

DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCACAO DE SARAPUI PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACAO ESCOLAR- PNAE						
CARDÁPIO – PEI M^a 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 maçã 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 maçã com farinha de aveia. -1 copo de suco de maracujá com adoçante	-1 maçã 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 Sbroglio CRN:4603

DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCACAO DE SARAPUI PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACAO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO – PEI M^a 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
Carboidratos (g)	98,9	101,5	100,3	211,6	135,4
Proteínas (g)	37,6	20,8	35,1	34,9	24,5
Fibras (g)	7,2	7,9	6,7	14,7	10,3
Vitamina A (mcg)	90,0	129,1	99,8	184,4	126

MÉDIA SEMANAL

- 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					
CARDÁPIO – PEI M ^a IMACULADA E FLORA					
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	- 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
Lanche	- 1 maçã 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 maçã com farinha de aveia. -1 copo de suco de maracujá com adoçante	-1 maçã 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
Carboidratos (g)	135,4	136,9	98,6	100,3	211,6
Proteínas (g)	24,5	35,3	46,9	35,1	34,9
Lipídeos(g)	18,5	37,1	24,5	10,6	42,2
Fibras (g)	10,3	10,6	7,7	6,7	14,7
Vitamina A (mcg)	126,7	85,0	89,6	99,8	184,4
Vitamina C (mcg)	20,2	48,6	30,0	6,8	37,4
Sódio (mg)	1127,9	1.331,2	982,5	1.137,2	986,7
Cálcio (mg)	237,2	224,4	241,2	174,3	296,4

MÉDIA SEMANAL

• 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						
CARDÁPIO – PEI M ^a 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	MEDIA SEMANAL
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 maçã com farinha de aveia. -1 copo de suco de maracujá com adoçante	1 maçã 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
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

• 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					
CARDÁPIO – PEI M ^a 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
Carboidratos (g)	206,1	140,6	107,1	128,5	96,9
Proteínas (g)	34,4	39,2	27,8	25,9	18,4
Lipídeos(g)	31,1	23,5	34,9	13,7	19,4
Fibras (g)	14,7	6,7	7,2	5,3	8,5
Vitamina A (mcg)	78,0	104,0	184,4	90,2	117,5

MÉDIA SEMANAL

- CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO

Nutricionista: Daniele Idro Sbroglio CRN:4603