

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

CARDÁPIO – 4 A 5 ANOS E.M.E.I CELINA

Semana do dia 03/02/2025 à 07/02/2025

Média SEMANAL

	2º Feira 03/02	3ºFeira 04/02	4ºFeira 05/02	5º Feira 06/02	6º Feira 07/02	
Desjejum 7:30h	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Cereal De milho logurte de pêssego	Bisnaguinha com requeijão Leite com cacau 70%	Biscoito doce Leite com cacau 70%	Pão com requeijão Leite com cacau 70%	
Lanche 09:30 as 10:00h	Maça	Banana	Suco de Laranja	Banana	Mamão	
Almoço 12:00 as 12:30 h	Arroz com frango e feijão Salada: Abobrinha refogada	Arroz e feijão Carne em cubos com mandioca	Arroz e feijão Strogonoff de frango Salada: Tomate e pepino Fruta: Maça	Arroz e feijão Carne moída com legumes Salada: Chicória Fruta: GOIABA	Macarrão com almondegas ao molho Fruta: Banana	
Jantar 15:30h	Caldo verde com couve e carne moída	Macarrão com molho de carne moída Fruta: Banana	Canja de galinha Fruta: Goiaba	Arroz e feijão com frango Fruta: Maça	Arroz e feijão Ovos coloridos Salada: Tomate e pepino	
FICHAS TÉCNICAS						
Kcal (Dia)	810,9	1038,3	1.006,2	856,9	992,0	940,86
Carboidratos(g)	121,1	124,3	130,7	108,5	151,5	127,22
Proteínas (g)	36,5	48,6	51,3	36,6	38,6	42,32
Lipídeos (g)	19,8	38,9	30,8	31,0	26,6	29,42
Fibras (g)	8,2	8,6	10,3	7,5	11,5	9,22
Vitamina A (mcg)	211,8	184,2	379,5	144,8	98,0	203,66
Vitamina C (mg)	44,2	58,9	50,5	16,6	28,0	39,64
Sódio (mg)	708,9	1492,1	995,8	1478,5	1.286,3	1.192,32
Cálcio (mg)	250,8	384,1	298,6	247,0	200,9	276,28
Ferro (mg)	9,0	3,6	14,5	2,8	6,2	7,22

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

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

CARDÁPIO 4 A 5 ANOS E.M.E.I CELINA

Semana do dia 10/02/2025 à 14/02/2025

Média SEMANAL

	2º Feira 10/02	3ºFeira 11/02	4ºFeira 129/02	5º Feira 13/02	6º Feira 14/02	
Desjejum 7:30h	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Biscoito salgado Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com requeijão Leite com cacau 70%	Cereal de milho iogurte de morango	Pão com requeijão Leite com cacau 70%	
Lanche 09:30 as 10:00h	Laranja	Mamão	Banana	Suco de Goiaba	Maça	
Almoço 12:00 as 12:30 h	Arroz e feijão Frango com legumes	Arroz e feijão Ovos coloridos Salada: Alface e tomate Fruta: UVA	Arroz e feijão Carne em cubos com cenoura e batata Fruta: Banana	Arroz e feijão Quibe Assado Salada: Beterraba e cenoura	Macarrão alho e óleo com brócolis Frango Assado Fruta: Laranja	
Jantar 15:30 às 16:00h	Sopa de arroz com carne moída	Macarrão com molho e carne moída Fruta: Laranja	Sopa de macarrão com legumes e frango desfiado	Arroz e feijão Carne de Panela Fruta: UVA	Sopa de feijão com carne moída Fruta: Banana	

FICHAS TÉCNICAS

Kcal (Dia)	883,4	738,5	925,4	875,5	837,1	851,98
Carboidratos(g)	128,0	120,01	133,0	122,8	128,1	126,38
Proteínas (g)	35,7	30,8	45,0	37,9	36,4	37.16
Lipídeos (g)	26,2	16,2	23,6	26,0	20,6	22,52
Fibras (g)	11,9	10,1	7,7	10,5	9,1	9,86
Vitamina A (mcg)	76,2	58,5	163,5	118,5	135,2	110,44
Vitamina C (mg)	28,3	55,2	58,4	10,0	27,3	35,84
Sódio (mg)	1.468,3	850,8	828,2	1.561,9	790,3	1.099,9
Cálcio (mg)	179,7	165,7	417,3	253,8	187,6	240,82
Ferro (mg)	4,5	4,9	3,7	3,2	6,9	4,64

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

CARDÁPIO 4 A 5 ANOS E.M.E.I CELINA

Semana do dia 17/02/2025 à 21/02/2025

Média SEMANAL

	2º Feira 17/02	3ºFeira 18/02	4ºFeira 19/02	5º Feira 20/02	6º Feira 21/02	
Desjejum 7:30h	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Cereal de milho logurte de coco	Bisnaguinha com requeijão Leite com cacau 70%	Biscoito doce Leite com cacau 70%	Pão com requeijão Leite com cacau 70%	
Lanche 09:30 as 10:00h	Suco de Abacaxi	Maça	Mamão	Laranja	Banana	
Almoço 12:00 as 12:30 h	Macarrão com molho de carne moída	Arroz e feijão Tilpapia com legumes Salada: Alface e tomate Fruta: Banana	Arroz e strogonoff de carne Salada: Acelga Batata Sauté	Arroz feijão Frango com batata e cenoura Fruta: Goiaba	Arroz e feijão Escondidinho de carne moída Salada: Repolho e beterraba Fruta: Mamão	
Jantar 15:30 às 16:00h	Canja de galinha	Arroz e feijão carne moída Fruta: Mamão	Risoto de frango com salada de cenoura Fruta: Goiaba	Macarrão com molho de frango	Canja de galinha Fruta: Banana	

FICHAS TÉCNICAS

Kcal (Dia)	883,4	738,5	925,4	875,5	837,1	851,98
Carboidratos(g)	128,0	120,1	133,0	122,8	128,1	126,4
Proteínas (g)	6,5	30,8	45,0	37,9	36,4	31,32
Lipídeos (g)	26,2	16,2	23,6	26,0	20,6	22,52
Fibras (g)	11,9	10,1	7,7	10,5	9,1	9,86
Vitamina A (mcg)	76,2	58,5	163,5	118,5	135,2	110,38
Vitamina C (mg)	28,3	55,2	58,4	10,0	27,3	35,84
Sódio (mg)	1.468,3	850,8	828,2	1.561,9	790,3	1.099,9
Cálcio (mg)	179,7	165,7	417,3	253,8	187,6	251,62
Ferro (mg)	4,5	4,9	3,7	3,2	6,9	4,64

DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCACAO DE SARAPUI PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACAO ESCOLAR- PNAE						Média SEMAN AL
CARDÁPIO – 4 A 5 ANOS E.M.E.I CELINA						
Semana do dia 24/02/2025 à 28/02/2025						
	2º Feira 24/02	3ºFeira 25/02	4ºFeira 26/02	5º Feira 27/02	6º Feira 28/02	
Desjeju m 7:30h	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Biscoito salgado Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com requeijão Leite com cacau 70%	Cereal de milho iogurte de pêssego	Pão com requeijão Leite com cacau 70%	
Lanche 09:30 as 10:00h	Maça	Banana	Suco de Laranja	Abacaxi	Mamão	
Almoço 12:00 as 12:30 h	Arroz e feijão Strogonoff de carne Batata Sautê	Macarrão com carne moída Fruta: Abacaxi	Arroz e feijão Quibe Assado Salada: Alface e tomate Fruta: UVA	Arroz e feijão Omelete de forno com legumes Salada: Pepino Fruta: Banana	Arroz e feijão Carne Suína com batata Salada: Cenoura e beterraba	
Jantar 15:30 às 16:00h	Macarrão alho e óleo com brócolis Frango Assado	Sopa de feijão com Carne isca Fruta: UVA	Sopa de abóbora com frango desfiado Fruta: Abacaxi	Arroz e feijão com carne Suína.	Sopa de fubá com carne moída Fruta: Banana	
FICHAS TÉCNICAS						
Kcal (Dia)	837,1	1.003,7	988,5	952,9	1.100,8	976,6
Carboidra tos(g)	128,1	126,0	122,0	116,0	157,3	129,88
Proteínas (g)	4,8	50,6	33,3	54,4	44,7	37,56
Lipídeos (g)	20,6	33,3	41,8	29,9	33,3	31,78
Fibras (g)	9,1	7,6	9,1	8,6	11,3	9,14
Vitamina A (mcg)	135,2	109,8	220,4	120,7	63,4	129,9
Vitamina C (mg)	27,3	60,5	44,3	16,6	32,2	36,2
Sódio (mg)	790,3	798,8	1.566,3	1.492,7	1.227,1	1.175,04
Cálcio (mg)	187,6	281,9	371,2	249,5	198,6	257,76

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

CARDÁPIO – 4 À 5 ANOS E.M.E.I CELINA

Semana do dia 03/03/2025 à 07/03/2025

Média SEMANAL

	2º Feira 03/03	3ºFeira 04/03	4ºFeira 05/03	5º Feira 06/03	6º Feira 07/03	
Desjejum 7:30h			Bisnaguinha com requeijão Leite com cacau 70%	Biscoito doce Leite com cacau 70%	Pão com requeijão Leite com cacau 70%	
Lanche 09:30 as 10:00h			Abacaxi	Maça	Vitamina de Banana	
Almoço 12:00 as 12:30 h	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Macarrão com molho de carne moída Fruta: Banana	Arroz e strogonoff de frango Salada: Abobrinha Fruta: Mamão	Arroz e feijão Ovos mexidos com legumes Salada: Alface e tomate Fruta: Goiaba	
Jantar 15:30 às 16:00h			Sopa de mandioca Fruta: Goiaba	Canja de galinha Fruta: banana	Macarrão com molho de frango Fruta: Mamão	

FICHAS TÉCNICAS

Kcal (Dia)			1.006,2	856,9	992,0	940,86
Carboidratos(g)			130,7	108,5	151,5	127,22
Proteínas (g)			51,3	36,6	38,6	42,32
Lipídeos (g)			30,8	31,0	26,6	29,42
Fibras (g)			10,3	7,5	11,5	9,22
Vitamina A (mcg)			379,5	144,8	98,0	203,66
Vitamina C (mg)			50,5	16,6	28,0	39,64
Sódio (mg)			995,8	1.478,5	1.286,3	1.192,32
Cálcio (mg)			298,6	247,0	200,9	276,28
Ferro (mg)			14,5	2,8	6,2	7,22