

DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCACAO DE SARAPUI PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACAO ESCOLAR - PNAE						Média SEMANAL
CARDÁPIO – DE 4 A 5 ANOS   E.M.EI CELINA						
Semana do dia 25/05/2026 a 29/05/2026						
	2º Feira 25/05	3ºFeira 26/05	4ºFeira 27/05	5º Feira 28/05	6º Feira 29/05	
<b>Desjejum 7:00h</b>	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com requeijão Leite com cacau 70%	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com requeijão Leite com cacau 70%	Pão com mussarela Leite com cacau 70%	
<b>Almoço 11:00 as 1:30 h</b>	Macarrão com carne móida	Arroz e feijão Omelete com legumes Salada: Alface e tomate Fruta: Maça	Arroz com frango e feijão Jardineira de legumes (cenoura e abobrinha refogadas) Fruta: Abacaxi	Arroz e feijão Escondidinho de carne móida Repolho e beterraba Fruta: Banana	Arroz e feijão Strogonoff de frango Salada: Tomate e pepino Fruta: Laranja	
<b>Colação 13:30h as14:00h</b>	Bolo de fubá Suco de laranja	logurte e cereal	Bolo de Baunilha Suco de melancia	Pão de queijo Suco de abacaxi	Bolo de laranja Suco de Maracujá	
<b>FICHAS TÉCNICAS</b>						
<b>Kcal (Dia)</b>	842,9	1058,3	1.028,2	856,9	738,5	<b>940,86</b>
<b>Carboidratos(g)</b>	121,1	124,3	130,7	108,5	120,01	<b>127,22</b>
<b>Proteínas (g)</b>	36,5	48,6	51,3	36,6	30,8	<b>42,32</b>
<b>Lipídeos (g)</b>	19,8	38,9	30,8	31,0	16,2	<b>29,42</b>
<b>Fibras (g)</b>	8,2	8,6	10,3	7,5	10,1	<b>9,22</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	211,8	184,2	379,5	144,8	58,5	<b>203,66</b>
<b>Vitamina C (mg)</b>	44,2	58,9	50,5	16,6	55,2	<b>39,64</b>
<b>Sódio (mg)</b>	708,9	1492,1	995,8	1478,5	850,8	<b>1.192,32</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	250,8	384,1	298,6	247,0	165,7	<b>276,28</b>
<b>Ferro (mg)</b>	9,0	3,6	14,5	2,8	4,9	<b>7,22</b>

**Nutricionista: Daniele Idro Sbroglio CRN: 46038**

- **CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO**

**CARDÁPIO – DE 4 A 5 ANOS || E.M.EI CELINA**

Semana do dia 01/06/2026 a 05/06/2026

**Média SEMANAL**

	<b>2º Feira 01/06</b>	<b>3ºFeira 02/06</b>	<b>4ºFeira 03/06</b>	<b>5º Feira 04/06</b>	<b>6º Feira 05/06</b>	
<b>Desjejum 7:00h</b>	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com requeijão Leite com cacau 70%	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com requeijão logurte	Pão com mussarela Leite com cacau 70%	
<b>Almoço 11:00 as 1:30 h</b>	Arroz e feijão Frango xadrez (pimentão e cenoura)	Arroz e feijão Abobrinha refogada Quibe Assado Salada: Beterraba Fruta: Mamão	Arroz com feijoada de pernil Farofa Vinagrete com couve Fruta: Laranja	Macarrão alho e óleo com brócolis Frango Assado Fruta: Abacaxi	Arroz e strogonoff de carne Salada: Alface e tomate Fruta: Maça	
<b>Colação 13:30h as14:00h</b>	Pão de queijo Leite com achocolatado	logurte com cereal	Bolo Simples Vitamina de frutas	Torta de frango Suco de laranja	Bolo de banana Suco de maracujá	

**FICHAS TÉCNICAS**

<b>Kcal (Dia)</b>	883,4	738,5	925,4	875,5	837,1	<b>851,98</b>
<b>Carboidratos(g )</b>	128,0	120,01	133,0	122,8	128,1	<b>126,38</b>
<b>Proteínas (g)</b>	35,7	30,8	45,0	37,9	36,4	<b>37,16</b>
<b>Lipídeos (g)</b>	26,2	16,2	23,6	26,0	20,6	<b>22,52</b>
<b>Fibras (g)</b>	11,9	10,1	7,7	10,5	9,1	<b>9,86</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	76,2	58,5	163,5	118,5	135,2	<b>110,44</b>
<b>Vitamina C (mg)</b>	28,3	55,2	58,4	10,0	27,3	<b>35,84</b>
<b>Sódio (mg)</b>	1.468,3	850,8	828,2	1.561,9	790,3	<b>1.099,9</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	179,7	165,7	417,3	253,8	187,6	<b>240,82</b>
<b>Ferro (mg)</b>	4,5	4,9	3,7	3,2	6,9	<b>4,64</b>

**Nutricionista: Daniele Idro Sbroglio CRN: 46038**

- **CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO**

DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCACAO DE SARAPUI  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACAO ESCOLAR- PNAE

**CARDÁPIO – DE 4 A 5 ANOS || E.M.EI CELINA**

**Semana do dia 08/06/2026 a 12/06/2026**

**Média SEMANAL**

	<b>2º Feira 08/06</b>	<b>3ºFeira 09/06</b>	<b>4ºFeira 10/06</b>	<b>5º Feira 11/06</b>	<b>6º Feira 12/06</b>	
<b>Desjejum 7:00h</b>	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com requeijão Leite com cacau 70%	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com requeijão Iogurte	Pão com mussarela Leite com cacau 70%	
<b>Almoço 11:00 as 1:30 h</b>	Macarrão com molho de carne moída	Arroz e feijão Escondidinho de frango Salada: Rúcula e cenoura Fruta: Abacaxi	Arroz e feijão Carne com mandioca Salada: Couve-flor Fruta: Banana	Arroz e feijão Tilápia com legumes Salada: Alface e tomate Fruta: Maça	Arroz e strogonoff de carne Salada: Repolho e pepino Fruta: Mamão	
<b>Colação 13:30h as14:00h</b>	Pão de queijo Leite com achocolatado	Iogurte e cereal de milho	Bolo Laranja Vitamina de frutas	Bolo de banana Suco de Maracujá	Bolo baunilha Suco de laranja	
<b>FICHAS TÉCNICAS</b>						
<b>Kcal (Dia)</b>	883,4	738,5	925,4	875,5	837,1	<b>851,98</b>
<b>Carboidratos(g)</b>	128,0	120,1	133,0	122,8	128,1	<b>126,4</b>
<b>Proteínas (g)</b>	6,5	30,8	45,0	37,9	36,4	<b>31,32</b>
<b>Lipídeos (g)</b>	26,2	16,2	23,6	26,0	20,6	<b>22,52</b>
<b>Fibras (g)</b>	11,9	10,1	7,7	10,5	9,1	<b>9,86</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	76,2	58,5	163,5	118,5	135,2	<b>110,38</b>
<b>Vitamina C (mg)</b>	28,3	55,2	58,4	10,0	27,3	<b>35,84</b>
<b>Sódio (mg)</b>	1.468,3	850,8	828,2	1.561,9	790,3	<b>1.099,9</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	179,7	165,7	417,3	253,8	187,6	<b>251,62</b>
<b>Ferro (mg)</b>	4,5	4,9	3,7	3,2	6,9	<b>4,64</b>

**Nutricionista: Daniele Idro Sbroglio CRN: 46038**

- **CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO**

DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SARAPUI  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE

**CARDÁPIO – DE 4 A 5 ANOS || E.M.EI CELINA**

**Semana do dia 15/06/2026 a 19/06/2026**

**Média SEMANAL**

	<b>2º Feira 15/06</b>	<b>3ºFeira 16/06</b>	<b>4ºFeira 17/06</b>	<b>5º Feira 18/06</b>	<b>6º Feira 19/06</b>	
<b>Desjejum 7:00h</b>	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com requeijão Leite com cacau 70%	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com requeijão iogurte	Pão com mussarela Leite com cacau 70%	
<b>Almoço 11:00 as 1:30 h</b>	Macarrão com molho de frango	Arroz e feijoada de pernil Farofa Vinagrete com couve Fruta: Abacaxi	Arroz de forno com feijão Salada: Brócolis Fruta: Maça	Arroz e feijão Omelete de forno com legumes Salada: Pepino Fruta: Banana	Arroz Strogonoff de frango Salada: Pepino com tomate Fruta: Laranja	
<b>Coação 13:30h as14:00h</b>	Pão de queijo Suco de abacaxi	iogurte com cereal	Bolo de Abacaxi Suco de melancia	Torta de frango Suco de abacaxi	Bolo pão de ló Vitamina de frutas	
<b>FICHAS TÉCNICAS</b>						
<b>Kcal (Dia)</b>	837,1	1.003,7	988,5	952,9	1.100,8	<b>976,6</b>
<b>Carboidratos(g)</b>	128,1	126,0	122,0	116,0	157,3	<b>129,88</b>
<b>Proteínas (g)</b>	4,8	50,6	33,3	54,4	44,7	<b>37,56</b>
<b>Lipídeos (g)</b>	20,6	33,3	41,8	29,9	33,3	<b>31,78</b>
<b>Fibras (g)</b>	9,1	7,6	9,1	8,6	11,3	<b>9,14</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	135,2	109,8	220,4	120,7	63,4	<b>129,9</b>
<b>Vitamina C (mg)</b>	27,3	60,5	44,3	16,6	32,2	<b>36,2</b>
<b>Sódio (mg)</b>	790,3	798,8	1.566,3	1.492,7	1.227,1	<b>1.175,04</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	187,6	281,9	371,2	249,5	198,6	<b>257,76</b>
<b>Ferro (mg)</b>						

**Nutricionista: Daniele Idro Sbroglio CRN: 46038**

- **CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO**

DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCACAO DE SARAPUI  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACAO ESCOLAR- PNAE

**CARDÁPIO – DE 4 A 5 ANOS** | E.M.EI CELINA

Semana do dia 22/06/2026 a 26/06/2026

**Média SEMANAL**

	<b>2º Feira 22/06</b>	<b>3ºFeira 23/06</b>	<b>4ºFeira 24/06</b>	<b>5º Feira 25/06</b>	<b>6º Feira 26/06</b>	
<b>Desjejum 7:00h</b>	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com requeijão Leite com cacau 70%	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com requeijão iogurte	Pão com mussarela Leite com cacau 70%	
<b>Almoço 11:00 as 1:30 h</b>	Macarrão com carne moída	Arroz com frango e feijão Salada: Repolho Fruta: Laranja	Arroz e feijão Escondidinho de carne moída Salada: Acelga com beterraba Fruta: Banana	Arroz e feijão Sobrecoxa de frango desossada com cenoura e batata assada Salada: Rúcula Fruta: Abacaxi	Arroz e strogonoff de carne Salada: Pepino com tomate Fruta: Maça	
<b>Colação 13:30h as14:00h</b>	Pão de queijo Suco de laranja	iogurte com cereal	Bolo de laranja Suco de melancia	Salada de frutas	Torta de frango Suco de abacaxi	
<b>FICHAS TÉCNICAS</b>						
<b>Kcal (Dia)</b>	810,9	1.038,3	1.006,2	856,9	992,0	<b>940,86</b>
<b>Carboidratos(g)</b>	121,1	124,3	130,7	108,5	151,5	<b>127,22</b>
<b>Proteínas (g)</b>	36,5	48,6	51,3	36,6	38,6	<b>42,32</b>
<b>Lipídeos (g)</b>	19,8	38,9	30,8	31,0	26,6	<b>29,42</b>
<b>Fibras (g)</b>	8,2	8,6	10,3	7,5	11,5	<b>9,22</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	211,8	184,2	379,5	144,8	98,0	<b>203,66</b>
<b>Vitamina C (mg)</b>	44,2	58,9	50,5	16,6	28,0	<b>39,64</b>
<b>Sódio (mg)</b>	708,9	1.492,1	995,8	1.478,5	1.286,3	<b>1.192,32</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	250,8	384,1	298,6	247,0	200,9	<b>276,28</b>
<b>Ferro (mg)</b>	9,0	3,6	14,5	2,8	6,2	<b>7,22</b>

• **Nutricionista: Daniele Idro Sbroglio CRN: 46038**

**CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO**

