

| DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCACAO DE SARAPUI PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACAO ESCOLAR- PNAE | | | | | | MÉDIA SEMANAL |
|--|---|--|--|---|--|---------------|
| CARDÁPIO – PEI Mª IMACULADA – ALUNA TAINÁ DIABETES TIPO 1 | | | | | | |
| 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 | - Leite com cacau 100% e adoçante - Pão de forma integral (2 fatias) - Margarina (colher de chá rasa) | - Omelete (2 ovos) - Leite com cacau 100% e adoçante | - Bisnaguinha integral (3 unidades) - Requeijão light (1 colher de chá) - Leite com cacau 100% com adoçante | Omelete (2 ovos) - Leite com cacau 100% e adoçante | - Leite com cacau 100% e adoçante - Pão de forma integral (2 fatias) - Margarina (colher | |
| Almoço Ou jantar | - 5 colheres macarrão integral com molho de frango Fruta:Goiaba | -Arroz integral (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão - 2 colheres de carne moída refogada com vagem Salada: Pepino com tomate (a vontade) Fruta: 5 morangos | -Arroz integral (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão preto - Filé de frango grelhado (100g) Couve refogada Salada: Vinagrete Fruta: Pera | -Arroz integral com frango (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão Abobrinha refogada Salada: Repolho com cenoura Fruta: Goiaba | -Arroz integral (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão - 2 colheres de servir de carne em tiras com cenoura Salada: Pepino com tomate Fruta: Maça | |
| Lanche | - 1 maça picada -100ml de iogurte -1 colher de sopa de aveia | - Binsguinha integral (2 unidades) - Recheada com patê de frango desfiado. - 1 copo de suco de limão com adoçante. | - 1 porção de bolo de maça com farinha de aveia. -1 copo de suco de maracujá com adoçante | -1 maça picada – 100 ml de iogurte de morango -1 colher de sopa de aveia | - 1 porção de bolo de chocolate 100% com farinha de aveia. -1 copo de suco de maracujá com adoçante | |
| 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 |

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

Nutricionista: Daniele Idro Sbroglia **CRN:4603**

| DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCACAO DE SARAPUI PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACAO ESCOLAR- PNAE | | | | | | MÉDIA SEMANAL |
|--|---|--|---|---|---|---------------|
| CARDÁPIO – PEI Mª IMACULADA – ALUNA TAINÁ DIABETES TIPO 1 | | | | | | |
| 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 | - Leite com cacau 100% e adoçante - Pão de forma integral (2 fatias) - Margarina (colher de chá rasa) | - Omelete (2 ovos) - Leite com cacau 100% e adoçante | - Bisnaguinha integral (3 unidades) - Requeijão light (1 colher de chá) - Leite com cacau 100% com adoçante | Omelete (2 ovos) - Leite com cacau 100% e adoçante | - Leite com cacau 100% e adoçante - Pão de forma integral (2 fatias) - Margarina (colher | |
| Almoço Ou jantar | - 5 colheres macarrão integral com molho de carne moída Fruta:Goiaba | -Arroz integral (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão - Ovos mexidos com cenoura e abobrinha Salada: Alface e tomate Fruta: Maça | Arroz integral (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão - 2 colheres cheias de frango desfiado com legumes Chuchu com ovos Fruta: 5 morangos | Arroz integral (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão - Quibe Assado Salada: Cenoura Fruta: Goiaba | Arroz integral (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão - Frango em tiras com pimentão Salada: Repolho e tomate Fruta: Abacaxi | |
| Lanche | - Omelete com 2 ovos e tomate picado - 1 copo de suco de limão com adoçante. | - 1 porção de bolo de maça com farinha de aveia. -1 copo de suco de maracujá com adoçante | 1 maça picada -1 copo de iogurte -1 colher de sopa de aveia | - Binsguinha integral (2 unidades) - Recheada com patê de frango desfiado. - 1 copo de suco de limão com adoçante | - 1 porção de bolo de chocolate 100% com farinha de aveia. -1 copo de suco de maracujá com adoçante | |
| 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 |
| 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 |

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

Nutricionista: Daniele Idro Sbroglia **CRN:4603**

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

CARDÁPIO – PEI Mª IMACULADA E FLORA

Semana do dia 23/02/2026 a 27/02/2026

| | 2º Feira 23/02 | 3º Feira 24/02 | 4º Feira 25/02 | 5º Feira 26/02 | 6º Feira 27/02 | |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|----------------------|
| Café da Manhã ou da tarde | - Leite com cacau 100% e adoçante - Pão de forma integral (2 fatias) - Margarina (colher de chá rasa) | - Omelete (2 ovos) - Leite com cacau 100% e adoçante | - Bisnaguinha integral (3 unidades) - Requeijão light (1 colher de chá) - Leite com cacau 100% com adoçante | Omelete (2 ovos) - Leite com cacau 100% e adoçante | - Leite com cacau 100% e adoçante - Pão de forma integral (2 fatias) - Margarina (colher) | |
| Almoço Ou jantar | -Arroz integral com frango (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão Fruta: Pera | -Arroz integral (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão - Carne em tiras com vagem Salada: Alface e tomate Fruta: 5 morangos | - Arroz integral (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão - Tilápia assada com tomate Salada: Acelga e pepino Fruta: Maça | Arroz integral (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão - Filé de frango grelhado Couve refogada Salada: Vinagrete Fruta: Goiaba | Arroz integral (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão - Carne em tiras com cenoura Salada: Rúcula com cenoura Fruta: Pera | MEDIA SEMANAL |
| Lanche | - 1 maça picada -100ml de iogurte -1 colher de sopa de aveia | - Binsguinha integral (2 unidades) - Recheada com patê de frango desfiado. - 1 copo de suco de limão com adoçante. | - 1 porção de bolo de maça com farinha de aveia. -1 copo de suco de maracujá com adoçante | -1 maça picada – 100 ml de iogurte de morango -1 colher de sopa de aveia | - 1 porção de bolo de chocolate 100% com farinha de aveia. -1 copo de suco de maracujá com adoçante | |
| 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 |

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

Nutricionista: Daniele Idro Sbroglio CRN:4603

| DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCACAO DE SARAPUI PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACAO ESCOLAR- PNAE | | | | | | MÉDIA SEMANAL |
|--|---|--|---|--|--|---------------|
| CARDÁPIO – PEI Mª IMACULADA E FLORA | | | | | | |
| 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 | - Leite com cacau 100% e adoçante - Pão de forma integral (2 fatias) - Margarina (colher de chá rasa) | - Omelete (2 ovos) - Leite com cacau 100% e adoçante | - Bisnaguinha integral (3 unidades) - Requeijão light (1 colher de chá) - Leite com cacau 100% com adoçante | Omelete (2 ovos) - Leite com cacau 100% e adoçante | - Leite com cacau 100% e adoçante - Pão de forma integral (2 fatias) - Margarina (colher | |
| Almoço Ou jantar | - 5 colheres macarrão integral com molho de carne moída Fruta:Goiaba | -Arroz integral (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão - Frango desfiado com cenoura Salada: Repolho com tomate Fruta: Maça | Arroz integral (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão Quibe recheado Assado Brócolis refogado com alho Salada: Alface Fruta: Pera | Arroz integral (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão Omelete de forno com legumes Salada: Pepino Fruta: 5 morangos | Arroz integral (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão Frango em tiras com pimentão Salada: Repolho e cenoura Fruta: Mamão | |
| Lanche | - Omelete com 2 ovos e tomate picado - 1 copo de suco de limão com adoçante. | - 1 porção de bolo de maça com farinha de aveia. -1 copo de suco de maracujá com adoçante | 1 maça picada -1 copo de iogurte -1 colher de sopa de aveia | - Binsguinha integral (2 unidades) - Recheada com patê de frango desfiado. - 1 copo de suco de limão com adoçante | - 1 porção de bolo de chocolate 100% com farinha de aveia. -1 copo de suco de maracujá com adoçante | |
| FICHA TÉCNICA | | | | | | |
| Kcal (Dia) | 1.008,4 | 809,4 | 565,2 | 793,8 | 635,8 | 762,52,18 |
| Carboidrat os (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 |
| Lipideos(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 |

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

Nutricionista: Daniele Idro Sbroglia **CRN:4603**

| DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCACAO DE SARAPUI PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACAO ESCOLAR- PNAE | | | | | | MEDIA SEMANAL |
|--|--|--|---|---|---|---------------|
| CARDÁPIO – PEI Mª IMACULADA E FLORA | | | | | | |
| 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 | - Leite com cacau 100% e adoçante - Pão de forma integral (2 fatias) - Margarina (colher de chá rasa) | - Omelete (2 ovos) - Leite com cacau 100% e adoçante | - Bisnaguinha integral (3 unidades) - Requeijão light (1 colher de chá) - Leite com cacau 100% com adoçante | Omelete (2 ovos) - Leite com cacau 100% e adoçante | - Leite com cacau 100% e adoçante - Pão de forma integral (2 fatias) - Margarina (colher | |
| Almoço Ou jantar | -Arroz integral (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão - Frango desfiado com cenoura Fruta: Pera | -Arroz integral (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão - Carne moída refogada com vagem Salada: Alface e tomate Fruta: Maça | - 5 colheres de sopa de macarrão integral com brócolis Frango Assado Fruta: 5 morangos | -Arroz integral (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão - Filé de frango grelhado Couve refogada Salada: Vinagrete Fruta: Goiaba | -Arroz integral (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão - Carne em tiras com cenoura Salada: Couve Flor Fruta: Maça | |
| Lanche | - 1 maça picada -100ml de iogurte -1 colher de sopa de aveia | - Binsguinha integral (2 unidades) - Recheada com patê de frango desfiado. - 1 copo de suco de limão com adoçante. | - 1 porção de bolo de maça com farinha de aveia. -1 copo de suco de maracujá com adoçante | -5 morangos picados -100 ml de iogurte de morango -1 colher de sopa de aveia | - 1 porção de bolo de chocolate 100% com farinha de aveia. -1 copo de suco de maracujá com adoçante | |
| 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 |

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

Nutricionista: Daniele Idro Sbroglia **CRN:4603**