

**ANEXO I**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PCRJ/SME**  
**PLANO ALIMENTAR – ESCOLA – CARDÁPIO VERÃO**  
**Período de 20 de abril a 20 de abril de 2026**

E/COORDENADORIAS REGIONAIS DE EDUCAÇÃO		SEMANA	
1ª, 2ª e 3ª		D	
4ª, 5ª, 6ª e 11ª		A	
7ª e 8ª		B	
9ª e 10ª		C	
<b>Plano Alimentar – Escolar (TURNO PARCIAL)</b>			
<b>SEMANA A</b>			
	Refeição Láctea (manhã)	Almoço	Lanche I (tarde)
<b>2ª feira</b>	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
<b>3ª feira</b>	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
<b>4ª feira</b>	Leite batido com maçã, banana e aveia	Arroz Feijão carioca Isca de carne Farofa de couve Sobremesa: fruta	Leite com café Pão com manteiga
<b>5ª feira</b>	Mingau de aveia	Arroz Feijão Frango ao molho Abobrinha, berinjela e abóbora refogada Sobremesa: fruta	Leite batido com banana e mamão
<b>6ª feira</b>	Leite batido com banana	Arroz Feijão Escondidinho de peixe (purê de batata inglesa e peixe) Beterraba cozida e chuchu sauté Sobremesa: fruta	Smoothie de banana (Leite batido com banana)

Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2026

**Plano Alimentar – Escolar (TURNO PARCIAL)****SEMANA 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 Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobremesa: fruta	Leite batido com banana e aveia
<b>3ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga	Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobremesa: fruta	Leite batido com banana e mamão
<b>4ª feira</b>	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
<b>5ª feira</b>	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
<b>6ª feira</b>	Leite batido com banana e mamão	Espaguete à primavera (abobrinha, brócolis e repolho roxo) Feijão Frango guisado Sobremesa: fruta	Smoothie de banana (Leite batido com banana)

Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2026

**Plano Alimentar – Escolar ( TURNO PARCIAL)****SEMANA C**

	<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 Escondidinho de peixe (purê de batata inglesa e peixe) Beterraba cozida e chuchu sauté Sobremesa: fruta	Leite batido com banana, mamão e aveia
<b>3ª feira</b>	Mingau de aveia	Arroz Feijão Frango com cenoura Salada de batata e repolho roxo Sobremesa: fruta	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana
<b>4ª feira</b>	Leite batido com banana e mamão	Arroz Feijão Isca de fígado acebolada Batata assada ou sauté Sobremesa: fruta	Leite com café Pão com manteiga
<b>5ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobremesa: fruta	Leite com café Cuscuz de tapioca
<b>6ª feira</b>	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana	Arroz Feijão Picadinho de carne Jardineira de legumes (chuchu, cenoura e couve) Sobremesa: fruta	Smoothie de banana (Leite batido com banana)

Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2026

**Plano Alimentar – Escolar ( TURNO PARCIAL)****SEMANA D**

	<b>Refeição Láctea (manhã)</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche I (tarde)</b>
<b>2ª feira</b>	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
<b>3ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga	Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobremesa: fruta	Smoothie de banana (Leite batido com banana)
<b>4ª feira</b>	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
<b>5ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga	Macarrão nutritivo (cenoura, brócolis e abobrinha) Feijão Carne moída Sobremesa: fruta	Leite batido com maracujá e banana
<b>6ª feira</b>	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 2026

**Plano Alimentar – Escolar (TURNO UNICO)****SEMANA A**

	<b>Desjejum</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche IV</b>
<b>2ª feira</b>	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
<b>3ª feira</b>	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
<b>4ª feira</b>	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
<b>5ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga  Fruta	Arroz Feijão Frango ao molho Abobrinha, berinjela e abóbora refogada Sobremesa: fruta	Smoothie de banana (Leite batido com banana)  Fruta
<b>6ª feira</b>	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 2026

**Plano Alimentar – Escolar (TURNO UNICO)****SEMANA 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 Sobremesa: fruta	Canjica  Fruta
<b>3ª feira</b>	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
<b>4ª feira</b>	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
<b>5ª feira</b>	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido  Fruta	Arroz Feijão Frango com quiabo Abóbora refogada, assada ou purê de abóbora Sobremesa: fruta	Smoothie de banana (Leite batido com banana)  Fruta
<b>6ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga  Fruta	Espaguete à primavera (abobrinha, brócolis e repolho roxo) Feijão Frango guisado Sobremesa: fruta	Leite com café Pão com ovo e cenoura  Fruta

Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2026

**Plano Alimentar – Escolar (TURNO UNICO)****SEMANA C**

	<b>Desjejum</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche IV</b>
<b>2ª feira</b>	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
<b>3ª feira</b>	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
<b>4ª feira</b>	Leite batido com banana Pão com manteiga  Fruta	Arroz Feijão Isca de fígado acebolada Batata assada ou sauté Sobremesa: fruta	Suco de laranja com mamão Pão com ovo e cenoura  Fruta
<b>5ª feira</b>	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido  Fruta	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobremesa: fruta	Smoothie de banana (Leite batido com banana)  Fruta
<b>6ª feira</b>	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 2026

**Plano Alimentar – Escolar (TURNO UNICO)****SEMANA D**

	<b>Desjejum</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche IV</b>
<b>2ª feira</b>	Leite batido com maracujá e banana  Fruta	Arroz com cenoura e passas Feijão Ovo mexido Batatas em camadas Sobremesa: fruta	Smoothie de banana (Leite batido com banana)  Fruta
<b>3ª feira</b>	Leite com café Pão com ovo mexido  Fruta	Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobremesa: fruta	Arroz doce  Fruta
<b>4ª feira</b>	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
<b>5ª feira</b>	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
<b>6ª feira</b>	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 2026

**Plano Alimentar – Escolar - Ginásio Educacional Olímpico (anos iniciais)**

**SEMANA A**

	<b>Desjejum</b>	<b>Colação</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche IV</b>
<b>2ª feira</b>	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
<b>3ª feira</b>	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
<b>4ª feira</b>	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
<b>5ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga  Fruta	Suco de maracujá com mamão	Arroz Feijão Frango ao molho Abobrinha, berinjela e abóbora refogada Sobremesa: fruta	Smoothie de banana (Leite batido com banana)  Fruta
<b>6ª feira</b>	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 Sobremesa: fruta	Leite com café Pão com manteiga  Fruta

Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2026

**Plano Alimentar – Escolar - Ginásio Educacional Olímpico (anos iniciais)**

**SEMANA 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 Sobremesa: fruta	Canjica  Fruta
<b>3ª feira</b>	Leite batido com banana Pão com manteiga  Fruta	Suco de laranja com cenoura	Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobremesa: fruta	Leite com café Pão com ovo mexido  Fruta
<b>4ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga  Fruta	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
<b>5ª feira</b>	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido  Fruta	Suco de maracujá com mamão	Arroz Feijão Frango com quiabo Abóbora refogada, assada ou purê de abóbora Sobremesa: fruta	Smoothie de banana (Leite batido com banana)  Fruta
<b>6ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga  Fruta	Suco de melão com limão	Espaguete à primavera (abobrinha, brócolis e repolho roxo) Feijão Frango guisado Sobremesa: fruta	Leite com café Pão com ovo e pastinha de cenoura  Fruta

Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2026

**Plano Alimentar – Escolar - Ginásio Educacional Olímpico (anos iniciais)****SEMANA C**

	<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 Escondidinho de peixe (purê de batata inglesa e peixe) Beterraba cozida com chuchu sauté Sobremesa: fruta	Leite com café Cuscuz de tapioca  Fruta
<b>3ª feira</b>	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
<b>4ª feira</b>	Leite batido com banana Pão com manteiga  Fruta	Suco de maracujá com cenoura	Arroz Feijão Isca de fígado acebolada Batata assada ou sauté Sobremesa: fruta	Suco de laranja com mamão Pão com ovo e cenoura Fruta
<b>5ª feira</b>	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido  Fruta	Suco de melancia com beterraba	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobremesa: fruta	Smoothie de banana (Leite batido com banana)  Fruta
<b>6ª feira</b>	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 2026

**Plano Alimentar – Escolar - Ginásio Educacional Olímpico (anos iniciais)****SEMANA D**

	<b>Desjejum</b>	<b>Colação</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche IV</b>
<b>2ª feira</b>	Leite batido com maracujá e banana  Fruta	Suco integral	Arroz com cenoura e passas Feijão Ovo mexido Batata em camadas Sobremesa: fruta	Smoothie de banana (Leite batido com banana)  Fruta
<b>3ª feira</b>	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
<b>4ª feira</b>	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
<b>5ª feira</b>	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
<b>6ª feira</b>	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 2026

**Plano Alimentar – Escolar - Ginásio Educacional Olímpico (anos finais)**

**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 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	Leite com café Cuscuz de tapioca  Fruta
<b>3ª feira</b>	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 batido com maçã e banana Assado de milho com cenoura e abobrinha  Fruta	Smoothie de banana (Leite batido com banana)  Fruta
<b>4ª feira</b>	Leite com café Pão com ovo mexido  Fruta	Suco de abacaxi com hortelã	Arroz Feijão carioca Isclas de carne Farofa de couve Salada de tomate e pepino Sobremesa: fruta	Leite com café Bolo de laranja  Fruta	Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga  Fruta
<b>5ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga  Fruta	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  Fruta	Suco de abacaxi com limão Pão com frango, cenoura, maçã e cebola  Fruta
<b>6ª feira</b>	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 Sobremesa: fruta	Smoothie de banana (Leite batido com banana)  Pão com ovo mexido  Fruta	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido  Fruta

Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2026

**Plano Alimentar – Escolar - Ginásio Educacional Olímpico (anos finais)****SEMANA 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 Sobremesa: fruta	Canjica  Fruta	Canjica  Fruta
<b>3ª feira</b>	Leite batido com banana Pão com manteiga  Fruta	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  Fruta	Suco de laranja com cenoura Pão com pastinha de tomate e orégano Fruta
<b>4ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga  Fruta	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  Fruta	Leite com café Pão com ovo mexido  Fruta
<b>5ª feira</b>	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido  Fruta	Suco de maracujá com mamão	Arroz Feijão Frango com quiabo Abóbora refogada, assada ou purê de abóbora Sobremesa: fruta	Smoothie de banana (Leite batido com banana)  Pão com manteiga  Fruta	Smoothie de banana (Leite batido com banana)  Pão com manteiga  Fruta
<b>6ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga  Fruta	Suco de melão com limão	Espaguete à primavera (abobrinha, brócolis e repolho roxo) Feijão Frango guisado Sobremesa: fruta	Suco de maracujá Assado de frango  Fruta	Leite com café Pão com ovo e pastinha de cenoura  Fruta

Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2026

**Plano Alimentar – Escolar - Ginásio Educacional Olímpico (anos finais)**

**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 Escondidinho de peixe (purê de batata inglesa e peixe) Beterraba cozida com chuchu sauté Sobremesa: fruta	Leite com café Bolo de fubá  Fruta	Leite com café Cuscuz de tapioca  Fruta
<b>3ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga  Fruta	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  Fruta	Suco de laranja com mamão Pão com ovo e pastinha de cenoura  Fruta
<b>4ª feira</b>	Leite batido com banana Pão com manteiga  Fruta	Suco de maracujá com cenoura	Arroz Feijão Isca de fígado acebolada Batata assadas ou sauté Salada de alface Sobremesa: fruta	Suco de maracujá Assado de frango  Fruta	Leite com café Pão com ovo mexido  Fruta
<b>5ª feira</b>	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido  Fruta	Suco de melancia com beterraba	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobremesa: fruta	Smoothie de banana (Leite batido com banana)  Pão com manteiga  Fruta	Smoothie de banana (Leite batido com banana)  Pão com manteiga  Fruta
<b>6ª feira</b>	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	Suco de maracujá Quibe de forno Salada de alface e tomate  Fruta	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido  Fruta

Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2026

**Plano Alimentar – Escolar- Ginásio Educacional Olímpico (anos finais)**

**SEMANA D**

	<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 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
<b>3ª feira</b>	Leite com café Pão com ovo mexido  Fruta	Suco de laranja com 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
<b>4ª feira</b>	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
<b>5ª feira</b>	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	Smoothie de banana (Leite batido com banana)  Pão com omelete  Fruta	Smoothie de banana (Leite batido com banana)  Pão com omelete  Fruta
<b>6ª feira</b>	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

**Plano Alimentar – Escolar ( Escolas Especiais)****SEMANA A****SEMANA B**

	<b>Lanche especial</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche especial</b>	<b>Almoço</b>
<b>2ª feira</b>	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
<b>3ª feira</b>	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
<b>4ª feira</b>	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
<b>5ª feira</b>	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
<b>6ª feira</b>	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 2026

<b>Plano Alimentar – Escolar (Escolas Especiais)</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 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
<b>3ª feira</b>	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
<b>4ª feira</b>	Leite batido com banana Pão com manteiga	Arroz Feijão Isca de fígado acebolada Batata assada ou sauté Sobremesa: fruta	Mingau de aveia	Arroz Feijão Frango com quiabo Abóbora refogada, assada ou purê de abóbora Sobremesa: fruta
<b>5ª feira</b>	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 abobrinha) Feijão Carne moída Sobremesa: fruta
<b>6ª feira</b>	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 2026

**Plano Alimentar – Escolar (EJA)****SEMANA A**

	<b>Refeição láctea</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche V</b>
<b>2ª feira</b>	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
<b>3ª feira</b>	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
<b>4ª feira</b>	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
<b>5ª feira</b>	Mingau de aveia	Arroz Feijão Frango ao molho Abobrinha, berinjela e abóbora refogada Sobremesa: fruta	Leite batido com banana, mamão e aveia  Fruta
<b>6ª feira</b>	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 2026

**Plano Alimentar – Escolar (EJA)****SEMANA 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 Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobremesa: fruta	Leite batido com banana, mamão e aveia  Fruta
<b>3ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga	Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobremesa: fruta	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido  Fruta
<b>4ª feira</b>	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
<b>5ª feira</b>	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
<b>6ª feira</b>	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 2026

**Plano Alimentar – Escolar (EJA)****SEMANA C**

	<b>Refeição láctea</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche V</b>
<b>2ª feira</b>	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
<b>3ª feira</b>	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
<b>4ª feira</b>	Leite batido com banana e mamão	Arroz Feijão Isca de fígado acebolada Batata assada ou sauté Sobremesa: fruta	Leite batido com iogurte natural, maçã e banana  Fruta
<b>5ª feira</b>	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
<b>6ª feira</b>	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 2026

**Plano Alimentar – Escolar (EJA)****SEMANA D**

	<b>Refeição láctea</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche V</b>
<b>2ª feira</b>	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
<b>3ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga	Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobremesa: Fruta	Leite batido com banana e aveia  Fruta
<b>4ª feira</b>	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
<b>5ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga	Macarrão nutritivo (cenoura, brócolis e abobrinha) Feijão Carne moída Sobremesa. fruta	Leite batido com maracujá e banana  Fruta
<b>6ª feira</b>	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 2026

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

	<b>Desjejum</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche IV</b>
<b>2ª feira</b>	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
<b>3ª feira</b>	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
<b>4ª feira</b>	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
<b>5ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga  Fruta	Arroz Feijão Frango ao molho Abobrinha, berinjela e abóbora refogada Sobremesa: Fruta	Smoothie de banana (Leite batido com banana)  Fruta
<b>6ª feira</b>	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 2026

**Plano Alimentar – Escolar (GEC/GEA/GEM/GENTE/GET/CÍVICO MILITAR)****SEMANA 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 Sobremesa: fruta	Canjica  Fruta
<b>3ª feira</b>	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
<b>4ª feira</b>	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
<b>5ª feira</b>	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido  Fruta	Arroz Feijão Frango com quiabo Abóbora refogada, assada ou purê de abóbora Sobremesa: fruta	Smoothie de banana (Leite batido com banana)  Fruta
<b>6ª feira</b>	Leite com café Pão com manteiga  Fruta	Espaguete à primavera (abobrinha, brócolis e repolho roxo) Feijão Frango guisado Sobremesa: fruta	Leite com café Pão com ovo e cenoura  Fruta

Fonte: Guia Alimentar – PNAE 2026

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

	<b>Desjejum</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche IV</b>
<b>2ª feira</b>	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
<b>3ª feira</b>	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
<b>4ª feira</b>	Leite batido com banana Pão com manteiga  Fruta	Arroz Feijão Isca de fígado acebolada Batata assada ou sauté Sobremesa: fruta	Suco de laranja com mamão Pão com ovo e cenoura  Fruta
<b>5ª feira</b>	Leite batido com maçã Pão com ovo mexido  Fruta	Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobremesa: Fruta	Smoothie de banana (Leite batido com banana)  Fruta
<b>6ª feira</b>	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 2026			

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

	<b>Desjejum</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche IV</b>
<b>2ª feira</b>	Leite batido com maracujá e banana  Fruta	Arroz com cenoura e passas Feijão Ovo mexido Batata em camadas Sobremesa: fruta	Smoothie de banana (Leite batido com banana)  Fruta
<b>3ª feira</b>	Leite com café Pão com ovo mexido  Fruta	Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobremesa: fruta	Arroz doce  Fruta
<b>4ª feira</b>	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
<b>5ª feira</b>	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
<b>6ª feira</b>	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 2026

<b>Plano Alimentar Creches/EDI</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	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</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</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</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	logurte 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>	Mousseline de aveia Banana	logurte 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</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	Musseline 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 pastinha de ovo Fruta	Suco de melancia Escondidinho de carne com espinafre Fruta	Mousseline 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	Mousseline de aveia e Banana Fruta	Leite Pão de cenoura com pastinha 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</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 Crema 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**

<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 Iscas de frango Jardineira de legumes (berinjela, abóbora, abobrinha, orégano) Fruta	Arroz Feijão preto Suflê 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</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>	Risoto de frango com cenoura e repolho Feijão preto Salada de chuchu com ovos e salsinha 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>	Arroz Feijão preto Ovo mexido Salada de cenoura e beterraba Fruta	Sopa Minestrone (feijão branco, carne, massa, inhame, abóbora, 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

**Plano Alimentar Creches/EDI****SEMANA D**

<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 Cubinhos de 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