



**PLANO ALIMENTAR - PRÉ ESCOLAR/2025**

**CARDÁPIO PROVISÓRIO - SEMANA A**

REFEIÇÃO		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>DESEJUM</b>		IOGURTE NATURAL COM GRANOLA E FRUTA + BISCOITO SALGADO	LEITE COM CACAU EM PÓ + PÃO CASEIRO COM REQUEIJÃO	SUCO DA POLPA BATIDO COM LEITE + CREPIOCA	SUCO DA POLPA + PÃO COM QUEIJO BRANCO OU REQUEIJÃO OU MANTEIGA	SUCO DA POLPA + CUSCUZ COM OVO OU OVOS MEXIDOS
<b>ALMOÇO = JANTAR</b>	<b>BASE</b> <small>carboidrato / leguminosa</small>	FEIJÃO VERMELHO + ARROZ COM BRÓCOLIS E CENOURA	CANJQUINHA COM CENOURA RALADA	ARROZ	ARROZ COM BRÓCOLIS + FEIJÃO VERMELHO	ARROZ + FEIJÃO PRETO
	<b>PROTEÍNA</b>	ISCAS DE FILÉ DE PEITO DE FRANGO ACEBOLADA	SOBRECOXA ENSOPADA	FEIJOADA ESCOLAR COM LINGUIÇA E PERNIL SUÍNO	FILÉ DE PEIXE ASSADO	ESTROGONOFE DE FRANGO DE INHAME
	<b>ACOMPANHAMENTO 1</b>	SALADA DE BETERRABA, CHUCHU, BATATA COZIDOS	MIX DE LEGUMES COZIDOS	COUVE REFOGADA	TABULE COM HORTELÃ	BATATA DOCE E INGLESA ASSADAS
	<b>ACOMPANHAMENTO 2</b>	-	COUVE REFOGADA	FAROFA + BANANA DA TERRA ASSADA	MIX DE FOLHAS VERDES = ALFACE, RÚCULA, AGRIÃO + TOMATE	SALADA DE TOMATE, RUCULA E HORTELÃ
<b>SOBREMESA</b>		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>LANCHE DA TARDE</b>		SUCO DA POLPA + OVO MEXIDO COM CENOURA + FRUTA	SUCO NATURAL DE LIMÃO + EMPADÃO DE FRANGO	AÇÁ BATIDO COM LEITE, BANANA E GRANOLA	SUCO DA MELANCIA COM LIMÃO + BOLO DE BANANA COM AVEIA	SUCO DA POLPA + BOLO DE CENOURA COM CHOCOLATE

Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2020

Nutricionista Responsável Técnica: **Eliza Cristina Barros do Amaral - CRN 13100944**

Quadro Técnico: