

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

CARDÁPIO – M^a JOSÉ, HONORINA E CONCEIÇÃO

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	MEDIA SEMANAL
Desjejum 7:00h	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%	
Almoço Ou jantar	Macarrão com carne moída	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 moída Repolho e beterraba Fruta: Banana	Arroz e feijão Strogonoff de frango Salada: Tomate e pepino Fruta: Laranja	
FICHA TÉCNICA						
Kcal (Dia)	772,2	803,5	562,2	627,2	660,3	685,08
Carboidratos (g)	114,4	114,1	93,3	95,1	105,0	104,38
Proteínas (g)	27,0	36,3	21,1	19,8	28,3	26,5
Lipídeos(g)	24,8	22,5	11,9	19,3	14,0	18,5
Fibras (g)	5,7	7,2	3,9	8,1	8,8	6,74
Vitamina A (mcg)	114,9	103,1	88,4	81,5	87,2	95,02
Vitamina C (mcg)	68,9	32,1	10,3	17,8	14,8	28,78
Sódio (mg)	1056,5	691,3	590,7	628,7	901,2	773,68
Cálcio (mg)	290,8	212,0	163,2	202,0	213,1	216,22
Ferro (mg)	4,0	4,0	3,1	2,9	5,6	3,92

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

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

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

CARDÁPIO – M^ª JOSÉ, HONORINA E CONCEIÇÃO

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

	2º Feira 01/06	3ºFeira 02/06	4ºFeira 03/06	5º Feira 04/06	6º Feira 05/06	MÉDIA SEMANAL
Desjejum 7:00h	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%	
Almoço Ou jantar	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	
FICHA TÉCNICA						
Kcal (Dia)	662,3	622,0	644,6	1360,4	801,0	818,06
Carboidratos (g)	98,9	101,5	100,3	211,6	135,4	129,54
Proteínas (g)	37,6	20,8	35,1	34,9	24,5	30,58
Lipídeos(g)	13,4	15,0	10,6	42,2	18,5	19,94
Fibras (g)	7,2	7,9	6,7	14,7	10,3	9,36
Vitamina A (mcg)	90,0	129,1	99,8	184,4	126,7	126
Vitamina C (mcg)	15,9	35,0	6,8	37,4	20,2	23,06
Sódio (mg)	728,9	1095,7	1137,2	986,7	1127,9	1.015,28
Cálcio (mg)	192,0	206,3	174,3	296,4	237,2	221,24
Ferro (mg)	2,9	3,5	2,7	4,4	5,1	3,72

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

Nutricionista: Daniele Idro Sbroglio Crn:46038

•

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

CARDÁPIO – M^ª JOSÉ, HONORINA E CONCEIÇÃO

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

	2º Feira 08/06	3º Feira 09/06	4º Feira 10/06	5º Feira 11/06	6º Feira 12/06	MÉDIA SEMANAL
Desjejum 7:00h	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%	
Almoço Ou jantar	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	
FICHA TÉCNICA						
Kcal (Dia)	801,0	1.008,4	809,4	644,6	1.360,4	924,76
Carboidratos (g)	135,4	136,9	98,6	100,3	211,6	136,56
Proteínas (g)	24,5	35,3	46,9	35,1	34,9	35,34
Lipídeos(g)	18,5	37,1	24,5	10,6	42,2	26,58
Fibras (g)	10,3	10,6	7,7	6,7	14,7	10
Vitamina A (mcg)	126,7	85,0	89,6	99,8	184,4	117,1
Vitamina C (mcg)	20,2	48,6	30,0	6,8	37,4	28,6
Sódio (mg)	1127,9	1.331,2	982,5	1.137,2	986,7	1.113,10
Cálcio (mg)	237,2	224,4	241,2	174,3	296,4	234,7
Ferro (mg)	3,3	4,5	4,0	2,7	4,4	3,78

• **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 – M^a JOSÉ, HONORINA E CONCEIÇÃO

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

	2º Feira 15/06	3º Feira 16/06	4º Feira 17/06	5º Feira 18/06	6º Feira 19/06	MÉDIA SEMANAL
Desjejum 7:00h	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%	
Almoço Ou jantar	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	
FICHA TÉCNICA						
Kcal (Dia)	1.008,4	809,4	565,2	793,8	635,8	762,52,18
Carboidratos (g)	136,9	98,6	93,3	132,9	95,5	111,44
Proteínas (g)	35,3	46,9	21,1	21,4	22,3	29,4
Lipídeos(g)	37,1	24,5	11,9	19,2	18,2	22,18
Fibras (g)	10,6	7,7	3,9	6,8	3,8	6,56
Vitamina A (mcg)	85,0	89,6	88,4	90,2	114,9	93,62
Vitamina C (mcg)	48,6	30,0	10,3	18,1	12,4	23,88
Sódio (mg)	1.331,2	982,5	590,7	1.501,3	431,5	967,44
Cálcio (mg)	224,4	241,2	163,2	180,6	270,2	215,92
Ferro (mg)	4,5	4,0	3,1	3,7	3,0	3,66

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

Nutricionista: Daniele Idro Sbroglio CRN:46038

DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCACAO DE SARAPUI PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACAO ESCOLAR- PNAE						MÉDIA SEMANAL
CARDÁPIO – M ^ª JOSÉ, HONORINA E CONCEIÇÃO						
Semana do dia 22/06/2026 a 26/06/2026						
	2º Feira 22/06	3º Feira 23/06	4º Feira 24/06	5º Feira 25/06	6º Feira 26/06	
Desjejum 7:00h	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%	
Almoço Ou jantar	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 Sobrecoca de frango desossada com cenoura e batata assada Salada: Rúcula Fruta: Abacaxi	Arroz e strogonoff de carne Salada: Pepino com tomate Fruta: Maça	
FICHA TÉCNICA						
Kcal (Dia)	1.244,0	927,5	839,3	745,2	627,3	876,66
Carboidratos (g)	206,1	140,6	107,1	128,5	96,9	135,84
Proteínas (g)	34,4	39,2	27,8	25,9	18,4	29,14
Lipídeos(g)	31,1	23,5	34,9	13,7	19,4	24,52
Fibras (g)	14,7	6,7	7,2	5,3	8,5	8,48
Vitamina A (mcg)	78,0	104,0	184,4	90,2	117,5	114,82
Vitamina C (mcg)	20,1	16,2	22,0	10,3	19,7	17,66
Sódio (mg)	706,1	884,7	1431,0	979,5	855,4	971,34
Cálcio (mg)	211,4	186,8	262,8	172,8	210,5	208,86
Ferro (mg)	4,2	4,5	4,4	3,7	3,5	4,06

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

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