



PLANO ALIMENTAR - PRÉ ESCOLAR/2025

CARDÁPIO PROVISÓRIO - SEMANA 8

REFEIÇÃO		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DESJEJUM		VITAMINA DE FRUTA COM AVEIA + BISCOITO SALGADO	IOGURTE NATURAL COM BANANA, MEL, GRANOLA E LEITE EM PÓ	SUCO DA POLPA + PÃO COM OVO MEXIDO	SUCO DA POLPA + CREPIOCA COM QUEIJO BRANCO + FRUTA	MINGAU DE AVEIA COM BANANA + BISCOITO SALGADO
ALMOÇO = JANTAR	BASE carboidrato / leguminosa	FEIJÃO PRETO + MACARRÃO PARAFUSO AO ALHO, OLÉO E ERVAS	FEIJÃO VERMELHO + ARROZ COM ESPINAFRE	CANJIQUEINHA COM CENOURA E ESPINAFRE	FEIJÃO PRETO + ARROZ COM CENOURA	FEIJÃO + MACARRÃO GOELA AO SUGO
	PROTEÍNA	OVO COZIDO AO MOLHO DE TOMATE	FILÉ DE PEIXE ENSOPADO	FILÉ DE FRANGO DESFIADO	SOBRECOXA ENSOPADA COM INHAME	CARNE ASSADA DESFIADA AO MOLHO
	ACOMPANHAMENTO 1	SALADA CRUA OU COZIDA DE REPOLHO VERDE E REPOLHO ROXO + CENOURA + BETERRABA RALADOS	PURÊ DE BATATA INGLESA E BATATA DOCE	SALADA DE LEGUMES COZIDOS	SALADA DE BRÓCOLIS E COUVE FLOR	ABÓBORA REFOGADA
	ACOMPANHAMENTO 2	CHUCHU REFOGADO	MIX DE FOLHAS = ALFACE, RÚCULA, AGRIÃO + TOMATE E MANGA	COUVE REFOGADA	FAROFÁ	SALADA TROPICAL DE REPOLHO ROXO, REPOLHO VERDE, ABACAXI, CENOURA, PASSAS E IOGURTE NATURAL
SOBREMESA		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE DA TARDE		SUCO DA POLPA + TORTA DE TAPIOCA COM CARNE DESFIADA	SUCO DA POLPA + TORTA DE ATUM	SUCO DE LARANJA COM BETERRABA + EMPADÃO DE FRANGO	SUCO DA POLPA + PIZZA DE PÃO DE FORMA + FRUTA	SUCO DA POLPA + BOLO DE BANANA, AVEIA, MAÇÃ, PASSAS E GRANOLA

Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2020

Nutricionista Responsável Técnica:

Eliza Cristina Barros do Amaral - CRN 13100944

Quadro Técnico: