

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

Média
SEMANAL

CARDÁPIO – DE 4 A 5 ANOS | **E.M.EL CELINA**

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	
Desjejum 7:00h	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%	
Colação 09:00 as 09:30h	Laranja	Banana	Uva	Mamão	Abacaxi	
Almoço 11:00 as 1:30 h	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: Laranja	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	
Colação 13:30h as14:00h	Pão de queijo Leite com achocolatado	logurte e cereal	Bolo de Baunilha Suco de melancia	Bolo de banana. Suco de abacaxi	Bolo de laranja Suco de Maracujá	

FICHAS TÉCNICAS

Kcal (Dia)	842,9	1058,3	1.028,2	856,9	738,5	940,86
Carboidratos(g)	121,1	124,3	130,7	108,5	120,01	127,22
Proteínas (g)	36,5	48,6	51,3	36,6	30,8	42,32
Lipídeos (g)	19,8	38,9	30,8	31,0	16,2	29,42
Fibras (g)	8,2	8,6	10,3	7,5	10,1	9,22
Vitamina A (mcg)	211,8	184,2	379,5	144,8	58,5	203,66
Vitamina C (mg)	44,2	58,9	50,5	16,6	55,2	39,64
Sódio (mg)	708,9	1492,1	995,8	1478,5	850,8	1.192,32
Cálcio (mg)	250,8	384,1	298,6	247,0	165,7	276,28
Ferro (mg)	9,0	3,6	14,5	2,8	4,9	7,22

• 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 – DE 4 A 5 ANOS E.M.EI CELINA

Semana do dia 16/02/2026 a 20/02/2026

**Média
SEMANAL**

	2º Feira 16/02	3ºFeira 17/02	4ºFeira 18/02	5º Feira 19/02	6º Feira 20/02	
Desjejum 7:00h	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com queijão Leite com cacau 70%	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com queijão logurte	Pão com mussarela Leite com cacau 70%	
Colação 09:00 as 09:30h	Laranja	Maça	Mamão	Banana	Uva	
Almoço 11:00 as 1:30 h	Macarrão com carne moída	Arroz e feijão Farofa de ovos com cenoura e abobrinha Salada: Alface e tomate Fruta: Maça	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	
Colação 13:30h as14:00h	Pão de queijo Leite com achocolatado	logurte com cereal	Bolo Simples Vitamina de frutas	Torta de frango Suco de laranja	Bolo de banana Suco de maracujá	

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
Lípideos (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

• 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 – DE 4 A 5 ANOS | E.M.EL CELINA

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	
Desjejum 7:00h	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%	
Colação 09:00 as 09:30h	Mamão	Maça	Abacaxi	Banana	Uva	
Almoço 11:00 as 1:30 h	Arroz com frango e feijão	Arroz e feijão Carne em tiras com mandioca Salada: Alface e tomate Fruta: Laranja	Arroz e feijão Tilápia assada com legumes Salada: Acelga e pepino Fruta: Maça	Arroz e feijoada de pernil Couve refogada Salada: Vinagrete Fruta: Laranja	Arroz e estroganofe de carne Batata Palha Salada: Rúcula com cenoura Fruta: Banana	
Colação 13:30h as14:00h	Pão de queijo Leite com achocolatado	logurte e cereal de milho	Bolo Laranja Vitamina de frutas	Bolo de banana Suco de Maracujá	Bolo baunilha Suco de laranja	

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

- 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 – DE 4 A 5 ANOS | E.M.EL CELINA

Semana do dia 02/03/2026 a 06/03/2026

**Média
SEMANAL**

	2º Feira 02/03	3ºFeira 03/03	4ºFeira 04/03	5º Feira 05/03	6º Feira 06/03	
Desjejum 7:00h	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com queijão Leite com cacau 70%	Pão com margarina Leite com cacau 70%	Bisnaguinha com queijão Iogurte	Pão com mussarela Leite com cacau 70%	
Colação 09:00 as 09:30h	Laranja	Maça	Melancia	Abacaxi	Uva	
Almoço 11:00 as 13:30 h	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: Laranja	Arroz e feijão Omelete de forno com legumes Salada: Pepino Fruta: Banana	Arroz e estrogonoff de frango Batata Palha Salada: Repolho e cenoura Fruta: Melancia	
Colação 13:30h as14:00 h	Pão de queijo Suco de abacaxi	Iogurte com cereal	Bolo de Abacaxi Suco de melancia	Torta de frango Suco de abacaxi	Bolo pão de ló Vitamina de frutas	

FICHAS TÉCNICAS

Kcal (Dia)	837,1	1.003,7	988,5	952,9	1.100,8	976,6
Carboidratos(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
Lípideos (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

**Média
SEMANAL**

CARDÁPIO – DE 4 A 5 ANOS E.M.EL CELINA							
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		
Desjejum 7:00h	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%		
Colação 09:00 as 09:30h	Banana	Mamão	Abacaxi	Maça	Uva		
Almoço 11:00 as 11:30 h	Arroz	Arroz e feijão Carne moída com cenoura Pure de batata Salada: Alface e tomate Fruta: Maça	Macarrão com brócolis e molho branco Frango Assado Fruta:Banana	Feijoada de Pernil Arroz Couve refogada Salada: Vinagrete Fruta: Laranja	Arroz e estrogonoff de Carne Batata palha Salada: Couve Flor Fruta: Mamão		
Colação 13:30h as14:00h	Pão de queijo Suco de laranja	logurte com cereal	Bolo de laranja Suco de melancia	Salada de frutas	Torta de frango Suco de abacaxi		

FICHAS TÉCNICAS

Kcal (Dia)	810,9	1.038,3	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	1.492,1	995,8	1.478,5	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

- CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO**

Nutricionista: Daniele Idro Sbroglio CRN:4603

