

DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCACAO DE SARAPUI PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACAO ESCOLAR- PNAE						MÉDIA SEMANAL
CARDÁPIO – Mª JOSÉ, HONORINA E CONCEIÇÃO						
Semana do dia 09/02/2026 a 13/02/2026						
	2º Feira 09/02	3ºFeira 10/02	4ºFeira 11/02	5º Feira 12/02	6º Feira 13/02	
Café da Manhã ou da tarde	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com requeijão iogurte	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 feijão Purê de batata com carne moída e vagem Salada: Alface e tomate	Feijoada de pernil Arroz Couve refogada Salada: Vinagrete Fruta: Uva	Arroz com frango Feijão Abobrinha refogada Salada: Repolho com cenoura Fruta: Abacaxi	Arroz e estrogonofe de carne Batata palha Salada: Pepino com tomate Fruta: Banana	
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						MEDIA SEMANAL
CARDÁPIO – Mª JOSÉ, HONORINA E CONCEIÇÃO						
Semana do dia 16/02/2026 a 20/02/2026						
	2º Feira 16/02	3ºFeira 17/02	4ºFeira 18/02	5º Feira 19/02	6º Feira 20/02	
Café da Manhã ou da tarde	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%	
Almoço Ou jantar	Macarrão com carne moída	Arroz e feijão Farofa de ovos com cenoura e abobrinha Salada: Alface e tomate Fruta: Uva	Arroz de forno com feijão Chuchu com ovos Fruta: Banana	Arroz e feijão Quibe Assado Salada: Beterraba e cenoura Fruta: Laranja	Arroz e estrogonoff de frango Batata Palha Salada: Repolho e tomate Fruta: Abacaxi	
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
Lipideos(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 EDUCACAO DE SARAPUI PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACAO ESCOLAR- PNAE						MÉDIA SEMANAL
CARDÁPIO – Mª JOSÉ, HONORINA E CONCEIÇÃO						
Semana do dia 23/02/2026 a 27/02/2026						
	2º Feira 23/02	3ºFeira 24/02	4ºFeira 25/02	5º Feira 26/02	6º Feira 27/02	
Café da Manhã ou da tarde	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%	
Almoço Ou jantar	Arroz com frango e feijão	Arroz e feijão Carne em tiras com mandioca Salada: Alface e tomate Fruta: Abacaxi	Arroz e feijão Tilápia assada com legumes Salada: Acelga e pepino Fruta: Uva	Arroz e feijoada de pernil Couve refogada Salada: Vinagrete Fruta: Laranja	Arroz e estrogonofe de carne Batata Palha Salada: Rúcula com cenoura Fruta: Banana	
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

- 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 – Mª JOSÉ, HONORINA E CONCEIÇÃO						
Semana do dia 02/03/2026 a 06/03/2026						
	2º Feira 02/03	3ºFeira 03/03	4ºFeira 04/03	5º Feira 05/03	6º Feira 06/03	
Café da Manhã ou da tarde	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%	
Almoço Ou jantar	Macarrão com molho de carne moída	Arroz e feijão Escondidinho de frango Salada: Repolho com tomate Fruta: Abacaxi	Arroz e feijão Quibe recheado Assado Brócolis refogado com alho Salada: Alface Fruta: Uva	Arroz e feijão Omelete de forno com legumes Salada: Pepino Fruta: Banana	Arroz e estrogonoff de frango Batata Palha Salada: Repolho e cenoura Fruta: Mamão	
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 – Mª JOSÉ, HONORINA E CONCEIÇÃO						
Semana do dia 09/03/2026 a 13/03/2026						
	2º Feira 09/03	3ºFeira 10/03	4ºFeira 11/03	5º Feira 12/03	6º Feira 13/03	
Café da Manhã ou da tarde	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%	
Almoço Ou jantar	Arroz de forno com legumes Feijão	Arroz e feijão Carne moída com cenoura Pure de batata Salada: Alface e tomate Fruta: Banana	Macarrão com brócolis e molho branco Frango Assado Fruta: Maça	Feijoada de Pernil Arroz Couve refogada Salada: Vinagrete Uva	Arroz e estrogonoff de Carne Batata palha Salada: Couve Flor Fruta: Mamão	
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**