

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

CARDÁPIO – PEI M^a IMACULADA E FLORA

Semana do dia 02/02/2206 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 Sobrecoca 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	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	-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