

CARDÁPIO BERÇÁRIO - PERÍODO INTEGRAL - FAIXA ETÁRIA: 6 MESES A 1 ANO - MARÇO/2026

Cardápio Data/Horário	Segunda 02/mar	Terça 03/mar	Quarta 04/mar	Quinta 05/mar	Sexta 06/mar																									
Lanche Manhã 08h às 08:30h	Leite + Papinha de Mamão	Leite + Papinha de Banana	Leite + Papinha de Mamão	Leite + Laranja	Leite + Papinha de Maça																									
Almoço 10h às 10:30h	Papinha de: Macarrão, Feijão, Carne Moída com Tomate	Papinha de: Arroz, Feijão, Frango Cozido c/ Batata e Salada de Acelga Tomate	Papinha de: Arroz, Feijão, Carne coz c/ Mandioca e Salada de Pepino	Papinha de: Arroz, Carne cubo c/palmito e Salada de Tomate e couve	Papinha de: Risoto de Frango com Legumes																									
Lanche Tarde 13:30h às 14h	Leite + Papinha de Banana	Leite + Papinha de maça	Leite + Laranja	Leite + Papinha de Mamão	Mingau de Canjica c/ Banana																									
Jantar 15h às 15:30h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite																									
Composição Nutricional	Kcal 552	Prot 32,1	Lip 22,7	CHO 56,7	Ca 717	Fe 1,52	Kcal 694	Prot 24,0	Lip 24,0	CHO 55,7	Ca 515	Fe 2,10	Kcal 673	Prot 33,2	Lip 27,5	CHO 75,8	Ca 736	Fe 2,07	Kcal 765	Prot 37,0	Lip 33,0	CHO 84,0	Ca 792	Fe 2,49	Kcal 833	Prot 38,7	Lip 26,9	CHO 105,0	Ca 736	Fe 3,16
Cardápio Data/Horário	Segunda 09/mar	Terça 10/mar	Quarta 11/mar	Quinta 12/mar	Sexta 13/jun																									
Lanche Manhã 08h às 08:30h	Leite + Papinha de Mamão	Leite + Laranja	Leite + Papinha de Maça	Leite + Laranja	Leite + Papinha de Maça																									
Almoço 10h às 10:30h	Papinha de: Macarrão, Feijão, Peito de Frango desfiado com Brócolis e Mandioquinha	Papinha de: Arroz, Feijão Preto, Carne Cubos c/ Mandioca com Tomate e Couve-Flor	Papinha de: Arroz, Feijão, Frango Cozido ao Molho e Salada de repolho com Cenoura	Papinha de: Arroz, Feijão, Carne em Cubos, Polenta e Salada de Beterraba	Papinha de: Arroz, Feijão, Omelete de Forno com Jardineira																									
Lanche Tarde 13:30h às 14h	Leite + Papinha de Banana	Leite + Papinha de Mamão	Leite + Papinha de Banana	Leite + Papinha de Maça	Mingau de Canjica c/ Banana																									
Jantar 15h às 15:30h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite																									
Composição Nutricional	Kcal 764	Prot 41,9	Lip 25,5	CHO 25,5	Ca 95	Fe 2,19	Kcal 660	Prot 36,5	Lip 28,1	CHO 66,6	Ca 737	Fe 2,48	Kcal 726	Prot 38,0	Lip 26,3	CHO 85,2	Ca 748	Fe 2,03	Kcal 706,4	Prot 35,07	Lip 26,19	CHO 84,7	Ca 726,64	Fe 1,7	Kcal 698,48	Prot 31,6	Lip 27,2	CHO 81,85	Ca 742,24	Fe 2,3

Oferecer água para as crianças nos intervalos das refeições.

Cardápio elaborado em conformidade com a Resolução CD/FNDE nº 6, de 8 de Maio de 2020, e alinhado às diretrizes do Guia Alimentar para População Brasileira e do Guia Alimentar para menores de 2 anos, visando garantir uma alimentação saudável, equilibrada e adequada para o desenvolvimento das crianças.

Observação: Por legumes entende-se no mínimo 2 opções dispostas ao longo do cardápio da semana.

* Cardápio sujeito a alteração

Viviane Sales de O. Silva
Nutricionista
CRN-3 11837

CARDÁPIO BERÇÁRIO - PERÍODO INTEGRAL - FAIXA ETÁRIA: 6 MESES A 1 ANO - MARÇO /2026

Cardápio Data/Horário	Segunda 16/mar						Terça 17/mar						Quarta 18/mar						Quinta 19/mar						Sexta 20/mar											
Lanche Manhã 08h às 08:30h	Leite + Papinha de Banana						Leite + Papinha de Mamão						Leite + Laranja						Leite + Papinha de Banana						Leite + Papinha de Maçã											
Almoço 10h às 10:30h	Papinha de: Macarrão, Feijão, Almôndega de Carne Bovina e Cenoura						Papinha de: Arroz, Feijão Preto, Picadinho de Carne e Salada de Beterraba						Papinha de: Arroz, Feijão, Carne Moída ao Molho e repolho refogado						Papinha de: Arroz, Estrogonofe de Frango e Salada de Tomate						Papinha de: Arroz, Feijão, Ovos Mexidos c/ Jardineira											
Lanche Tarde 13:30h às 14h	Leite + Papinha de Banana com aveia						Leite + Papinha de Maça						Leite + Papinha de Maça						Leite + Laranja						Mingau de Canjica c/ Banana											
Jantar 15h às 15:30h	Leite						Leite						Leite						Leite						Leite											
Composição Nutricional	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe
	693	37,6	26,2	85,2	762	2,36	759	30,1	32,7	86,2	805	1,48	911	39,2	120,6	120,6	768	3,99	776	36,8	26	103	816	2,23	692,1	32,43	25,51	86,77	771,84	2,47						
Cardápio Data/Horário	Segunda 23/mar						Terça 24/mar						Quarta 25/mar						Quinta 26/mar						Sexta 27/mar											
Lanche Manhã 08h às 08:30h	Leite + Papinha de Banana						Leite + Papinha de Pera						Leite + Laranja						Leite + Papinha de Banana						Leite + Papinha de Pera											
Almoço 10h às 10:30h	Papinha de: Macarrão ao Sugo com Peito de Frango desfiado com Legumes						Papinha de: Feijão Preto, Arroz, Farofa de Ovos e Salada de Tomate com Couve						Papinha de: Arroz, Feijão, Frango ao Molho c/ Salada de Tomate e Acelga						Papinha de: Arroz, Feijão, Carne c/ abobrinha Cozida e Salada de Pepino						Papinha de: Sopa de Macarrão c/ Carne Moída e Legumes (abobrinha , batata e repolho)											
Lanche Tarde 13:30h às 14h	Leite + Laranja						Leite + Papinha de Banana						Leite + Papinha de Maça						Leite + Papinha de Pera						Mingau de Canjica c/ Banana											
Jantar 15h às 15:30h	Leite						Leite						Leite						Leite						Leite											
Composição Nutricional	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe
	725,913	36,4117	25,8829	88,226	728,328	2,63853	637	31,9	26,2	70,5	728	1,60	799	35,8	27,8	105,3	774	3,60	694	38,1	23,3	83,9	730	1,31	881	35,7	29,8	121,0	822	2,45						
Cardápio Data/Horário	Segunda 30/mar						Terça 31/mar						Quarta 01/abr						Quinta 02/abr						Sexta 03/out											
Lanche Manhã 08h às 08:30h	Leite + Papinha de Banana						Leite + Papinha de Maça						Leite + Papinha de Banana						Leite + Papinha de Pera						Feriado											
Almoço 10h às 10:30h	Papinha de: Macarrão, Feijão, Carne Moída com Tomate						Papinha de: Feijão Preto, Arroz, Farofa de Carne suína, + couve refogada						Papinha de: Arroz, Feijão, Frango ao Molho c/ Salada de Tomate e Acelga						Papinha de: Macarrão c/ Carne Moída e Legumes																	
Lanche Tarde 13:30h às 14h	Leite + Papinha de Pera						Leite + Papinha de Banana						Leite + laranja						Leite + Papinha de Maça																	
Jantar 15h às 15:30h	Leite						Leite						Leite						Leite																	
Composição Nutricional	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe
	750,633	41,3001	23,51223	96,1737	742,757	2,63133	677	38,0	26,4	72,4	726	2,32	753	33,1	36,7	72,5	816	2,11	739	36,3	24,5	96,1	732	2,66												



(Handwritten signature)

Viviana Salazar O. Rosa
Nutricionista
CRN-3 77837

CARDÁPIO CEI - PERÍODO INTEGRAL - FAIXA ETÁRIA: 1 ANO A 3 ANOS - MARÇO/2026

Cardápio Data/Horário	Segunda 02/mar	Terça 03/mar	Quarta 04/mar	Quinta 05/mar	Sexta 06/mar
Lanche Manhã 08h às 08:30h	Leite + Ovos Mexidos com Cheiro Verde	Leite + Panqueca de Banana	Leite + Quibinho de Forno c/ Legumes	Leite + Torta de Frango	Suco de Polpa s/ Açúcar Pão c/ Requeijão Caseiro
Almoço 10h às 10:30h	Macarrão, Feijão, Carne Moída com Tomate	Arroz, Feijão, Frango c/ batata Cozido e Salada de acelga com Tomate	Arroz, Feijão, Carne em Cubos c/Mandioca e Salada de Pepino	Arroz, Carne cubo c/ Palmito e Salada de Tomate e couve,	Risoto de Frango com Legumes
Lanche Tarde 13:30h às 14h	Leite + Banana	Leite + Maçã	Leite + laranja	Leite + Mamão	Mingau de Canjica c/ Banana
Jantar 15h às 15:30h	Macarronada de Frango desfiado ao molho + salada de Acelga	Arroz, Polenta, Carne em Cubos ao Molho + Salada de Pepino	Galinhada (arroz, frango, brócolis, e tomate)	Risoto de Carne com Legumes (brócolis, Palmito, tomate)	Sopa de Macarrão c/ Carne Moída e Legumes
Composição	Kcal Prot Lip CHO Ca Fe	Kcal Prot Lip CHO Ca Fe	Kcal Prot Lip CHO Ca Fe	Kcal Prot Lip CHO Ca Fe	Kcal Prot Lip CHO Ca Fe
Nutricional	906 51,8 29,9 108,2 575 4,20	999 42,2 36,3 103,7 565 3,63	890 46,0 45,2 104,4 564 5,04	807 42,5 42,5 96,1 96 2,69	933 45,3 20,3 116,3 646 5,07
Cardápio Data/Horário	Segunda 09/mar	Terça 10/mar	Quarta 11/mar	Quinta 12/mar	Sexta 13/abr
Lanche Manhã 08h às 08:30h	Leite + Quibinho de Forno c/ Legumes	Leite + Panqueca de Banana	Leite + Farofa de Ovos	Leite + Torta de Legumes	Leite + Maça
Almoço 10h às 10:30h	Macarrão, Feijão, Peito de Frango desfiado com Brócolis e Mandioquinha	Arroz, Feijão Preto, Carne cubos com Tomate e Couve-Flor	Arroz, Feijão, Frango Cozido ao Molho e Salada de Repolho com Cenoura	Arroz, Feijão, Carne em Cubos, Polenta e Salada de beterraba	Arroz, Feijão, Omelete de Forno com Jardineira
Lanche Tarde 13:30h às 14h	Leite + Banana	Leite + Mamão	Leite + Banana	Leite + Maça	Mingau de Canjica c/ Banana
Jantar 15h às 15:30h	Macarrão a bolonhesa rico (tomate, couve e cenoura)	Risoto de Frango com Legumes	Sopa de Lentilha com Carne e Legumes	Canja de Galinha com Legumes	Risoto de Carne com Legumes (brócolis, cenoura, tomate)
Composição	Kcal Prot Lip CHO Ca Fe	Kcal Prot Lip CHO Ca Fe	Kcal Prot Lip CHO Ca Fe	Kcal Prot Lip CHO Ca Fe	Kcal Prot Lip CHO Ca Fe
Nutricional	849 44,6 36,8 104,4 535 3,72	931 52,2 28,5 113,3 549 4,54	859 53,9 185,1 91,3 586 5,07	950,73 52,5 28,7 106,6 599,6 4,1	956 42,6 24,5 141,18 450,8 4,13

Oferecer água para as crianças nos intervalos das refeições.

Cardápio elaborado em conformidade com a Resolução CD/FNDE nº 6, de 8 de Maio de 2020, e alinhado às diretrizes do Guia Alimentar para População Brasileira e do Guia Alimentar para menores de 2 anos, visando garantir uma alimentação saudável, equilibrada e adequada para o desenvolvimento das crianças.

Observação: Como legumes entende-se no mínimo 2 opções dispostas ao longo do cardápio da semana.

* Cardápio sujeito a alteração




Vanessa Sales de O. Moraes
Nutricionista
CRN-3 77837

CARDÁPIO CEI - PERÍODO INTEGRAL - FAIXA ETÁRIA: 1 ANO A 3 ANOS - MARÇO/2026

Cardápio Data/Horário	Segunda 16/mar	Terça 17/mar	Quarta 18/mar	Quinta 19/mar	Sexta 20/mar
Lanche Manhã 08h às 08:30h	Leite + Farofa de Ovos Mexidos	Leite + Panqueca de Banana	Leite + Quibinho de Forno c/ Legumes	Leite + Torta de Carne	Suco de Polpa s/ Açúcar Pão c/ Requeijão Caseiro
Almoço 10h às 10:30h	Macarrão, Feijão, Almôndega de Carne Bovina e Cenoura	Arroz, Feijão Preto, Picadinho de Carne e Salada de Beterraba	Arroz, Feijão, Carne Moída ao Molho, repolho refogado	Arroz, Estrogonofe de Frango e Salada de Tomate	Arroz, Feijão, Ovos Mexidos c/ Jardineira
Lanche Tarde 13:30h às 14h	Leite + Banana com aveia	Leite + Mamão	Leite + Banana	Leite + Laranja	Mingau de Canjica c/ Banana
Jantar 15h às 15:30h	Macarrão, Feijão, Carne Moída com Brócolis e Cenoura	Arroz, Polenta, Frango cozido ao Molho c/ legumes	Risoto de Frango com Legumes (brócolis, cenoura, tomate)	Arroz, Feijão, Carne flocada com couve-flor	Sopa de Macarrão c/ Carne Moída e Legumes
Composição	Kcal Prot Lip CHO Ca Fe	Kcal Prot Lip CHO Ca Fe	Kcal Prot Lip CHO Ca Fe	Kcal Prot Lip CHO Ca Fe	Kcal Prot Lip CHO Ca Fe
Nutricional	999 45,7 28,8 139,6 701 6,65	863 44,9 31,1 103,2 562 4,14	939 58,8 26,7 118,0 678 3,89	842 51,8 41,3 93,8 542 4,56	869,7 39,9 20,97 121,1 398,6 3,4
Cardápio Data/Horário	Segunda 23/mar	Terça 24/mar	Quarta 25/mar	Quinta 26/mar	Sexta 27/mar
Lanche Manhã 08h às 08:30h	Leite + Quibinho de Forno c/ Legumes	Leite + Panqueca de Banana	Leite + Ovos mexidos com Tomate	Leite + Torta de Legumes	Leite + Cereal sem açúcar e Fruta
Almoço 10h às 10:30h	Macarrão ao Sugo com Peito de Frango desfiado com Legumes	Feijão Preto, Arroz, Farofa de Ovos e Salada de Tomate com Couve	Arroz, Feijão, Frango ao Molho c/ Salada de Tomate e Acelga	Arroz, Feijão, Carne c/ Abóbriinha Cozida e Salada de Pepino	Sopa de Macarrão c/ Carne Moída e Legumes (abobrinha, batata e repolho)
Lanche Tarde 13:30h às 14h	Leite + Leite +	Leite + Banana	Leite + Maça	Leite + laranja	Mingau de Canjica c/ Banana
Jantar 15h às 15:30h	Macarrão a bolonhesa rico (tomate e cenoura)	Risoto de Frango com Legumes (brócolis, mandioquinha, tomate)	Arroz, Feijão, Carne de Moída com Batata	Galinhada (arroz, frango, brócolis e tomate)	Risoto de Frango + Salada de Acelga c/ Tomate
Composição	Kcal Prot Lip CHO Ca Fe	Kcal Prot Lip CHO Ca Fe	Kcal Prot Lip CHO Ca Fe	Kcal Prot Lip CHO Ca Fe	Kcal Prot Lip CHO Ca Fe
Nutricional	916,67 50,23 29,43 113,05 538,62 3,94	853 52,7 31,0 88,2 541 3,65	966 43,8 20,4 125,2 671 5,28	888 50,6 29,2 104,9 564 3,67	952 61,8 29,9 29,9 109 3,17
Cardápio Data/Horário	Segunda 30/mar	Terça 31/mar	Quarta 01/abr	Quinta 02/abr	Sexta 03/out
Lanche Manhã 08h às 08:30h	Leite + Ovos Mexidos c/ tomate	Leite + Panqueca de Banana	Leite + Quibinho de Forno c/ Legumes	Leite + Torta de Legumes	Feriado
Almoço 10h às 10:30h	Macarrão ao Sugo com Peito de Frango desfiado com Legumes	Feijão Preto, Arroz, Farofa de Carne suina + Couve Refogada	Arroz, Feijão, Frango ao Molho c/ Salada de Tomate e Acelga	Macarrão c/ Carne Moída e Legumes	
Lanche Tarde 13:30h às 14h	Leite + Pera	Leite + Leite +	Leite + laranja	Leite + maça	
Jantar 15h às 15:30h	Macarrão a bolonhesa rico (tomate, cenoura)	Risoto de Frango com Legumes (brócolis, mandioquinha, tomate)	Arroz, Feijão, Carne de Moída com abobrinha	Galinhada (arroz, frango, brócolis e tomate)	
Composição	Kcal Prot Lip CHO Ca Fe	Kcal Prot Lip CHO Ca Fe	Kcal Prot Lip CHO Ca Fe	Kcal Prot Lip CHO Ca Fe	Kcal Prot Lip CHO Ca Fe
Nutricional	916,67 50,23 29,43 113,05 538,62 3,94	1037 57,6 166,5 134,3 5 5,26	808 43,5 27,0 97,9 570 4,17	958 39,9 24,1 116,8 698 4,50	

Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020. Oferecer água para as crianças nos intervalos das refeições.

* Cardápio sujeito a alteração

			 Vanessa Sales de O. Rosa Nutricionista CRN-3 77837	
--	--	---	---	---



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE JUQUIÁ
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE



CARDÁPIO - PERÍODO PARCIAL - FAIXA ETÁRIA: DE 3 A 5 ANOS - MARÇO/2026

Cardápio Data/Horário	Segunda 02/mar						Terça 03/mar						Quarta 04/mar						Quinta 05/mar						Sexta 06/mar											
DESJEJUM	Leite + Ovos Mexidos com Cheiro Verde						Leite + Panqueca de Banana						Leite + Quibinho de Forno c/ Legumes						Leite + Torta de Frango						Leite + Cereal sem açúcar e Fruta											
REFEIÇÃO	Macarrão, Feijão, Carne Moída com Tomate						Arroz, Feijão, Frango c/ batata Cozido e Salada de acelga com Tomate						Arroz, Feijão, Carne em Cubos c/Mandioca e Salada de Pepino						Arroz, Carne cubo c/ Palmito e Salada de Tomate e Repolho,						Risoto de Frango com Legumes											
Composição	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe
Nutricional	565,09	33,18	18,77	65,71	306,39	3,64	605,75	30,64	15,92	76,47	285,51	2,58	568,02	29,5	35,81	59,78	290,61	4,04	521,18	27,19	14,19	72,07	269,85	1,6	431,14	16,32	6,32	48,79	383,6	2,9						
Cardápio Data/Horário	Segunda 09/mar						Terça 10/mar						Quarta 11/mar						Quinta 12/mar						Sexta 13/mar											
DESJEJUM	Leite + Quibinho de Forno c/ Legumes						Leite + Panqueca de Banana						Leite + Farofa de Ovos						Leite + Torta de Legumes						Suco de Fruta s/ Açúcar Pão c/ Requeijão Caseiro											
REFEIÇÃO	Macarrão, Feijão, Peito de Frango desfiado com Brócolis e Mandioquinha						Arroz, Feijão Preto, Carne cubos com Tomate e Couve-Flor						Arroz, Feijão, Frango Cozido ao Molho e Salada de Repolho com Cenoura						Arroz, Feijão, Carne em Cubos, Polenta e Salada de Repolho						Arroz, Feijão, Omelete de Forno com Jardineira + Fruta											
Composição	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe
Nutricional	535,79	36,45	15,71	60,91	290,83	2,6	621,7	34,57	19,1	77,86	286,83	3,63	525,7	31,72	31,57	55,87	298,03	3	523,43	33,15	17,59	56,38	284,49	2,36	478,68	20,77	13,77	65,31	368,7	4,07						
Cardápio Data/Horário	Segunda 16/mar						Terça 17/mar						Quarta 18/mar						Quinta 19/mar						Sexta 20/mar											
DESJEJUM	Leite + Farofa de Ovos Mexidos						Leite + Panqueca de Banana						Leite + Quibinho de Forno c/ Legumes						Leite + Torta de Carne						Leite + Cereal sem açúcar e Fruta											
REFEIÇÃO	Macarrão, Feijão, Almôndega de Carne Bovina e Cenoura						Arroz, Feijão Preto, Picadinho de Carne e Salada de Beterraba						Arroz, Feijão, Carne Moída ao Molho, repolho refogado						Arroz, Estrogonofe de Frango e Salada de Tomate						Arroz, Feijão, Ovos Mexidos c/ Jardineira											
Composição	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe
Nutricional	613,7	30,31	21,55	74,68	302,5	3,29	630,28	40,05	15,32	83,1	321,92	3,99	562,28	31,91	36,55	53,68	290,38	4,41	619,06	41,48	22,58	60,07	302,1	3,27	516,99	20,63	6,73	66,61	400,37	3,99						

Oferecer água para as crianças nos intervalos das refeições.

* Cardápio sujeito a alteração

Cardápio elaborado em conformidade com a Resolução CD/FNDE nº 6, de 8 de Maio de 2020, e alinhado às diretrizes do Guia Alimentar para População Brasileira e, visando garantir uma alimentação saudável, equilibrada e adequada para o desenvolvimento das crianças.

Observação: Por legumes entende-se no mínimo 2 opções dispostas ao longo do cardápio da semana.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE JUQUIÁ PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																														
CARDÁPIO - PERÍODO PARCIAL - FAIXA ETÁRIA: DE 3 a 5 ANOS - MARÇO /2026																														
Cardápio Data/Horário	Segunda 23/mar						Terça 24/mar						Quarta 25/mar						Quinta 26/mar						Sexta 27/mar					
DESJEJUM	Leite + Quibinho de Forno c/ Legumes						Leite + Panqueca de Banana						Leite + Ovos Mexidos c/ tomate						Leite + Torta de Legumes						Suco de Fruta s/ Açúcar Pão c/ Requeijão Caseiro					
REFEIÇÃO	Macarrão ao Sugo com Peito de Frango desfiado com Legumes						Feijão Preto, Arroz, Farofa de Ovos e Salada de Tomate com Couve						Arroz, Feijão, Frango ao Molho c/ Salada de Tomate e Acelga						Arroz, Feijão, Carne c/ Abóbriinha Cozida e Salada de Pepino						Sopa de Macarrão c/ Carne Moída e Legumes (abobrinha , batata e repolho)					
Composição	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe
Nutricional	601,57	29,51	18,67	76,45	314,05	3,38	592,15	32,97	16,55	77,86	294,4	3,18	523,89	31,72	31,6	56,13	289,89	3,57	597,75	38,66	17,12	70,85	313,76	2,75	636,43	32,51	13,38	93,96	58,57	4,39
Cardápio Data/Horário	Segunda 30/mar						Terça 31/mar						Quarta 01/abr						Quinta 02/abr						Sexta 03/out					
DESJEJUM	Leite + Ovos Mexidos c/ tomate						Leite + Panqueca de Banana						Leite + Quibinho de Forno c/ Legumes						Leite + Torta de Legumes						Feriado					
REFEIÇÃO	Macarrão ao Sugo com Peito de Frango desfiado com Legumes						Feijão Preto, Arroz, Farofa de Carne suína + Couve Refogada						Arroz, Feijão, Frango ao Molho c/ Salada de Tomate e Acelga						Macarrão c/ Carne Moída e Legumes											
Composição	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe
Nutricional	652	29,51	18,67	76,45	314,05	3,38	592,15	32,97	16,55	77,86	294,4	3,18	523,89	31,72	31,6	56,13	289,89	3,57	597,75	38,66	17,12	70,85	313,76	2,75	636,43	32,51	13,38	93,96	58,57	4,39

Oferecer água para as crianças nos intervalos das refeições.

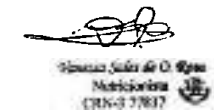
Cardápio elaborado em conformidade com a Resolução CD/FNDE nº 6, de 8 de Maio de 2020, e alinhado às diretrizes do Guia Alimentar para População Brasileira e, visando garantir uma alimentação saudável, equilibrada e adequada para o desenvolvimento das crianças.

Observação: Por legumes entende-se no mínimo 2 opções dispostas ao longo do cardápio da semana.

* Cardápio sujeito a alteração


Maria Aparecida de Fátima
Nutricionista
CRN-3 77817


Maria Aparecida de Fátima
Nutricionista
CRN-3 77817


Maria Aparecida de Fátima
Nutricionista
CRN-3 77817

CARDÁPIO DESJEJUM PERÍODO PARCIAL FAIXA ETÁRIA: 6 A 10 ANOS - MARÇO/2026

Cardápio Data	Segunda 02/mar						Terça 03/mar						Quarta 04/mar						Quinta 05/mar						Sexta 06/mar					
Desjejum	LEITE C/ CACAU + BISCOITO						LEITE C/ POLPA + FRUTA						QUIBE DE FORNO + SUCO DE POLPA						BOLO DE CHOCOLATE S/ COBERTURA + FRUTA						CANJICA					
Composição	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
Nutricional	375,36	14,18	15,45	34,5	369,72	0,65	319,57	13	12,53	29,98	358,15	0,41	319,57	13	12,53	29,98	358,15	0,41	319,57	13	12,53	29,98	358,15	0,41	410,59	8,2	3,82	89,96	130,42	0,44
Cardápio Data	Segunda 09/mar						Terça 10/mar						Quarta 11/mar						Quinta 12/mar						Sexta 13/mar					
Desjejum	LEITE C/ CACAU + BISCOITO						LEITE C/ POLPA + FRUTA						QUIBE DE FORNO + SUCO DE POLPA						BOLO DE FUBÁ + FRUTA						SUCO + PÃO C/ DOCE DE BANANA					
Composição	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
Nutricional	375,36	14,18	15,45	34,5	369,72	0,65	319,57	13	12,53	29,98	358,15	0,41	319,57	13	12,53	29,98	358,15	0,41	319,57	13	12,53	29,98	358,15	0,41	410,59	8,2	3,82	89,96	130,42	0,44
Cardápio Data	Segunda 16/mar						Terça 17/mar						Quarta 18/mar						Quinta 19/mar						Sexta 20/mar					
Desjejum	IOGURTE + BISCOITO						LEITE C/ POLPA + FRUTA						QUIBE DE FORNO + LEITE C/ CACAU						BOLO DE CHOCOLATE S/ COBERTURA + FRUTA						CANJICA					
Composição	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
Nutricional	375,36	14,18	15,45	34,5	369,72	0,65	319,57	13	12,53	29,98	358,15	0,41	319,57	13	12,53	29,98	358,15	0,41	319,57	13	12,53	29,98	358,15	0,41	358,88	11,097	15,8366	43,01	194,77	1,6446
Cardápio Data	Segunda 23/mar						Terça 24/mar						Quarta 25/mar						Quinta 26/mar						Sexta 27/mar					
Desjejum	LEITE C/ CACAU + BISCOITO						LEITE C/ POLPA + FRUTA						QUIBE DE FORNO + LEITE C/ CACAU						BOLO DE FUBÁ + FRUTA						SUCO + PÃO C/ DOCE DE BANANA					
Composição	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
Nutricional	375,36	14,18	15,45	34,5	369,72	0,65	319,57	13	12,53	29,98	358,15	0,41	319,57	13	12,53	29,98	358,15	0,41	319,57	13	12,53	29,98	358,15	0,41	373	6,62	1,8	86,95	46,26	1,94
Cardápio Data	Segunda 30/mar						Terça 31/mar						Quarta 01/abr						Quinta 02/abr						Sexta 03/abr					
Desjejum	LEITE C/ CACAU + BISCOITO						LEITE C/ POLPA + FRUTA						QUIBE DE FORNO + SUCO DE POLPA						BOLO DE CHOCOLATE S/ COBERTURA + FRUTA						FERIADO					
Composição	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
Nutricional	375,36	14,18	15,45	34,5	369,72	0,65	319,57	13	12,53	29,98	358,15	0,41	319,57	13	12,53	29,98	358,15	0,41	319,57	13	12,53	29,98	358,15	0,41						

Incentivar o consumo de água às crianças nos intervalos das refeições.

Cardápio elaborado em conformidade com a Resolução CD/FNDE nº 6, de 8 de Maio de 2020.

* Cardápio sujeito a alteração

CARDÁPIO REFEIÇÃO PERÍODO PARCIAL FAIXA ETÁRIA: 6 A 10 ANOS - MARÇO/2026

Cardápio Data	Segunda 02/mar	Terça 03/mar	Quarta 04/mar	Quinta 05/mar	Sexta 06/mar
Refeição	Macarrão, Feijão, Carne Moída com Tomate	Arroz, Feijão, Frango c/ batata Cozido e Salada de Acelga com Tomate	Arroz, Feijão, Carne em Cubos c/Mandioca e Salada de Pepino	Arroz, Carne cubo c/ Palmito e Salada de Tomate e Couve	Risoto de Frango com Legumes
	Kcal 445,23 Prot(g) 26 Lip(g) 10,2 CHO(g) 63,8 Ca(mg) 20,73 Fe(mg) 2,9	Kcal 343,62 Prot(g) 20 Lip(g) 4,5 CHO(g) 54,1 Ca(mg) 44,17 Fe(mg) 1,07	Kcal 409,04 Prot(g) 21,95 Lip(g) 8,3 CHO(g) 60,05 Ca(mg) 46,59 Fe(mg) 2,5	Kcal 392,62 Prot(g) 16,56 Lip(g) 7,37 CHO(g) 64,68 Ca(mg) 47,56 Fe(mg) 1,4	Kcal 409,8 Prot(g) 13 Lip(g) 17,8 CHO(g) 47,79 Ca(mg) 98,19 Fe(mg) 1,8
Cardápio Data	Segunda 09/mar	Terça 10/mar	Quarta 11/mar	Quinta 12/mar	Sexta 13/mar
Refeição	Macarronada com Peito de Frango desfiado com Tomate	Feijão Preto, Arroz, Farofa de Iscas Suínas, repolho refogada e Salada de cenoura com Tomate	Arroz, Feijão, Frango Cozido ao Molho, Polenta, Salada de Beterraba	Arroz, Feijão, Carne em Cubos c Palmito e Salada de Tomate e repolho	Arroz, Lentilha, Omelete de Forno com Legumes e Salada de Cenoura
	Kcal 376 Prot(g) 31 Lip(g) 5,58 CHO(g) 50,97 Ca(mg) 13,36 Fe(mg) 1,04	Kcal 494,21 Prot(g) 25 Lip(g) 7,9 CHO(g) 78,6 Ca(mg) 115,5 Fe(mg) 2,09	Kcal 419 Prot(g) 33 Lip(g) 5,3 CHO(g) 56,93 Ca(mg) 47,43 Fe(mg) 1,5	Kcal 460,84 Prot(g) 32,38 Lip(g) 8,6 CHO(g) 60,98 Ca(mg) 56,15 Fe(mg) 3,1	Kcal 421,51 Prot(g) 20 Lip(g) 10,34 CHO(g) 59,7 Ca(mg) 76,9 Fe(mg) 2,7
Cardápio Data	Segunda 16/mar	Terça 17/mar	Quarta 18/mar	Quinta 19/mar	Sexta 20/mar
Refeição	Macarrão a bolonhesa rico (tomate e cheiro verde)	Arroz, Feijão, Picadinho de Carne c/ Mandioca e Salada de Cenoura	Arroz, Feijão, Frango Cozido com Cenoura e Salada de Repolho	Arroz, Estrogonofe e Salada de Tomate c/ repolho	Mexidão de Arroz com Ovos e Legumes + Salada de Beterraba
	Kcal 438,8 Prot(g) 30 Lip(g) 12,39 CHO(g) 52,2 Ca(mg) 10,96 Fe(mg) 2,89	Kcal 403,78 Prot(g) 26 Lip(g) 6,77 CHO(g) 57,9 Ca(mg) 37,81 Fe(mg) 2,9	Kcal 382,02 Prot(g) 23 Lip(g) 4,44 CHO(g) 59,82 Ca(mg) 43,73 Fe(mg) 1,48	Kcal 349,51 Prot(g) 18 Lip(g) 8,76 CHO(g) 47,44 Ca(mg) 35,4 Fe(mg) 1,5	Kcal 371,2 Prot(g) 16 Lip(g) 10,17 CHO(g) 51,8 Ca(mg) 78,63 Fe(mg) 1,7
Cardápio Data	Segunda 23/mar	Terça 24/mar	Quarta 25/mar	Quinta 26/mar	Sexta 27/mar
Refeição	Macarrão ao Sugo com Peito de Frango desfiado com abobrinha	Feijão Preto, Arroz, Farofa de Iscas Suínas, Couve refogada e Salada de Acelga com Tomate	Arroz, Feijão, Frango Cozido ao Molho c/ Salada de Tomate e Beterraba	Arroz, Feijão, Carne Moída c/ Abobrinha Cozida c/ Salada de Pepino Couve	Arroz, Lentilha, Omelete de Forno c/ Legumes e Salada de Acelga
	Kcal 413,1 Prot(g) 27 Lip(g) 3,6 CHO(g) 63 Ca(mg) 24,2 Fe(mg) 1,72	Kcal 494,2 Prot(g) 25 Lip(g) 7,98 CHO(g) 78,6 Ca(mg) 115,5 Fe(mg) 2,09	Kcal 433,17 Prot(g) 34 Lip(g) 5,603 CHO(g) 60,02 Ca(mg) 43,31 Fe(mg) 2,1	Kcal 473,5 Prot(g) 34 Lip(g) 5,86 CHO(g) 68,92 Ca(mg) 38 Fe(mg) 2,02	Kcal 423,4 Prot(g) 20 Lip(g) 10,38 CHO(g) 60,33 Ca(mg) 87,92 Fe(mg) 2,79
Cardápio Data	Segunda 30/mar	Terça 31/mar	Quarta 01/abr	Quinta 02/abr	Sexta 03/abr
Refeição	Macarrão a bolonhesa rico (tomate, couve e batata)	Arroz, Feijão, Frango com Cenoura Cozida e Salada de Pepino	Arroz, Feijão, Carne em Cubos c/ Batata e Salada de Acelga	Salada de Tomate e Cenoura, Arroz, Estrogonofe de Frango	Feriado
	Kcal 445,23 Prot(g) 26 Lip(g) 10,2 CHO(g) 63,8 Ca(mg) 20,73 Fe(mg) 2,9	Kcal 343,62 Prot(g) 20 Lip(g) 4,5 CHO(g) 54,1 Ca(mg) 44,17 Fe(mg) 1,07	Kcal 409,04 Prot(g) 21,95 Lip(g) 8,3 CHO(g) 60,05 Ca(mg) 46,59 Fe(mg) 2,5	Kcal 392,62 Prot(g) 16,56 Lip(g) 7,37 CHO(g) 64,68 Ca(mg) 47,56 Fe(mg) 1,4	

Obs. Como Salada compreende-se as opções de Hortaliças dispostas no cardápio ao longo da semana.

Obs. Como LEGUMES compreende-se as opções dispostas no cardápio ao longo da semana.

* Cardápio elaborado em conformidade com a Resolução CD/FNDE nº 6, de 8 de Maio de 2020.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE JUQUIÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE JUQUIÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE JUQUIÁ

CARDÁPIO REFEIÇÃO VEGANO PERÍODO PARCIAL - MARÇO/2026

Cardápio Data	Segunda 02/mar						Terça 03/mar						Quarta 04/mar						Quinta 05/mar						Sexta 06/mar					
Refeição	MACARRONADA COM BRÓCOLIS						SALADA DE REPOLHO C/ TOMATE+ RISOTO DE LEGUMES						SALADA DE ACELGA + ARROZ / FEIJÃO + MANDIOCA COZ.						ARROZ / FEIJÃO + FAROFA DE OVOS C/ PEPINO						SOPA DE LEGUMES + FRUTA					
	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
	270	10,9	3,7	51,5	54,3	1,0	295	5,9	2,5	61,0	20,9	0,3	318	8,1	2,9	64,0	39,9	1,2	525	16,0	18,3	72,6	102,756	2,9	298	4,4	2,5	64,5	26,6	0,2
Cardápio Data	Segunda 09/mar						Terça 10/mar						Quarta 11/mar						Quinta 12/mar						Sexta 13/mar					
Refeição	MACARRONADA COM BRÓCOLIS						SALADA DE REPOLHO C/ TOMATE+ RISOTO DE LEGUMES						SALADA DE CENOURA + ARROZ / FEIJÃO + MANDIOCA COZ.						ARROZ / FEIJÃO + FAROFA DE OVOS C/ CENOURA						SOPA DE FEIJÃO C/ BATATA + FRUTA					
	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
	270	10,9	3,7	51,5	54,3	1,0	295	5,9	2,5	61,0	20,9	0,3	318	8,1	2,9	64,0	39,9	1,2	525	16,0	18,3	72,6	102,76	2,9	380,02	11,38	4,25	77,58	92,94	2,97
Cardápio Data	Segunda 16/mar						Terça 17/mar						Quarta 18/mar						Quinta 19/mar						Sexta 20/mar					
Refeição	MACARRONADA COM JARDINEIRA						SALADA DE ACELGA C/ TOMATE + ARROZ + POLENTA AO MOLHO						SALADA DE TOMATE + ARROZ / FEIJÃO / CENOURA						COUVE REFOGADA + ARROZ/FEIJÃO/FAROFA DE OVOS						SOPA DE LEGUMES + FRUTA					
	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
	264	10,8	1,6	54,2	36,4	0,9	390	8,5	3,1	82,8	29,8	0,8	329	8,7	3,4	66,6	57,6	1,7	530	16,2	18,3	73,8	103,5	2,9	298	4,4	2,5	64,5	26,6	0,2
Cardápio Data	Segunda 23/mar						Terça 24/mar						Quarta 25/mar						Quinta 26/mar						Sexta 27/mar					
Refeição	MACARRONADA COM JARDINEIRA						SALADA DE ACELGA C/ TOMATE + ARROZ + POLENTA AO MOLHO						SALADA DE TOMATE + ARROZ / FEIJÃO / CENOURA						COUVE REFOGADA + ARROZ/FEIJÃO/FAROFA DE OVOS						SOPA DE FEIJÃO C/ BATATA + FRUTA					
	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
	264	10,8	1,6	54,2	36,4	0,9	390	8,5	3,1	82,8	29,8	0,8	329	8,7	3,4	66,6	57,6	1,7	530	16,2	18,3	73,8	103,5	2,9	380,02	11,38	4,25	77,58	92,94	2,97
Cardápio Data	Segunda 30/mar						Terça 31/mar						Quarta 01/abr						Quinta 02/abr						Sexta 03/abr					
Refeição	MACARRONADA COM BRÓCOLIS						SALADA DE REPOLHO C/ TOMATE+ RISOTO DE LEGUMES						SALADA DE ACELGA + ARROZ / FEIJÃO + MANDIOCA COZ.						ARROZ / FEIJÃO + FAROFA DE OVOS C/ PEPINO						Feriado					
	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
	73	0,2	0,1	17,8	15,1	0,2	4	0,1	0,0	1,0	3,8	0,0	12	0,4	0,3	2,3	3,5	0,5	3	0,1	0,0	0,7	1,1741	0,0						

Obs. Como Salada compreende-se as opções de Hortaliças dispostas no cardápio ao longo da semana.

Obs. Como LEGUMES compreende-se as opções dispostas no cardápio ao longo da semana.

* Cardápio elaborado em conformidade com a Resolução CD/FNDE nº 6, de 8 de Maio de 2020.

Mariana Oliveira
CRN-17113

Mariana Oliveira
CRN-17113

Mariana Oliveira
CRN-17113



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE JUQUIÁ
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE



CARDÁPIO PROGRAMA DE ENSINO INTEGRAL (PEI) - FUNDAMENTAL - FAIXA ETÁRIA 6 A 10 ANOS - MARÇO/2026

Cardápio Data/Horário	Segunda 02/mar	Terça 03/mar	Quarta 04/mar	Quinta 05/mar	Sexta 06/mar
Café Manhã 06:30h às 07h	Suco de Polpa Biscoito de Cacau Integral	Leite com Cacau Bolo de Fubá	Leite com Cacau + Quibe de forno com Legumes	Chá + Torta de Legumes	Suco de Polpa + Pão com Requeijão Caseiro
Lanche Manhã 09h às 09:30h	Banana	Maçã	Laranja	Fruta	Risoto de Atum + Empanadinho de Peixe + Salada tomate
Almoço 11h às 12h	Arroz, Feijão, Frango com Purê de Batata + Salada de acelga	Arroz, Feijão, Carne flocada Cozido e Salada de Pepino com Tomate	Arroz, Feijão, Carne em Cubos c/ Mandioca e Salada de Couve	Arroz, Estrogonofe de Frango salada de Tomate e Repolho,	REUNIÃO
Jantar 15h às 16h	Macarrão a bolonhesa c/ Legumes	Sopa de Macarrão c/ Carne Moída e Legumes	Galinhada	Risoto de Carne com Legumes	
Composição	Kcal Prot Lip CHO Ca Fe	Kcal Prot Lip CHO Ca Fe	Kcal Prot Lip CHO Ca Fe	Kcal Prot Lip CHO Ca Fe	Kcal Prot Lip CHO Ca Fe
Nutricional	1132 51,3 26,0 171,9 330 5,49	1186 58,9 30,4 151,3 344 5,20	1098 65,2 21,9 147,6 435 4,65	995 41,5 19,1 154,6 357 3,85	591 27,9 14,6 85,4 126 2,44
Cardápio Data/Horário	Segunda 09/mar	Terça 10/mar	Quarta 11/mar	Quinta 12/mar	Sexta 13/mar
Café Manhã 06:30h às 07h	Suco de Polpa C/ Leite Pão de Mel	Leite com Cacau Bolo de chocolate s/ Cobertura	Leite com Cacau + Quibe de forno com Legumes	Chá + Torta de Legumes	Canjica
Lanche Manhã 09h às 09:30h	Banana	Maçã	Laranja	Fruta	Arroz, Feijão, Omelete de Forno com Legumes + Fruta
Almoço 11h às 12h	Arroz, Feijão, Carne Moída com Tomate e Cheiro Verde	Arroz, Feijão Preto, Carne Cubos C/ palmito + salada de Repolho	Arroz, Feijão, Frango Cozido ao Molho e Salada de Beterraba	Arroz, Feijão, Carne em Cubos Cozida, Polenta e Salada de Cenoura c/ tomate	REUNIÃO
Jantar 15h às 16h	Macarronada de Frango com Cenoura	Risoto de Frango com Legumes	Sopa de Macarrão c/ Carne e Legumes	Canja de Galinha com Legumes	
Composição	Kcal Prot Lip CHO Ca Fe	Kcal Prot Lip CHO Ca Fe	Kcal Prot Lip CHO Ca Fe	Kcal Prot Lip CHO Ca Fe	Kcal Prot Lip CHO Ca Fe
Nutricional	1500 66,7 26,2 247,8 337 5,66	1116 55,3 28,2 146,6 369 3,59	1259 77,0 27,7 161,6 339 6,05	1151,47 60,3 26,34 168,87 322,8 4,08	439,11 14,672 8,40427 75,688 105,36 1,2471
Cardápio Data/Horário	Segunda 16/mar	Terça 17/mar	Quarta 18/mar	Quinta 19/mar	Sexta 20/mar
Café Manhã 06:30h às 07h	Leite com Cacau + Biscoito de Cacau Integral	Leite com Cacau Bolo de Fubá	Leite com Cacau + Quibe de forno com Legumes	Chá + Torta de Legumes	logurte + Pão com Requeijão Caseiro
Lanche Manhã 09h às 09:30h	Banana	Maçã	Laranja	Fruta	Mexidão de Arroz c/ Ovos e Legumes + Fruta
Almoço 11h às 12h	Arroz, Feijão, Strogonoff de frango e Salada de Tomate	Arroz, Feijão Preto, Picadinho de Carne e Salada de Repolho	Arroz, Feijão, Carne Moída ao Molho e Salada Palmito	Arroz, Feijão, frango ao molho Salada de Tomate c/ cenoura	REUNIÃO
Jantar 15h às 16h	Macarronada com Almôndega de Carne Bovina e Legumes	Canja de Galinha com Legumes	Risoto de Carne com Legumes	Sopa de Macarrão c/ Carne Moída e Legumes	
Composição	Kcal Prot Lip CHO Ca Fe	Kcal Prot Lip CHO Ca Fe	Kcal Prot Lip CHO Ca Fe	Kcal Prot Lip CHO Ca Fe	Kcal Prot Lip CHO Ca Fe
Nutricional	1230 53,8 37,8 157,8 359 4,53	1174 53,8 29,0 163,8 330 3,57	1158 55,4 25,4 166,2 327 5,91	1058 58,3 24,0 153,0 85 4,76	614 20,1 13,8 98,5 21 1,92

Oferecer água para as crianças nos intervalos das refeições.

Observação: Como legumes entende-se no mínimo 2 opções dispostas ao longo do cardápio da semana.

* Cardápio sujeito a alteração



CARDÁPIO PROGRAMA DE ENSINO INTEGRAL (PEI) - FUNDAMENTAL - FAIXA ETÁRIA 6 A 10 ANOS - MARÇO/2026

Cardápio Data/Horário	Segunda 23/mar	Terça 24/mar	Quarta 25/mar	Quinta 26/mar	Sexta 27/mar																									
Café Manhã 06:30h às 07h	Leite com Cacau + Pão de Mel	Leite com Cacau Bolo de chocolate s/ Cobertura	Leite com Cacau + Quibe de forno com Legumes	Chá + Torta de Legumes	Canjica																									
Lanche Manhã 09h às 09:30h	Banana	Maçã	Laranja	Fruta	Arroz, Ovos Mexidos com Legumes e Cheiro Verde																									
Almoço 11h às 12h	Arroz, Feijão, Ovos mexidos com Legumes e Salada de Acelga	Feijão Preto, Arroz, Farofa de Carne Suína, Couve Refogada e Salada de Repolho com Pepino	Arroz, Feijão, Frango Cozido ao Molho c/ Salada de Tomate e acelga	Arroz, Feijão, Carne c/ Mandioca Cozida e Salada de Couve	REUNIÃO																									
Jantar 15h às 16h	Macarrão ao Sugo c/ Peito de Frango Desfiado com Legumes	Sopa de Macarrão c/ Carne Moída e Legumes	Sopa de Feijão com Carne e Legumes	Galinhada (arroz, frango, abobrinha e tomate)																										
Composição	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe
Nutricional	1088	53,7	27,2	145,3	348	4,46	1231,68	49,29	38,29	160,6	366,74	4,64	1151,51	69,3	26,9	146,81	360,97	6,1	716,65	65,9	28,15	157,55	307,82	3,97	716,65	22,3	8,7	138,52	92	3,71
Cardápio Data/Horário	Segunda 30/mar	Terça 31/mar	Quarta 01/abr	Quinta 02/abr	Sexta 03/abr																									
Café Manhã 06:30h às 07h	Leite com Cacau + Biscoito de Cacau Integral	Leite com Cacau Bolo de Fubá	Leite com Cacau + Quibe de forno com Legumes	Canjica	FERIADO																									
Lanche Manhã 09h às 09:30h	Banana	Maçã	Laranja	Fruta																										
Almoço 11h às 12h	Arroz, Feijão, Ovos mexidos com Legumes e Salada de Acelga	Feijão Preto, Arroz, Farofa de Carne, Couve Refogada e Salada de Pepino c/ tomate	Arroz, Feijão, Frango Cozido ao Molho c/ Salada de Tomate e acelga	Arroz, Feijão, Carne c/Mandioca Cozida e Salada de Pepino																										
Jantar 15h às 16h	Macarrão ao Sugo c/ Peito de Frango Desfiado com Legumes	Sopa de Macarrão c/ Carne Moída e Legumes	Sopa de Feijão com Carne e Legumes	Galinhada (arroz, frango, abobrinha e tomate)																										
Composição	Kcal	Prot	Lip	CHO		Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca
Nutricional	1023	0,2	8,8	1,0	98	0,06	1186,01	49,29	38,29	160,6	366,74	4,64	1151,51	69,3	26,9	146,81	360,97	6,1	1186,01	65,9	28,15	157,55	307,82	3,97						

Oferecer água para as crianças nos intervalos das refeições.

Cardápio elaborado em conformidade com a Resolução CD/FNDE nº 6, de 8 de Maio de 2020, e alinhado às diretrizes do Guia Alimentar para População Brasileira, visando garantir uma alimentação saudável, equilibrada e adequada para o desenvolvimento das crianças.

Observação: Como legumes entende-se no mínimo 2 opções dispostas ao longo do cardápio da semana.

* Cardápio sujeito a alteração



Vanessa Sales de O. Gomes
 Nutricionista
 CRN-3 77837



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE JUQUIÁ
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE



CARDÁPIO CAES - MARÇO/2026

Cardápio Data	Segunda 02/mar	Terça 03/mar	Quarta 04/mar	Quinta 05/mar	Sexta 06/mar
Lanche Manhã	Leite com cacau + Biscoito	Suco de Polpa + Epanado de Peixe assado + Fruta	Leite com cacau + Quibe de forno + Fruta	Suco de Polpa + Pipoca + Fruta	REUNIÃO
Lanche Tarde	Leite com cacau + Biscoito	Suco de Polpa + Epanado de Peixe assado + Fruta	Leite com cacau + Quibe de forno + Fruta	Suco de Polpa + Pipoca + Fruta	
Composição Nutricional	Kcal: 438, Prot: 11,9, Lip: 11,8, CHO: 61,6, Ca: 262, Fe: 0,80	Kcal: 481, Prot: 13,2, Lip: 11,9, CHO: 11,9, Ca: 263, Fe: 0,79	Kcal: 432, Prot: 12,0, Lip: 11,9, CHO: 69,4, Ca: 263, Fe: 0,48	Kcal: 403,797, Prot: 7,26033, Lip: 12,87067, CHO: 66,3583, Ca: 21,9581, Fe: 1,69427	
Cardápio Data	Segunda 09/mar	Terça 10/mar	Quarta 11/mar	Quinta 12/mar	Sexta 13/mar
Lanche Manhã	Leite com cacau + Pão de Mel + Fruta	Chá + Bolo de Fubá + Fruta	Leite com cacau + Pão de Queijo + Fruta	Suco de Polpa + Torta de Carne + Fruta	REUNIÃO
Lanche Tarde	Leite com cacau + Pão de Mel + Fruta	Chá + Bolo de Fubá + Fruta	Leite com cacau + Pão de Queijo + Fruta	Suco de Polpa + Torta de Carne + Fruta	
Composição Nutricional	Kcal: 438, Prot: 11,9, Lip: 11,8, CHO: 66,4, Ca: 22, Fe: 1,69	Kcal: 405,73, Prot: 11,85, Lip: 14,97, CHO: 47,05, Ca: 274,81, Fe: 0,66	Kcal: 432, Prot: 12,0, Lip: 21,0, CHO: 41,6, Ca: 285, Fe: 0,48	Kcal: 432, Prot: 12,0, Lip: 21,05, CHO: 41,6, Ca: 262, Fe: 0,48	
Cardápio Data	Segunda 16/mar	Terça 17/mar	Quarta 18/mar	Quinta 19/mar	Sexta 20/mar
Lanche Manhã	Leite com cacau + Pão de Mel + Fruta	Chá + Bolo de Fubá + Fruta	Leite com cacau + Pão de Queijo + Fruta	Suco de Polpa + Pãozinho com Requeijão Caseiro	REUNIÃO
Lanche Tarde	Leite com cacau + Pão de Mel + Fruta	Chá + Bolo de Fubá + Fruta	Leite com cacau + Pão de Queijo + Fruta	Suco de Polpa + Pãozinho com Requeijão Caseiro	
Composição Nutricional	Kcal: 438, Prot: 11,9, Lip: 11,8, CHO: 61,6, Ca: 262, Fe: 0,80	Kcal: 405,73, Prot: 11,85, Lip: 14,97, CHO: 47,05, Ca: 274,81, Fe: 0,66	Kcal: 432, Prot: 12,0, Lip: 21,0, CHO: 41,6, Ca: 285, Fe: 0,48	Kcal: 449,77, Prot: 12,33, Lip: 15,92, CHO: 68,05, Ca: 202,02, Fe: 2,06	
Cardápio Data	Segunda 23/mar	Terça 24/mar	Quarta 25/mar	Quinta 26/mar	Sexta 27/mar
Lanche Manhã	Leite com cacau + Pão de Mel + Fruta	Chá + Bolo de Banana + Fruta	Leite com cacau + Pão de Queijo + Fruta	Suco de Polpa + Torta de Frango + Fruta	REUNIÃO
Lanche Tarde	Leite com cacau + Pão de Mel + Fruta	Chá + Bolo de Banana + Fruta	Leite com cacau + Pão de Queijo + Fruta	Suco de Polpa + Torta de Frango + Fruta	
Composição Nutricional	Kcal: 438, Prot: 11,9, Lip: 11,8, CHO: 61,6, Ca: 262, Fe: 0,80	Kcal: 459, Prot: 12,5, Lip: 11,8, CHO: 66,9, Ca: 263, Fe: 0,95	Kcal: 432, Prot: 12,0, Lip: 21,0, CHO: 41,6, Ca: 285, Fe: 0,48	Kcal: 438, Prot: 11,9, Lip: 11,76, CHO: 61,6, Ca: 285, Fe: 0,48	
Cardápio Data	Segunda 30/mar	Terça 31/mar	Quarta 01/abr	Quinta 02/abr	Sexta 03/abr
Lanche Manhã	Leite com cacau + Pão de Mel + Fruta	Chá + Bolo de Banana + Fruta	Leite com cacau + Pão de Queijo + Fruta	Suco de Polpa + Pãozinho com Doce de banana	REUNIÃO
Lanche Tarde	Leite com cacau + Pão de Mel + Fruta	Chá + Bolo de Banana + Fruta	Leite com cacau + Pão de Queijo + Fruta	Suco de Polpa + Pãozinho com Doce de banana	
Composição Nutricional	Kcal: 438, Prot: 11,9, Lip: 11,8, CHO: 61,6, Ca: 262, Fe: 0,80	Kcal: 459, Prot: 12,5, Lip: 11,8, CHO: 66,9, Ca: 263, Fe: 0,95	Kcal: 432, Prot: 12,0, Lip: 21,0, CHO: 41,6, Ca: 285, Fe: 0,48	Kcal: 463,88, Prot: 7,85, Lip: 1,89, CHO: 111,99, Ca: 53,51, Fe: 2,36	

Oferecer água para as crianças nos intervalos das refeições.

Cardápio elaborado em conformidade com a Resolução CD/FNDE nº 6, de 8 de Maio de 2020, e alinhado às diretrizes do Guia Alimentar para População Brasileira e, visando garantir uma alimentação saudável, equilibrada e adequada para o desenvolvimento das crianças.

Observação: Por legumes entende-se no mínimo 2 opções dispostas ao longo do cardápio da semana.

