

**CARDÁPIO – EDUCAÇÃO INFANTIL – FAIXA ETÁRIA – 4 A 5 ANOS – PERÍODO INTEGRAL**
**CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL PEQUENOPOLIS**
**MARÇO 2026**

	<b>2ª FEIRA 02/03</b>	<b>3ª FEIRA 03/03</b>	<b>4ª FEIRA 04/03</b>	<b>5ª FEIRA 05/03</b>	<b>6ª FEIRA 06/03</b>
<b>CAFÉ DA MANHA 08:00</b>	Pão Frances Manteiga Suco de Laranja	Bolacha/Biscoito ½ Banana Leite com Chocolate	Pão Frances Manteiga Leite com chocolate	Bolo de Chocolate s/ açúcar Chá Mate	Pão Frances Manteiga Vitamina (leite com polpa de morango)
<b>ALMOÇO 11:00</b>	Arroz/Feijão Farofa de ovos com carne moída	Arroz/Feijão Carne em pedaço com legumes Salada de alface Laranja	Arroz/Feijão Filé de Frango empanadinho Salada de Alface Maça	Arroz/ Feijão Macarronada com carne moída Feijão Salada de Almeirão	Arroz/Feijão Linguiça Assada Salada de repolho Mamão
<b>LANCHE 14:30</b>	Pão com carne moída Suco de Frutas vermelhas	Macarronada com carne moída Salada de Alface	Torta de Frango Suco de Laranja	Pão de queijo (bolo) Suco de Abacaxi	Pão Frances com Manteiga Suco de Acerola
<b>CEIA 15:30</b>	Melancia	Laranja	Maça	Banana	Melancia
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	
	<b>70%</b>	<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
	972,00	158g	21,6g	36,5g	
		65%	15%	20%	

**BERÇÁRIO E MATERNAL: ZERO AÇÚCAR**
**Dalila Alves Barboza – CRN8  
6346**

- Frutas e verduras: sujeitos a alterações

*Março é representado principalmente por três cores, **Lilás** (câncer do colo do útero), **Amarelo** (endometriose) e **Azul-Marinho** (câncer colorretal).*

*Essas campanhas visam a prevenção e o diagnóstico precoce dessas doenças*

**CARDÁPIO – EDUCAÇÃO INFANTIL – FAIXA ETÁRIA – 4 A 5 ANOS – PERÍODO INTEGRAL**

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL PEQUENOPOLIS			MARÇO 2026		
	2ª FEIRA 09/03	3ª FEIRA 10/03	4ª FEIRA 11/03	5ª FEIRA 12/03	6ª FEIRA 13/03
<b>CAFÉ DA MANHA</b> 08:00	Pão Frances Manteiga Suco de Uva	Biscoito/Bolacha ½ Banana Iogurte	Pão Caseiro Manteiga Leite com chocolate	Bolo de coco s/ açúcar (cobertura de leite em pó com coco ralado) Suco de Abacaxi	Pão Frances Manteiga Leite com chocolate
<b>ALMOÇO</b> 11:00	Arroz/Feijão Omelete com cenoura Salada de Tomate	Arroz/Feijão Carne de Porco Assada Salada de Mix de folhas Laranja	Arroz/Feijão Estrogonofe (falso) de frango Salada de Couve Maça	Arroz/ Macarronada com frango Feijão Salada de Couve	Arroz/Feijão Carne em pedaço Assada Salada de Repolho Mamão
<b>LANCHE</b> 14:30	Pão Caseiro com Manteiga Vitamina	Macarronada com carne moída/Sopa com carne moída Salada de Mix de folhas	Bolo de coco s/ açúcar (cobertura de leite em pó com coco ralado) Suco de Abacaxi	Torta de Frango (recheio por cima: tipo pizza) Suco de Laranja	Pão Frances com carne moída Suco de Acerola
<b>CEIA</b> 15:30	Mamão	Laranja	Maça	Banana	Melancia
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b> 70%	<b>CHO (g)</b> 55% a 65% do VET	<b>PTN (g)</b> 10% a 15% do VET	<b>LPD (g)</b> 15% a 30% do VET
		987,75	160g	37g	22g
			62%	15%	23%
<b>BERÇÁRIO E MATERNAL: ZERO AÇÚCAR</b>					<b>Dalila Alves Barboza – CRN8 6346</b>

- Frutas e verduras: sujeitos a alterações

Março é representado principalmente por três cores, **Lilás** (câncer do colo do útero), **Amarelo** (endometriose) e **Azul-Marinho** (câncer colorretal).  
Essas campanhas visam a prevenção e o diagnóstico precoce dessas doenças

**CARDÁPIO – EDUCAÇÃO INFANTIL – FAIXA ETÁRIA – 4 A 5 ANOS – PERÍODO INTEGRAL**

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL PEQUENOPOLIS			MARÇO 2026		
	2ª FEIRA 16/03	3ª FEIRA 17/03	4ª FEIRA 18/03	5ª FEIRA 19/03	6ª FEIRA 20/03
<b>CAFÉ DA MANHA</b> 08:00	Pão Frances Manteiga Suco de Laranja	Bolacha/Biscoito ½ Banana Leite com Chocolate	Pão Frances Manteiga Leite com chocolate	Bolo de Banana e Chocolate s/ açúcar Chá Mate	Pão Frances Manteiga Vitamina (leite com polpa de morango)
<b>ALMOÇO</b> 11:00	Arroz/Feijão Salada de Ovos Legumes cozidos	Arroz/Feijão Carne moída e legumes Salada de Tomate Melancia	Arroz/Feijão Coxinha assada Salada de Repolho	Arroz/Macarronada com frango em iscas em molho Feijão Salada de Alface Mamão	Arroz/Feijão Quibe assado com carne moída e queijo Salada de Repolho Laranja
<b>LANCHE</b> 14:30	Pão Frances com Manteiga Leite com chocolate	Bolo de Laranja (calda de laranja, leite em pó)	Macarronada com frango em iscas em molho/Feijão Salada de Alface Mamão	Torta de Carne Moida com queijo Suco de Abacaxi	Pão Frances com Carne Moída Suco de Uva
<b>CEIA</b> 15:30	Melancia	Laranja	Banana	Banana	Melancia
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b> 70%	<b>CHO (g)</b> 55% a 65% do VET	<b>PTN (g)</b> 10% a 15% do VET	<b>LPD (g)</b> 15% a 30% do VET
		955,0	155g	35,8g	21g
			59%	14%	27%
<b>BERÇÁRIO E MATERNAL: ZERO AÇÚCAR</b>				<b>Dalila Alves Barboza – CRN8 6346</b>	

- Frutas e verduras: sujeitos a alterações

Março é representado principalmente por três cores, **Lilás** (câncer do colo do útero), **Amarelo** (endometriose) e **Azul-Marinho** (câncer colorretal).  
Essas campanhas visam a prevenção e o diagnóstico precoce dessas doenças

**CARDÁPIO – EDUCAÇÃO INFANTIL – FAIXA ETÁRIA – 4 A 5 ANOS – PERÍODO INTEGRAL**

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL PEQUENOPOLIS			MARÇO 2026		
	2ª FEIRA 23/03	3ª FEIRA 24/03	4ª FEIRA 25/03	5ª FEIRA 26/03	6ª FEIRA 27/03
<b>CAFÉ DA MANHA</b> 08:00	Pão Frances Manteiga Suco de Uva	Bolacha/Biscoito ½ Banana Vitamina (Leite com Polpa)	Pão Caseiro com Manteiga Leite com chocolate	Bolo Milho com coco (s/ açúcar) Chá Mate	Pão Frances Manteiga Leite com chocolate
<b>ALMOÇO</b> 11:00	Arroz/Feijão Farofa com frango Salada de tomate	Arroz/Feijão Carne Moída com batata/mandioca Salada de Pepino Abacaxi	Arroz/Galinhada (arroz com filé de peito) /Feijão Salada de Alface/Tomate Maça	Arroz/Tutu de Feijão com Carne de Porco Salada de Couve Banana Mamão	Macarronada com carne moída Salada de Almeirão Laranja
<b>LANCHE</b> 14:30	Pão Caseiro Com Manteiga Vitamina com Abacaxi	Purê de Batata com Carne moída Salada de	Bolo Mesclado Suco de Abacaxi	Quibe Assado com Suco de Uva	Pão Frances com Patê de Frango Suco de Goiaba
<b>CEIA</b> 15:30	Banana	Mamão	Maça	Banana	Melancia
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b> 70%	<b>CHO (g)</b> 55% a 65% do VET	<b>PTN (g)</b> 10% a 15% do VET	<b>LPD (g)</b> 15% a 30% do VET
		986,34	160,3g	37g	21,9g
			65%	14%	21%
<b>BERÇÁRIO E MATERNAL: ZERO AÇÚCAR</b>			<b>Dalila Alves Barboza – CRN8 6346</b>		

- Frutas e verduras: sujeitos a alterações

*Março é representado principalmente por três cores, **Lilás** (câncer do colo do útero), **Amarelo** (endometriose) e **Azul-Marinho** (câncer colorretal). Essas campanhas visam a prevenção e o diagnóstico precoce dessas doenças*

**CARDÁPIO – EDUCAÇÃO INFANTIL – FAIXA ETÁRIA – 4 A 5 ANOS – PERÍODO INTEGRAL**

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL PEQUENOPOLIS			MARÇO 2026		
	2ª FEIRA 30/03	3ª FEIRA 31/03	4ª FEIRA 01/04	5ª FEIRA 02/04	
<b>CAFÉ DA MANHA</b> 08:00	Pão Frances Manteiga Suco de Uva	Bolacha/Biscoito ½ Banana Iogurte	Pão Frances com Manteiga Leite com chocolate	Bolo de Banana s/ açúcar Chá Mate	
<b>ALMOÇO</b> 11:00	Arroz/Feijão Omelete Salada de legumes cozido	Arroz/Feijão Linguiça Assada Salada de Pepino	Arroz/Feijão Filé de Peixe Salada de repolho	Arroz/Macarronada em molho Coxinha da assa assada Feijão Salada de Alface Mamão	
<b>LANCHE</b> 14:30	Pão Frances com Manteiga Leite com chocolate	Bolo de Cenoura s/ açúcar Suco de Laranja	Macarronada com frango em iscas em molho/Feijão Salada de Alface Mamão	Bolo de Carne moída Suco de Abacaxi	
<b>CEIA</b> 15:30	Mamão	Melão	Melancia	Banana	
<b>Composição nutricional</b> <b>(Média semanal)</b>		<b>Energia</b> <b>(Kcal)</b> <b>70%</b>	<b>CHO</b> <b>(g)</b> <b>55% a 65% do VET</b>	<b>PTN</b> <b>(g)</b> <b>10% a 15% do VET</b>	<b>LPD</b> <b>(g)</b> <b>15% a 30% do VET</b>
		977,0	158,8g	36g	<b>28g</b>
			65%	12%	<b>23%</b>
<b>BERÇÁRIO E MATERNAL: ZERO AÇÚCAR</b>				<b>Dalila Alves Barboza – CRN8</b> <b>6346</b>	

- Frutas e verduras: sujeitos a alterações

*Março é representado principalmente por três cores, **Lilás** (câncer do colo do útero), **Amarelo** (endometriose) e **Azul-Marinho** (câncer colorretal).*

*Essas campanhas visam a prevenção e o diagnóstico precoce dessas doenças*