

| DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCACAO DE SARAPUI PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACAO ESCOLAR- PNAE | | | | | | MEDIA SEMANAL | |
|--|---|---|--|---|---|---------------|--|
| CARDÁPIO – PEI M ^a IMACULADA E FLORA | | | | | | | |
| Semana do dia 02/02/2026 a 06/02/2026 | | | | | | | |
| | 2º Feira 02/02 | 3ºFeira 03/02 | 4ºFeira 04/02 | 5º Feira 05/02 | 6º Feira 06/02 | | |
| Desjejum 7:00h | - Omelete Leite com cacau 100% e adoçante | - 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 de sopa de macarrão integral com molho de carne moída Fruta: Maça | -Arroz integral com frango (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão Salada: Repolho Fruta: 5 morangos | -Arroz integral (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão - carne moída com vagem Salada: Acelga Fruta: Pera | -Arroz integral (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão Sobrecoxa de frango desossada com cenoura. Salada: Rúcula Fruta: Goiaba | -Arroz integral (5 colheres) - 1 concha pequena de feijão - Carne em tiras com brócolis 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 | -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 | |