feijão Frango guisado Sobremesa: fruta	Leite com café Pão com ovo e cenoura Fruta

Fonte:Guia Alimentar – PNAE 2025

Plano Alimentar – Escolar (GEC/GEA/GEM/GENTE/GET/CIVICO MILITAR)			
Semana C			
	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2^a feira	Leite batido com maçã e aveia Fruta	Arroz Feijão Escondidinho de peixe (purê de batata inglesa e peixe) Beterraba cozida e chuchu sauté Sobremesa: fruta	Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta
3^a feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Frango com cenoura Salada de batata e repolho roxo Sobremesa: fruta	Leite batido com banana Pão com patê de frango, feijão fradinho, cenoura, tomate e salsa Fruta
4^a feira	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Iscas de fígado aceboladas Batata assada ou sauté Sobremesa: fruta	Suco de laranja com mamão Pão com ovo e cenoura Fruta
5^a feira	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobremesa: Fruta	Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta
6^a feira	Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Picadinho de carne Jardineira de legumes (chuchu, cenoura e couve) Sobremesa: fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta

Fonte:Guia Alimentar – PNAE 2025

Plano Alimentar – Escolar (GEC/GEA/GEM/GENTE/GET/CÍVICO MILITAR)

SEMANA D

	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2^a feira	Leite batido com maracujá e banana Fruta	Arroz com cenoura e passas Feijão Ovo mexido Batata em camadas Sobremesa: fruta	Leite batido com banana e aveia Fruta
3^a feira	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobremesa: fruta	Arroz doce Fruta
4^a feira	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Frango com quiabo Abóbora refogada, assada ou purê de abóbora Sobremesa: fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
5^a feira	Leite com café Pão com manteiga Fruta	Feijão Macarrão nutritivo (cenoura, brócolis e abobrinha) Carne moída Sobremesa: Fruta	Leite batido com banana Pão com ovo e cenoura Fruta
6^a feira	Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Arroz Feijão Isca de fígado Purê de batata Sobremesa: fruta	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta

Fonte:Guia Alimentar – PNAE 2025

Plano Alimentar Creches/EDI					
SEMANA A					
Refeição	2^a feira	3^a feira	4^a feira	5^a feira	6^a 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

SEMANA B

Refeição	2^a feira	3^a feira	4^a feira	5^a feira	6^a 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	Iogurte 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	Iogurte 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

SEMANA C

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

SEMANA D

Refeição	2 ^a feira	3 ^a feira	4 ^a feira	5 ^a feira	6 ^a 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	Mousseline 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					
Lanche IV					
Semanas	2^a Feira	3^a Feira	4^a Feira	5^a Feira	6^a 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	Mousseline de aveia e Banana Fruta	Torta de milho com legumes (abobrinha, cenoura e cebola) Leite batido com maracujá e banana Fruta	Leite Pão de cenoura com pastinha de ovo Fruta	Suco de melancia Escondidinho de carne com espinafre Fruta	Suco de laranja Ovo mexido, salada de cenoura e beterraba 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	Mousseline 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

SEMANA A

Refeição	2^a feira	3^a feira	4^a feira	5^a feira	6^a 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 Iscas 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					
SEMANA B					
Refeição	2 ^a feira	3 ^a feira	4 ^a feira	5 ^a feira	6 ^a feira
Almoço	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
Jantar	Arroz de carreteiro (carne e couve) Feijão preto Farofa de farinha de milho flocada com cenoura Fruta	Arroz Feijão preto Iscas de frango Jardineira de legumes (berinjela, abóbora, abobrinha, orégano) Fruta	Arroz Feijão preto Soufflé 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

SEMANA C

Refeição	2^a feira	3^a feira	4^a feira	5^a feira	6^a feira
Almoço	Arroz Feijão preto Ovo mexido com vagem Salada de batata e cenoura Fruta	Arroz Feijão carioca Frango assado com laranja Palitinhos de beterraba Fruta	Risoto de frango com cenoura e repolho Feijão preto Salada de chuchu com ovos e salsinha Fruta	Arroz Feijão preto Picadinho de carne com espinafre Batata cozida Fruta	Macarrão (Fusili) Feijão preto Frango guisado com abobrinha Fruta
Jantar	Arroz Feijão preto Ovo mexido Salada de cenoura e beterraba Fruta	Sopa Minestrone (feijão branco, carne, massa, inhame, abóbora, repolho) Fruta	Macarrão à primavera (macarrão, abobrinha, repolho roxo e brócolis) Feijão preto Frango guisado Fruta	Arroz Feijão preto com couve Carne com chuchu Angu Fruta	Arroz Feijão preto Carne moída com bertealha Batata doce cozida Fruta

Plano Alimentar Creches/EDI					
SEMANA D					
Refeição	2^a feira	3^a feira	4^a feira	5^a feira	6^a 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 Cubinhos de frango Feijão carioca Salada de brócolis e 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 com chuchu Angu Fruta	Sopa de inhame (abóbora, inhame, couve-flor, frango e feijão carioca) Fruta