

# PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE

## CARDÁPIO ESCOLAS MUNICIPAIS- 2026

PRÉ - ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL- PERÍODO INTEGRAL

### PRIMEIRA SEMANA

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b> 07:00	Suco de laranja sem açúcar Cuscuz com ovos mexidos (Ingredientes: polpa de laranja congelada sem açúcar, água, flocão de milho, manteiga, sal, ovos, cebola, cheiro verde)	Leite com cacau Ovos mexidos (Ingredientes: leite de vaca integral, cacau 100% em pó, ovos, óleo, sal, cheiro verde, tomate, cebola)	Vitamina de banana com açaí sem açúcar Pão francês com manteiga (Ingredientes: leite de vaca integral, polpa de açaí, banana, pão francês, manteiga com sal)	Leite Pão de batata c/ requeijão caseiro (Ingredientes: pão de batata, leite de vaca integral, óleo de soja, vinagre, sal)	Suco de laranja sem açúcar Pão caseiro com ovos mexidos (Ingredientes: polpa de laranja congelada sem açúcar, água, pão caseiro, ovos, óleo de soja, sal)
<b>FRUTA: 09:00</b>	<b>Maçã/Mexerica</b>	<b>Banana nanica</b>	<b>Melancia</b>	<b>Banana nanica</b>	<b>Banana nanica</b>
<b>ALMOÇO</b> 10:30h ou 11:00	Arroz Feijão carioca Carne moída ao molho de tomate Polenta mole Salada de beterraba cozida (Ingredientes: arroz tipo 1, feijão carioca, acém bovino moído, tomate, fubá, óleo de soja, colorífico, pimenta de cheiro, sal, cebola, alho, cheiro verde, beterraba, vinagre)	Arroz Feijão preto Isca de acém acebolada e pimentão Farofa de ovos Salada de alface ou acelga (Ingredientes: arroz, feijão preto, acém bovino, farinha de mandioca, ovos, pimentão verde, óleo de soja, sal, cebola, alho, colorífico, pimenta de cheiro, cheiro verde, alface ou acelga, vinagre)	Arroz Feijão carioca Filé de frango em iscas com açafrão e chimichurri, grelhado e acebolado Abobrinha refogada c/ cebola, tomate, manjeriçã e ch. verde (Ingredientes: arroz tipo 1, feijão carioca, filé de peito de frango, chimichurri, açafrão, abobrinha paulista, tomate, manjeriçã, óleo de soja, sal, cebola, alho, cheiro verde)	Arroz Feijão preto Macarrão penne com carne moída ao molho de tomate Salada de repolho roxo e repolho branco (Ingredientes: arroz tipo1, feijão preto, macarrão penne, acém bovino moído, tomate, alho, cebola, sal, óleo de soja, cheiro verde, repolho branco, repolho roxo, vinagre)	Arroz Feijão carioca Filé de frango refogado Purê de cabotiã ou Cabotiã refogada Salada de Repolho ou salada de alface (Ingredientes: arroz tipo 1, feijão carioca, filé de peito de frango, abóbora cabotiã, tomate, óleo de soja, sal, cebola, alho, cheiro verde, pimenta de cheiro, vinagre)
<b>FRUTA: 13:00</b>	<b>Maçã/Mexerica</b>	<b>Banana nanica / Abacaxi</b>	<b>Melancia</b>	<b>Banana nanica</b>	<b>Laranja</b>
<b>LANCHE</b> 14:30h ou 15:00	Bolo de cacau Leite (Ingredientes: farinha de trigo, açúcar, cacau em pó 100%, ovos, óleo, água, fermento químico, leite de vaca integral)	Sopa de feijão preto com macarrão parafuso e couve picada (Ingredientes: feijão preto, macarrão parafuso, couve, alho, cebola, sal, pimenta de cheiro, cheiro verde, polpa de laranja congelada sem açúcar, água)	Pão Francês com carne moída refogada Suco de abacaxi c/ hortelã s/ açúcar (Ingredientes: pão francês, acém bovino moído, óleo de soja, sal, alho, cebola, pimenta de cheiro, tomate, colorífico, cheiro-verde, polpa de abacaxi congelada sem açúcar, água, hortelã)	Pão de batata com filé de frango refogado e desfiado Suco de laranja s/ açúcar (Ingredientes: pão de batata, filé de peito de frango, alho, pimenta de cheiro, cebola, cheiro verde, tomate, óleo de soja, sal, polpa de laranja congelada sem açúcar, água)	Torta salgada de filé de frango refogado com legumes (cenoura, abobrinha, milho verde e cheiro verde) (Ingredientes: farinha de trigo, ovos, óleo, água, sal, fermento químico, filé de frango, alho, cebola, tomate, cenoura, abobrinha, pimenta de cheiro, cheiro verde, milho verde em conserva)
<b>Composição Nutricional</b> (Média semanal)		<b>Energia (Kcal)</b>  <b>708,09 Kcal</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
			<b>116,3 g</b>	<b>28,25 g</b>	<b>15,33 g</b>
			<b>65,69 %</b>	<b>15,95 %</b>	<b>18,36 %</b>

# PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE

## CARDÁPIO ESCOLAS MUNICIPAIS- 2026

PRÉ - ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL- PERÍODO INTEGRAL

### SEGUNDA SEMANA

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b> 07:00	Suco de laranja sem açúcar Cuscuz com ovos mexidos (Ingredientes: polpa de laranja congelada sem açúcar, água, flocão de milho, manteiga, sal, ovos, cebola, cheiro verde)	Leite com cacau Ovos mexidos (Ingredientes: leite de vaca integral, cacau 100% em pó, ovos, óleo, sal, cheiro verde, tomate, cebola)	Vitamina de banana com maracujá sem açúcar Pão francês com manteiga (Ingredientes: leite de vaca integral, polpa de maracujá, banana, pão francês, manteiga com sal)	Leite Pão de batata c/ requeijão caseiro (Ingredientes: pão de batata, leite de vaca integral, óleo de soja, vinagre, sal)	Suco de laranja sem açúcar Pão caseiro com ovos mexidos (Ingredientes: polpa de laranja congelada sem açúcar, água, pão caseiro, ovos, óleo de soja, sal)
<b>FRUTA: 09:00</b>	<b>Maçã/Mexerica</b>	<b>Banana nanica</b>	<b>Mamão/Caqui</b>	<b>Banana nanica</b>	<b>Banana nanica</b>
<b>ALMOÇO</b> 10:30h ou 11:00	Galinhada Feijão carioca Salada de chuchu cozido, cheiro verde e orégano (Ingredientes: arroz tipo 1, filé de peito de frango, feijão carioca, chuchu, tomate, colorífico, pimenta de cheiro, orégano, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, cheiro verde)	Arroz Feijão preto Carne suína frita Farofa de couve, cebola e cheiro verde Salada de alface  Ingredientes: arroz tipo 1, feijão preto, paleta suína, farinha de mandioca, couve, óleo de soja, sal, cebola, alho, cheiro verde, vinagre)	Arroz branco Feijão preto Vaca atolada Salada de repolho, cheiro verde e orégano  (Ingredientes: arroz tipo 1, feijão preto, músculo bovino, mandioca, repolho, orégano, óleo de soja, sal, cebola, alho, pimentão verde, colorífico, tomate, cheiro verde, pimenta de cheiro, vinagre)	Arroz Feijão carioca Carne moída ao molho de tomate com batata inglesa Salada de acelga  (Ingredientes: arroz, feijão, acém bovino moído, batata inglesa, óleo de soja, sal, cebola, tomate, alho, cheiro verde, colorífico, pimenta de cheiro, vinagre, acelga)	Arroz Feijão preto Filé de frango em iscas grelhado e acebolado c/ açafrão e chimichurri Batata doce descascada e cozida em cubos  Salada de repolho, tomate e couve (Ingredientes: arroz tipo 1, feijão carioca, filé de peito de frango, batata doce, repolho, couve, tomate, óleo de soja, sal, cebola, alho, açafrão, chimichurri, cheiro verde, vinagre)
<b>FRUTA: 13:00</b>	<b>Maçã/Mexerica</b>	<b>Banana nanica</b>	<b>Mamão/Caqui</b>	<b>Banana nanica</b>	<b>Laranja</b>
<b>LANCHE</b> 14:30h ou 15:00	Bolo de cenoura Leite (Ingredientes: cenoura, farinha de trigo, ovos, óleo de soja, açúcar, fermento químico, leite de vaca integral)	Macarrão penne com filé de frango refogado e cenoura e abobrinha raladas. Salada de Alface (Ingredientes: macarrão penne, filé de frango, tomate, cenoura, abobrinha, alho, cebola, sal, óleo de soja, cheiro verde, alface, vinagre)	Pão francês com filé de frango refogado Suco de laranja sem açúcar (Ingredientes: pão francês, filé de frango, tomate, cebola, sal, óleo de soja, alho, cheiro verde, polpa de laranja sem açúcar, água)	Bolo de milho salgado com Filé de frango refogado desfiado, tomate e orégano Suco de laranja sem açúcar (Ingredientes: farinha de milho, ovos, óleo de soja, água, fermento químico, filé de frango, tomate, alho, colorau, cebola, cheiro verde, pimenta de cheiro, sal, polpa de laranja sem açúcar, água)	Creme de mandioca com carne moída refogada. Acompanhamento: pão caseiro (Ingredientes: mandioca, carne moída, óleo, água, sal, alho, cebola, tomate, colorífico, pimenta de cheiro, cheiro verde, pão caseiro)
<b>Composição Nutricional</b> (Média semanal)		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
			<b>129,76 g</b>	<b>38,38 g</b>	<b>21,49 g</b>
			<b>60,70 %</b>	<b>17,95 %</b>	<b>21,35 %</b>

# PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE

## CARDÁPIO ESCOLAS MUNICIPAIS- 2026

PRÉ - ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL- PERÍODO INTEGRAL

### TERCEIRA SEMANA

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b> 07:00	Suco de laranja sem açúcar Cuscuz com ovos mexidos (Ingredientes: polpa de laranja congelada sem açúcar, água, flocão de milho, manteiga, sal, ovos, cebola, cheiro verde)	Leite com cacau Ovos mexidos (Ingredientes: leite de vaca integral, cacau 100% em pó, ovos, óleo, sal, cheiro verde, tomate, cebola)	Vitamina de banana com açaí sem açúcar Pão francês com manteiga (Ingredientes: leite de vaca integral, polpa de açaí, banana, pão francês, manteiga com sal)	Leite Pão de batata c/ requeijão caseiro (Ingredientes: pão de batata, leite de vaca integral, óleo de soja, vinagre, sal)	Suco de laranja sem açúcar Pão caseiro com ovos mexidos (Ingredientes: polpa de laranja congelada sem açúcar, água, pão caseiro, ovos, óleo de soja, sal)
<b>FRUTA: 09:00</b>	<b>Maçã/Mexericá</b>	<b>Melão</b>	<b>Melancia</b>	<b>Banana nanica</b>	<b>Banana nanica</b>
<b>ALMOÇO</b> 10:30h ou 11:00	Arroz Feijão preto Carne moída ao molho de tomate com batata inglesa Salada de beterraba cozida  (Ingredientes: arroz tipo 1, feijão preto, acém bovino moído, tomate, batata inglesa, beterraba, óleo de soja, colorífico, pimenta de cheiro, sal, cebola, alho, cheiro verde, vinagre)	Arroz Feijão carioca Macarrão parafuso com filé de frango desfiado ao molho de tomate Salada de alface ou acelga (Ingredientes: arroz, feijão carioca, macarrão parafuso, filé de peito de frango, tomate, óleo de soja, sal, cebola, alho, colorífico, pimenta de cheiro, cheiro verde, alface ou acelga, vinagre)	Arroz Feijão carioca Isca de acém refogada com pimentão Cabotiã refogada Salada de repolho com cheiro verde e orégano ou salada de alface (Ingredientes: arroz tipo 1, feijão carioca, acém bovino, abóbora cabotiã, tomate, colorífico, pimentão, óleo, sal, cebola, alho, cheiro verde, orégano, repolho ou alface)	Arroz Feijão preto Bobó de Frango Salada de Repolho ao vinagrete  (Ingredientes: arroz tipo1, feijão preto, filé de peito de frango, mandioca, repolho, tomate, pimenta de cheiro, cheiro verde, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre)	Arroz Feijão carioca Isca de acém ao molho de tomate Farofa de legumes (abobrinha e cenoura) Salada de pepino e couve (Ingredientes: arroz tipo 1, feijão carioca, acém bovino, tomate, farinha de mandioca, abobrinha verde, cenoura, pimenta de cheiro, pepino, couve, óleo de soja, sal, cebola, alho, cheiro verde, vinagre)
<b>FRUTA: 13:00</b>	<b>Maçã/Mexericá</b>	<b>Melão</b>	<b>Melancia</b>	<b>Banana nanica</b>	<b>Laranja</b>
<b>LANCHE</b> 14:30h ou 15:00	Bolo de fubá Leite (Ingredientes: fubá, açúcar, ovos, óleo, água, fermento químico, leite de vaca integral)	Arroz chinês Filé de frango ao molho de tomate Salada de Alface (Ingredientes: arroz tipo 1, ovos, cenoura, filé de peito de frango, tomate, alho, cebola; óleo de soja, sal, colorífico, pimenta de cheiro, cheiro verde, alface, vinagre)	Pão Francês c/ carne moída refogada Suco de abacaxi c/ hortelã (Ingredientes: pão francês, acém bovino moído, colorífico, tomate, óleo de soja, sal, alho, cebola, pimenta de cheiro, cheiro-verde, polpa de abacaxi congelada, hortelã, água)	Cuscuz Nordestino Suco de laranja sem açúcar (Ingredientes: flocão de milho, ovos, carne moída, cenoura, cebola, cheiro verde, óleo de soja, sal, polpa de laranja, água))	Pão de batata c/ carne moída ao molho Suco de laranja s/ açúcar (Ingredientes: pão de batata, acém bovino moído, colorífico, tomate, óleo de soja, sal, alho, cebola, pimenta de cheiro, cheiro-verde, polpa de laranja congelada s/ açúcar, água)
<b>Composição Nutricional</b> (Média semanal)		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
			<b>116,20 g</b>	<b>29,55 g</b>	<b>16,52 g</b>
			<b>64,10 %</b>	<b>16,30 %</b>	<b>19,60 %</b>

# PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE

## CARDÁPIO ESCOLAS MUNICIPAIS- 2026

PRÉ - ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL- PERÍODO INTEGRAL

### QUARTA SEMANA

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b> 07:00	Suco de laranja sem açúcar Cuscuz com ovos mexidos (Ingredientes: polpa de laranja congelada sem açúcar, água, flocão de milho, manteiga, sal, ovos, cebola, cheiro verde)	Leite com cacau Ovos mexidos (Ingredientes: leite de vaca integral, cacau 100% em pó, ovos, óleo, sal, cheiro verde, tomate, cebola)	Vitamina de banana com maracujá sem açúcar Pão francês com manteiga (Ingredientes: leite de vaca integral, polpa de maracujá, banana, pão francês, manteiga com sal)	Leite Pão de batata c/ requeijão caseiro (Ingredientes: pão de batata, leite de vaca integral, óleo de soja, vinagre, sal)	Suco de laranja sem açúcar Pão caseiro com ovos mexidos (Ingredientes: polpa de laranja congelada sem açúcar, água, pão caseiro, ovos, óleo de soja, sal)
<b>FRUTA: 09:00</b>	<b>Maçã/Mexerica</b>	<b>Banana nanica</b>	<b>Melancia</b>	<b>Banana</b>	<b>Mamão</b>
<b>ALMOÇO</b> 10:30h ou 11:00	Arroz Feijão preto Carne suína frita Mandioca Cozida Salada de acelga  (Ingredientes: arroz tipo 1, paleta suína, feijão preto, mandioca, limão, óleo de soja, pimenta de cheiro, sal, cebola, alho, cheiro verde, acelga, vinagre)	Arroz Feijão carioca Isca de acém refogada c/ pimentão Farofa de banana da terra Salada de alface (Ingredientes: arroz, feijão carioca, acém bovino, pimentão verde, tomate, farinha de mandioca, banana da terra, óleo de soja, sal, cebola, alho, colorífico, pimenta de cheiro, cheiro verde, alface, vinagre)	Arroz Feijão preto Filé de frango refogado ao molho de tomate Salada de Repolho c/ cenoura ralada ou alface c/ cenoura ralada (Ingredientes: arroz tipo 1, feijão preto, filé de peito de frango, tomate, repolho ou alface, cenoura, óleo, sal, cebola, alho, pimenta de cheiro, cheiro verde, vinagre)	Arroz Feijão carioca Carne moída refogada com couve Salada de repolho ao vinagrete  (Ingredientes: arroz tipo1, feijão carioca, carne moída, couve, alho, cebola, sal, óleo de soja, colorífico, pimenta de cheiro, repolho branco, tomate, cheiro verde, vinagre)	Arroz Feijão carioca Filé de frango em iscas grelhadas, acebolada com açafrão e chimichurri Salada de pepino  (Ingredientes: arroz tipo 1, feijão carioca, filé de peito de frango, açafrão, chimichurri, óleo de soja, sal, cebola, alho, cheiro verde, pimenta de cheiro, pepino, vinagre)
<b>FRUTA: 13:00</b>	<b>Maçã/Mexerica</b>	<b>Banana nanica</b>	<b>Melancia</b>	<b>Laranja</b>	<b>Mamão</b>
<b>LANCHE</b> 14:30h ou 15:00	Bolo de laranja Leite  (Ingredientes: farinha de trigo, laranja, açúcar, ovos, óleo de soja, fermento químico, leite de vaca integral)	Macarrão espaguete com carne moída ao molho Salada de Alface (Ingredientes: macarrão espaguete, acém bovino moído, óleo de soja, sal, tomate, colorífico, alho, cebola, pimenta de cheiro, cheiro verde, alface, vinagre)	Pão Francês com filé de frango desfiado refogado Suco de laranja s/açúcar  (Ingredientes: pão francês, filé de peito de frango, óleo de soja, sal, alho, cebola, tomate, colorífico, pimenta de cheiro, cheiro-verde, polpa congelada de laranja s/ açúcar, água)	Canjiquinha com filé de frango em cubos refogado  (Ingredientes: canjiquinha, filé de peito de frango, alho, cebola, tomate, colorífico, cheiro verde, pimenta de cheiro, óleo de soja, sal)	Torta de carne moída e legumes Suco de laranja s/ açúcar (Ingredientes: farinha de trigo, ovos, óleo, água, sal, fermento químico, acém bovino moído, alho, cebola, tomate, cenoura, milho verde, cheiro verde, pimenta de cheiro, colorífico, polpa congelada de laranja s/ açúcar, água)
<b>Composição Nutricional</b> (Média semanal)		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>755,67 Kcal</b>	<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
			<b>120,45 g</b>	<b>33,75 g</b>	<b>16,57 g</b>
			<b>63,75 %</b>	<b>17,86 %</b>	<b>18,39 %</b>