

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE IRUPI
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – PRÉ-ESCOLA – FUNDAMENTAL

MARÇO/2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	02/03	03/03	04/03	05/03	06/03
Desjejum 07:30h	Leite com cacau 100%/ Biscoito de sal	Leite com cacau 100%/ Biscoito doce	Pão francês com ovos mexidos/ Café com leite	Banana picada com aveia e leite em pó	Vitamina de polpa de fruta
Almoço 09:30h e 14:30h	Angu com molho de carne moída/Feijão	Sopa de macarrão com frango desfiado	Arroz/Feijão/Carne de boi cozida com legumes (batata e inhame) Salada de Alface com tomate Sobremesa: Melancia	Arroz de forno com brócolis e frango desfiado/ Feijão/ Salada de tomate picadinho Sobremesa: Banana	Arroz/ Feijão/ Ensopado de abóbora com carne de porco em cubos/ Tomate picadinho Sobremesa: Banana
Lanche 13:30	Torta de frango de liquidificador	Leite com cacau 100% + Biscoito de sal	Salada de frutas com leite em pó (Banana, manga e mamão)	Pão de forma com pate de frango/ Suco de polpa	Suco de polpa de fruta/ Biscoito doce
	09/03	10/03	11/03	12/03	13/03
Desjejum 07:30h	Leite com cacao 100%/ Biscoito doce	Vitamina de polpa de fruta	Pão francês com margarina/ Café com leite	Bolo de maçã com passas	Maçã
Almoço 09:30h e 14:30h	Macarronada ao molho de carne moída/Ovo cozido/Feijão	Canjiquinha com carne de porco/Feijão	Arroz/ Feijoada com carne de porco/ Salada de couve picadinha e pepino	Lasanha de abobrinha OU Refogado de abobrinha com carne moída/Arroz/Feijão/ Salada de Alface com cenoura ralada Sobremesa: Maçã	Arroz/ Feijão/ Sopa de batata com carne cozida em cubos/ Salada de Beterraba com cenoura raladas
Lanche 13:30	Leite com cacau 100%/ Bolo de flocão	Leite com cacau 100%/ Biscoito de sal	Maçã com leite em pó e aveia	Salada de frutas (Maçã, melão e abacaxi)	Pão de hotdog com molho de carne moída/ Suco de polpa

					de fruta
	16/03	17/03	18/03	19/03	20/03
Desjejum 07:30h	Leite com cacau 100%/ Biscoito de sal	Leite com cacau 100%/ Biscoito doce	Pão francês com margarina/ Café com leite	Pamonha/ Suco de polpa	Banana picada com leite em pó e aveia
Almoço 09:30h e 14:30h	Arroz/ Tutu de feijão/Macarronada com carne de porco em cubos	Angu com molho de carne moída/ Feijão	Arroz/ Feijão/ Carne cozida com mandioca/ Salada de alface com tomate Sobremesa: Banana	Arroz/ Feijão/ Escondidinho de batata com carne moída/ Tomate picadinho/ Sobremesa: Melancia	Arroz com cenoura e frango desfiado/ Feijão/ Tomate picadinho
Lanche 13:30	Bolo de aveia com passas	Leite com cacau 100% + Biscoito de sal	Vitamina de banana com cacau	Torta de pão de forma com frango desfiado/ Suco de polpa	Melancia
	23/03	24/03	25/03	26/03	27/03
Desjejum 07:30h	Leite com cacau 100%/ Biscoito de sal	Leite com cacau 100%/ Bolo de fubá	Pão francês com ovos mexidos / Café com leite	Leite com cacau 100%/ Maçã	Vitamina de polpa de fruta
Almoço 09:30h e 14:30h	Arroz/ Feijão/ Almondega ao molho	Sopa de macarrão com carne cozida desfiada/ Feijão/ Suco de polpa	Arroz/ Feijão/ Ensopado de inhame com carne de porco em cubos/ Salada de alface com tomate Sobremesa: Melancia	Arroz/ Feijão/ Frango com quiabo/ Salada de tomate	Arroz/ Feijão/ Abóbora com carne moída/ Salada de repolho com tomate Sobremesa: Melancia
Lanche 13:30	Leite com cacau 100%/ Biscoito doce	Leite com cacau 100%/ Biscoito de sal	Salada de frutas (maçã, mamão e uva)	Pão de hotdog com molho de carne moída/ Suco de polpa	Bolo de maçã com aveia e passas
	30/03	31/03	01/04	02/04	03/04
Desjejum 07:30h	Leite com cacau 100%/ Biscoito doce	Leite com cacau 100%/ Biscoito de sal	Bolo de cacau/logurte	Recesso Escolar	Feriado
Almoço 09:30h e 14:30h	Canjiquinha com carne de porco/ Feijão	Arroz/ Feijão tropeiro com carne de porco, banana e ovo cozido/ Suco de polpa	Arroz/Estrogonofe de frango/Batata rústica assada/ Suco de polpa		

Lanche 13:30	Bolo de flocão/ Café com leite	Vitamina de polpa de fruta / Biscoito doce	Torta de liquidificador de frango desfiado + Suco de polpa		
Bruna Oliveira Viana, Nutricionista CRN4 25107435.					

Atenção aos Cuidados!!!

*** O Café da Manhã é a principal refeição e de inteira responsabilidade dos responsáveis. No berçário a forma como as frutas são oferecidas são variadas, podem ser em pedaços, amassadas ou na forma de suco, consideramos a evolução do processo de mastigação, deglutição, aceitação da criança e sugestão dos pais ou pediatras.

→ Servir porções adequadas às idades das crianças, colocar os alimentos separados no prato para que elas conheçam os sabores de cada alimento;

→ Não adicionar muito sal nas preparações, PROIBIDO adoçar qualquer preparação de crianças menores de 3 (três) anos;

→ Os alimentos utilizados para preparo do cardápio são de qualidade e frescos, portanto o cardápio pode sofrer algumas alterações de acordo com o recebimento de gêneros alimentícios

→ É de suma importância que os alimentos sejam preparados e servidos exclusivamente pelas merendeiras, exceto para as crianças que ainda se alimentam na sala de aula com auxílio dos professores.

OBS: Alunos que possuam alergias ou intolerâncias, procurar a Nutricionista da Escola com Exames, orientações e atestado médico do pediatra responsável.

→ Este cardápio é passível de alterações segundo autorização da nutricionista.

* Sujeito a Alterações Este cardápio está em acordo com a Resolução/CD/FNDE nº 06, de 08 de de 2020.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE IRUPI
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – PRÉ-ESCOLA – FUNDAMENTAL - EJA

MARÇO/2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	02/03	03/03	04/03	05/03	06/03
Desjejum 07:30h	Leite com cacao 100%/ Biscoito de sal	Leite com cacau 100%/ Biscoito doce	Pão francês com ovos mexidos/ Café com leite	Banana picada com aveia e leite em pó	Vitamina de polpa de fruta
Almoço 09:30h e 14:30h	Angu com molho de carne moída/Feijão	Sopa de macarrão com frango desfiado	Arroz/Feijão/Carne de boi cozida com legumes (batata e inhame) Salada de Alface com tomate Sobremesa: Melancia	Arroz de forno com brócolis e frango desfiado/ Feijão/ Salada de tomate picadinho Sobremesa: Banana	Arroz/ Feijão/ Ensopado de abóbora com carne de porco em cubos/ Tomate picadinho Sobremesa: Banana
	09/03	10/03	11/03	12/03	13/03
Desjejum 07:30h	Leite com cacao 100%/ Biscoito doce	Vitamina de polpa de fruta	Pão francês com margarina/ Café com leite	Bolo de maçã com passas	Maçã
Almoço 09:30h e 14:30h	Macarronada ao molho de carne moída/Ovo cozido/Feijão	Canjiquinha com carne de porco/Feijão	Arroz/ Feijoada com carne de porco/ Salada de couve picadinha e pepino Sobremesa: Maçã	Lasanha de abobrinha OU Refogado de abobrinha com carne moída/Arroz/Feijão/ Salada de Alface com cenoura ralada Sobremesa: Maçã	Arroz/ Feijão/ Sopa de batata com carne cozida em cubos/ Salada de Beterraba com cenoura raladas
	16/03	17/03	18/03	19/03	20/03
Desjejum 07:30h	Leite com cacau 100%/ Biscoito de sal	Leite com cacau 100% / Biscoito doce	Pão francês com margarina/ Café com leite	Pamonha/ Suco de polpa	Banana picada com leite em pó e aveia
Almoço	Arroz/ Tutu de	Angu com molho de carne	Arroz/ Feijão/ Carne cozida	Arroz/ Feijão/ Escondidinho de	Arroz com cenoura e frango

09:30h e 14:30h	feijão/Macarronada com carne de porco em cubos	moída/ Feijão	com mandioca/ Salada de alface com tomate Sobremesa: Banana	batata com carne moída/ Tomate picadinho/ Sobremesa: Melancia	desfiado/ Feijão/ Tomate picadinho Sobremesa: Melancia
	23/03	24/03	25/03	26/03	27/03
Desjejum 07:30h	Leite com cacau 100%/ Biscoito de sal	Leite com cacau 100%/ Bolo de fubá	Pão francês com ovos mexidos/ Café com leite	Leite com cacau 100%/ Maçã	Vitamina de polpa de fruta
Almoço 09:30h e 14:30h	Arroz/ Feijão/ Almondegas ao molho	Sopa de macarrão com carne cozida desfiada/ Feijão/ Suco de polpa	Arroz/ Feijão/ Ensopado de inhame com carne de porco em cubos/ Salada de alface com tomate Sobremesa: Melancia	Arroz/ Feijão/ Frango com quiabo/ Salada de tomate	Arroz/ Feijão/ Abóbora com carne moída/ Salada de repolho com tomate Sobremesa: Melancia
	30/03	31/03	01/04	02/04	03/04
Desjejum 07:30h	Leite com cacau 100%/ Biscoito doce	Leite com cacau 100%/ Biscoito de sal	Bolo de cacau/logurte	Recesso Escolar	Feriado
Almoço 09:30h e 14:30h	Canjiquinha com carne de porco/ Feijão	Arroz/ Feijão tropeiro com carne de porco, banana e ovo cozido/ Suco de polpa	Arroz/Estrogonofe de frango/Batata rústica assada/ Suco de polpa		
Bruna Oliveira Viana, Nutricionista CRN4 25107435.					

Atenção aos Cuidados!!!

*** O Café da Manhã é a principal refeição e de inteira responsabilidade dos responsáveis. No berçário a forma como as frutas são oferecidas são variadas, podem ser em pedaços, amassadas ou na forma de suco, consideramos a evolução do processo de mastigação, deglutição, aceitação da criança e sugestão dos pais ou pediatras.

→ Servir porções adequadas às idades das crianças, colocar os alimentos separados no prato para que elas conheçam os sabores de cada alimento;

→ Não adicionar muito sal nas preparações, PROIBIDO adoçar qualquer preparação de crianças menores de 3 (três) anos;

→ Os alimentos utilizados para preparo do cardápio são de qualidade e frescos, portanto o cardápio pode sofrer algumas alterações de acordo com o recebimento de gêneros alimentícios

→ É de suma importância que os alimentos sejam preparados e servidos exclusivamente pelas merendeiras, exceto para as crianças que ainda se alimentam na sala de aula com auxílio dos professores.

OBS: Alunos que possuam alergias ou intolerâncias, procurar a Nutricionista da Escola com Exames, orientações e atestado médico do pediatra responsável.

→ Este cardápio é passível de alterações segundo autorização da nutricionista.

* Sujeito a Alterações Este cardápio está em acordo com a Resolução/CD/FNDE nº 06, de 08 de de 2020.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE IRUPI
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – APAE

MARÇO/2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	02/03	03/03	04/03	05/03	06/03
Desjejum 07:30h	Leite com cacao 100%/ Biscoito de sal	Leite com cacau 100%/ Biscoito doce	Pão francês com ovos mexidos/ Café com leite	Banana picada com aveia e leite em pó	Vitamina de polpa de fruta
Almoço 09:30h e 14:30h	Angu com molho de carne moída/Feijão	Sopa de macarrão com frango desfiado	Arroz/Feijão/Carne de boi cozida com legumes (batata e inhame) Salada de Alface com tomate Sobremesa: Melancia	Arroz de forno com brócolis e frango desfiado/ Feijão/ Salada de tomate picadinho Sobremesa: Banana	Arroz/ Feijão/ Ensopado de abóbora com carne de porco em cubos/ Tomate picadinho Sobremesa: Banana
Lanche 14:30h	Arroz/ Feijão/ Carne de porco com legumes	Canjiquinha com carne de porco	Macarronada ao molho de carne moída/ Feijão Sobremesa: Manga	Arroz/ Feijão/ Sopa de batata com frango desfiado/ Salada de alface com tomate/ Suco de polpa	Torta de pão de forma com frango Sobremesa: Salada de frutas (Mamão, banana e manga)
	09/03	10/03	11/03	12/03	13/03
Desjejum 07:30h	Leite com cacao 100%/ Biscoito doce	Vitamina de polpa de fruta	Pão francês com margarina/ Café com leite	Bolo de maçã com passas	Abacaxi em rodela
Almoço 09:30h e 14:30h	Macarronada ao molho de carne moída/Ovo cozido/Feijão	Canjiquinha com carne de porco/Feijão	Arroz/ Feijoada com carne de porco/ Salada de couve picadinha e pepino	Lasanha de abobrinha OU Refogado de abobrinha com carne moída/Arroz/Feijão/ Salada de Alface com cenoura ralada Sobremesa: Maçã	Arroz/ Feijão/ Sopa de batata com carne cozida em cubos/ Salada de Beterraba com cenoura raladas

Lanche 14:30h	Arroz/ Feijão/ Almondegas ao molho	Sopa de macarrão com frango em cubos/ Feijão/ Suco de polpa	Arroz/Feijão/ Escondidinho de batata com carne moída/ Salada de Alface com pepino Sobremesa: Melão	Pão de hotdog com molho de carne moída + Suco de polpa	Angu com molho de carne de boi desfiada/ Feijão Sobremesa: Melão
	16/03	17/03	18/03	19/03	20/03
Desjejum 07:30h	Leite com cacau 100%/ Biscoito de sal	Leite com cacau 100%/ Biscoito doce	Pão francês com margarina/ Café com leite	Pamonha/ Suco de polpa	Banana picada com leite em pó e aveia
Almoço 09:30h e 14:30h	Arroz/ Tutu de feijão/Macarronada com carne de porco em cubos	Angu com molho de carne moída/ Feijão	Arroz/ Feijão/ Carne cozida com mandioca/ Salada de alface com tomate	Arroz/ Feijão/ Escondidinho de batata com carne moída/ Tomate picadinho/ Sobremesa: Melancia	Arroz com cenoura e frango desfiado/ Feijão/ Tomate picadinho Sobremesa: Melancia
Lanche 14:30	Arroz / Estrogonofe de frango	Sopa de macarrão com legumes e carne de boi desfiada/ Feijão	Arroz/ Feijão/ Carne de porco com legumes/ Salada de Alface com tomate Sobremesa: Banana	Arroz/ Feijão/ Omelete de forno com legumes (cenoura e tomate) Sobremesa: Morango	Torta de pão de forma com frango desfiado/ Suco de polpa de fruta
	23/03	24/03	25/03	26/03	27/03
Desjejum 07:30h	Leite com cacau 100%/ Biscoito de sal	Leite com cacau 100%/ Bolo de fubá	Pão francês com ovos mexidos/ Café com leite	Leite com cacau 100%/ Maçã	Vitamina de polpa de fruta
Almoço 09:30h e 14:30h	Arroz/ Feijão/ Almondega ao molho	Sopa de macarrão com carne cozida desfiada/ Feijão/ Suco de polpa	Arroz/ Feijão/ Ensopado de inhame com carne de porco em cubos/ Salada de alface com tomate Sobremesa: Melancia	Arroz/ Feijão/ Frango com quiabo/ Salada de tomate	Arroz/ Feijão/ Abóbora com carne moída/ Salada de repolho com tomate
Lanche 14:30	Arroz/ Feijada com carne de porco/ Farofa/ Suco de polpa de fruta	Canjiquinha com carne de porco/ Feijão	Arroz/ Feijão/ Carne cozida com legumes/ Salada de Alface com tomate	Pão com molho de carne moída/ Suco de polpa de fruta Sobremesa: Uva	Torta de liquidificador de frango desfiado Sobremesa: Melancia
	30/03	31/03	01/04	02/04	03/04

Desjejum 07:30h	Leite com cacau 100%/ Biscoito doce	Leite com cacau 100%/ Biscoito de sal	Bolo de cacau/logurte	Recesso Escolar	Feriado
Almoço 09:30h e 14:30h	Sopa de macarrão com legumes e carne moída/ Feijão/ Suco de polpa	Arroz/ Feijão tropeiro com carne de porco, banana e ovo cozido/ Suco de polpa	Arroz/Estrogonofe de frango/Batata rústica assada/ Suco de polpa		
Lanche 14:30	Arroz/Feijão/ Carne cozida com legumes/ Suco de polpa	Macarronada com molho de frango desfiado e ovo cozido/ Feijão	Canjiquinha com carne de porco/ Feijão		

Bruna Oliveira Viana, Nutricionista CRN4 25107435.

Atenção aos Cuidados!!!

*** O Café da Manhã é a principal refeição e de inteira responsabilidade dos responsáveis. No berçário a forma como as frutas são oferecidas são variadas, podem ser em pedaços, amassadas ou na forma de suco, consideramos a evolução do processo de mastigação, deglutição, aceitação da criança e sugestão dos pais ou pediatras.

→ Servir porções adequadas às idades das crianças, colocar os alimentos separados no prato para que elas conheçam os sabores de cada alimento;

→ Não adicionar muito sal nas preparações, PROIBIDO adoçar qualquer preparação de crianças menores de 3 (três) anos;

→ Os alimentos utilizados para preparo do cardápio são de qualidade e frescos, portanto o cardápio pode sofrer algumas alterações de acordo com o recebimento de gêneros alimentícios

→ É de suma importância que os alimentos sejam preparados e servidos exclusivamente pelas merendeiras, exceto para as crianças que ainda se alimentam na sala de aula com auxílio dos professores.

OBS: Alunos que possuam alergias ou intolerâncias, procurar a Nutricionista da Escola com Exames, orientações e atestado médico do pediatra responsável.

→ Este cardápio é passível de alterações segundo autorização da nutricionista.

* Sujeito a Alterações Este cardápio está em acordo com a Resolução/CD/FNDE nº 06, de 08 de de 2020.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE IRUPI/ES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CRECHE - VESPERTINO

Março/2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	02/03	03/03	04/03	05/03	06/03
Lanche 12:30	Suco de polpa/ Biscoito de polvilho	Leite com polpa de fruta	Melancia	Banana com leite em pó	Manga picadinha
Almoço 14:30	Torta de frango desfiado de liquidificador/ Suco de polpa	Arroz/ Caldinho de feijão/ Omelete com legumes	Arroz/Caldinho de feijão/Purê de batata/Carne de porco em cubinhos Salada de Alface com tomate Sobremesa: Melancia	Angu com molho de carne moída/ Caldinho de feijão	Torta de pão de forma com frango desfiado/ Suco de polpa de fruta
	09/03	10/03	11/03	12/03	13/03
Lanche 12:30	Suco de polpa de fruta/ Biscoito de polvilho	Vitamina de polpa de fruta	Maçã com aveia e leite em pó	Bolo de maçã com passas sem açúcar	Abacaxi em rodelas
Almoço 14:30	Canjiquinha com carne de porco desfiada/ Caldinho de feijão	Sopa de macarrão com frango desfiado/ Caldinho de feijão	Arroz/ Caldinho de feijão/ Carne cozida com batata/ Couve refogada	Pão de hotdog com molho de carne moída com cenourinha/ Suco de polpa Sobremesa: Melão	Arroz/ Caldinho de feijão/ Carne de porco em cubinhos com legumes/ Beterraba ralada
	16/03	17/03	18/03	19/03	20/03
Lanche 12:30	Leite com cacau 100% e aveia	Ovos mexidos	Bolo de cenoura com aveia sem açúcar	Frutas com leite em pó (morango e banana)	Banana picada com leite em pó e aveia
Almoço 14:30	Angu com molho de carne moída/ Caldinho de feijão	Macarronada com carne de porco em cubinhos/ Caldinho de feijão	Arroz/ Caldinho de feijão/ Escondidinho de mandioca com carne moída/	Arroz/ Caldinho de feijão/ Omelete com legumes (cenoura e tomate)	Pão de forma com bifinho de hambúrguer/ Alface e tomate/ Suco de fruta

				Sobremesa: Melancia	
	23/03	24/03	25/03	26/03	27/03
Lanche 12:30	Biscoito de polvilho	Bolo de aveia com uva passa sem açúcar	Melancia	Maçã picadinha com aveia e leite em pó	Salada de frutas com leite emp ó (Maçã, uva e mamão)
Almoço 14:30	Arroz/ Feijoada de carne de porco desfiada/ Farofa/ Suco de polpa de fruta	Canjiquinha de carne boi desfiada/ Caldinho de feijão	Arroz com brócolis e frango desfiado/ Caldinho de feijão/ Salada de repolho com tomate	Sopa de macarrão com legumes e carne moída/ Caldinho de feijão Sobremesa: Uva	Pão doce com pate de frango desfiado/ Suco de polpa de fruta
	30/03	31/03	01/04	02/04	03/04
Lanche 12:30	Leite com cacau 100%/ Biscoito de polvilho	Ovos mexidos/ Suco de polpa de fruta	Bolo de cacau sem açúcar/Vitamina de polpa de frutas	Recesso Escolar	Feriado
Almoço 14:30	Macarronada com molho bolonhesa e ovos mexidos/ Caldinho de feijão	Arroz/ Feijão tropeiro com carne de porco desfiada, banana e ovo cozido	Arroz/Estrogonofe de frango/Batata rústica assada/ Suco de polpa		
Bruna Oliveira Viana, Nutricionista CRN4 25107435.					

Atenção aos Cuidados!!!

*** O Café da Manhã é a principal refeição e de inteira responsabilidade dos responsáveis. No berçário a forma como as frutas são oferecidas são variadas, podem ser em pedaços, amassadas ou na forma de suco, consideramos a evolução do processo de mastigação, deglutição, aceitação da criança e sugestão dos pais ou pediatras.

→ Servir porções adequadas às idades das crianças, colocar os alimentos separados no prato para que elas conheçam os sabores de cada alimento;

→ Não adicionar muito sal nas preparações, PROIBIDO adoçar qualquer preparação de crianças menores de 3 (três) anos;

→ Os alimentos utilizados para preparo do cardápio são de qualidade e frescos, portanto o cardápio pode sofrer algumas alterações de acordo com o recebimento de gêneros alimentícios

→ É de suma importância que os alimentos sejam preparados e servidos exclusivamente pelas merendeiras, exceto para as crianças que ainda se alimentam na sala de aula com auxílio dos professores.

OBS: Alunos que possuam alergias ou intolerâncias, procurar a Nutricionista da Escola com Exames, orientações e atestado médico do pediatra responsável.

→ Este cardápio é passível de alterações segundo autorização da nutricionista.

* Sujeito a Alterações Este cardápio está em acordo com a Resolução/CD/FNDE nº 06, de 08 de de 2020.

OBS: Todos os alimentos deverão ser bem cozidos. Atenção às verduras que deverão ser repicadas. O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e caldo grosso. As frutas deverão ser servidas após o almoço e jantar, de acordo com seu estado de maturação (madura). PROIBIDO UTILIZAR AÇÚCAR NAS PREPARAÇÕES.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE IRUPI/ES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CRECHE – MATUTINO

Março/2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	02/03	03/03	04/03	05/03	06/03
Desjejum 07:30h	Leite com cacau 100%/ Biscoito de polvilho	Leite com cacau 100%/ Bolo de aveia com passas sem açúcar	Pão francês com ovos mexidos/ Leite com cacau 100%	Banana picada com aveia e leite em pó	Mamão com leite em pó
Almoço 09:30h	Angu com molho de carne moída/Caldinho de feijão	Sopa de macarrão com frango desfiado/ Caldinho de feijão	Arroz/Caldinho de feijão/Carne de boi cozida e desfiada com legumes bem cozidos (batata e inhame) Salada de Alface com tomate Sobremesa: Melancia	Arroz de forno com brócolis e frango desfiado/ Caldinho de Feijão/ Salada de tomate picadinho Sobremesa: Manga	Arroz/ Feijão/ Ensopado de abóbora com carne de porco em cubos/ Tomate picadinho Sobremesa: Banana
	09/03	10/03	11/03	12/03	13/03
Desjejum 07:30h	Ovos mexidos/ Suco de polpa de fruta	Vitamina de polpa de fruta/ Biscoito de polvilho	Torradinha de pão francês feita com azeite e orégano/ Leite com cacau 100%	Bolo de maçã com passas sem açúcar	Abacaxi em rodela
Almoço 09:30h	Macarronada ao molho de carne moída/Ovo cozido/Caldinho de feijão	Canjiquinha com carne de porco desfiada/ Caldinho de feijão	Arroz/ Feijoada com carne de porco em cubinhos/ Salada de couve picadinha e pepino Sobremesa: Maçã	Lasanha de abobrinha OU Refogado de abobrinha com carne moída/Arroz/Caldinho de feijão/ Salada de Alface com cenoura ralada Sobremesa: Melão	Arroz/ Feijão/ Sopa de batata com carne cozida em cubos/ Salada de Beterraba com cenoura raladas

	16/03	17/03	18/03	19/03	20/03
Desjejum 07:30h	Leite com cacau 100%/ Biscoito de polvilho	Suco de fruta/ Ovos mexidos	Pão francês com pate de frango desfiado/ Suco de fruta	Frutas com leite emp ó (morango e banana)	Banana picada com leite em pó e aveia
Almoço 09:30h	Arroz/ Tutu de feijão/Macarronada com carne de porco em cubinhos	Angu com molho de carne moída/ Caldinho de feijão	Arroz/ Caldinho de feijão/ Carne de boi cozida desfiada com mandioca/ Salada de alface com tomate	Arroz/ Caldinho de feijão/ Escondidinho de batata com carne moída/ Tomate picadinho/ Sobremesa: Melancia	Arroz com cenoura e frango desfiado/ Caldinho de feijão/ Tomate picadinho Sobremesa: Melancia
	23/03	24/03	25/03	26/03	27/03
Desjejum 07:30h	Leite com cacau 100%/ Biscoito de polvilho	Leite com cacau 100%/ Bolo de aveia com uva passa sem açúcar	Pão francês com ovos mexidos/ Leite com cacau 100%	Maçã picadinha com aveia e leite em pó	Salada de frutas com leite emp ó (Maçã, uva e mamão)
Almoço 09:30h	Arroz/ Caldinho de feijão/ Almôndegas ao molho	Sopa de macarrão com carne cozida desfiada/ Caldinho de feijão/ Suco de polpa	Arroz/ Feijão/ Ensopado de inhame com carne de porco em cubos/ Salada de alface com tomate Sobremesa: Melancia	Arroz/ Caldinho de feijão/ Frango com quiabo/ Salada de tomate picadinho Sobremesa: Melancia	Arroz/ Caldinho de feijão/ Abóbora com carne moída/ Salada de repolho com tomate
	30/03	31/03	01/04	02/04	03/04
Desjejum 07:30h	Leite com cacau 100%/ Biscoito de polvilho	Ovos mexidos/ Suco de polpa de fruta	Bolo de cacau sem açúcar/Vitamina de polpa de frutas	Recesso Escolar	Feriado
Almoço 09:30h	Sopa de macarrão com legumes e carne moída/ Caldinho de Feijão/ Suco de polpa	Arroz/ Feijão tropeiro com carne de porco desfiada, banana e ovo cozido	Arroz/Estrogonofe de frango/Batata rústica assada/ Suco de polpa		
Bruna Oliveira Viana, Nutricionista CRN4 25107435.					

Atenção aos Cuidados!!!

*** O Café da Manhã é a principal refeição e de inteira responsabilidade dos responsáveis. No berçário a forma como as frutas são oferecidas são variadas, podem ser em pedaços, amassadas ou na forma de suco, consideramos a evolução do processo de mastigação, deglutição, aceitação da criança e sugestão dos pais ou pediatras.

→ Servir porções adequadas às idades das crianças, colocar os alimentos separados no prato para que elas conheçam os sabores de cada alimento;

→ Não adicionar muito sal nas preparações, PROIBIDO adoçar qualquer preparação de crianças menores de 3 (três) anos;

→ Os alimentos utilizados para preparo do cardápio são de qualidade e frescos, portanto o cardápio pode sofrer algumas alterações de acordo com o recebimento de gêneros alimentícios

→ É de suma importância que os alimentos sejam preparados e servidos exclusivamente pelas merendeiras, exceto para as crianças que ainda se alimentam na sala de aula com auxílio dos professores.

OBS: Alunos que possuam alergias ou intolerâncias, procurar a Nutricionista da Escola com Exames, orientações e atestado médico do pediatra responsável.

→ Este cardápio é passível de alterações segundo autorização da nutricionista.

* Sujeito a Alterações Este cardápio está em acordo com a Resolução/CD/FNDE nº 06, de 08 de de 2020.

OBS: Todos os alimentos deverão ser bem cozidos. Atenção às verduras que deverão ser repicadas. O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e caldo grosso. As frutas deverão ser servidas após o almoço e jantar, de acordo com seu estado de maturação (madura). PROIBIDO UTILIZAR AÇÚCAR NAS PREPARAÇÕES.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE IRUPI/ES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CRECHE – BERÇÁRIO MATITUNO E VESPERTINO

Março/2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	02/03	03/03	04/03	05/03	06/03
Desjejum 07:30h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Almoço 09:30h 14:30h	Angu bem molinho com molho de carne moída/Caldinho de feijão	Sopinha de macarrão com frango desfiado/ Caldinho de feijão	Arroz bem cozido /Caldinho de feijão/Carne de boi cozida e desfiada com legumes bem cozidos (batata e inhame)	Arroz de forno bem cozidinho com brócolis e frango desfiado/ Caldinho de Feijão	Arroz bem cozidinho/ Caldinho de feijão/ Sopinha de abóbora com carne de porco desfiada/ Tomate picadinho
	Suco de polpa	Leite com polpa de fruta	Melancia	Banana com leite em pó	Manga picadinha
	09/03	10/03	11/03	12/03	13/03
Desjejum 07:30h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Almoço 09:30h 14:30h	Sopinha de macarrão com carne moída/ Caldinho de feijão	Canjiquinha com carne de porco desfiada/ Caldinho de feijão	Arroz bem cozidinho/ Feijoada com carne de porco desfiada/ Pepino picadinho	Lasanha de abobrinha OU Refogado de abobrinha com carne moída/Arroz bem cozidinho/Caldinho de feijão/ Cenoura cozida	Arroz bem cozido/Caldinho de feijão/ Sopinha de batata com carne cozida desfiada/ Cenoura e beterraba bem cozidinhas

Lanche 12:30h	Suco de polpa de fruta	Vitamina de polpa de fruta	Maçã picadinha com leite em pó	Melão picadinho	Abacaxi em cubinhos
	16/03	17/03	18/03	19/03	20/03
Desjejum 07:30h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Almoço 09:30h 14:30h	Sopinha de macarrão com carne de porco desfiada/ Caldinho de feijão	Angu bem molinho com molho de carne moída/ Caldinho de feijão	Arroz bem cozidinho/ Caldinho de feijão/ Carne de boi cozida desfiada com mandioca/Tomate picadinho	Caldinho de feijão/ Escondidinho de batata com carne moída/ Cenoura cozidinha	Arroz com cenoura e frango desfiado/ Caldinho de feijão/ Tomate picadinho
Lanche 12:30h	Vitamina de polpa de fruta	Suco de fruta	Melancia	Frutas com leite em pó (morango e banana)	Banana picada com leite em pó e aveia
	23/03	24/03	25/03	26/03	27/03
Desjejum 07:30h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Almoço 09:30h 14:30h	Arroz/ Caldinho de feijão/ Almôndegas ao molho	Sopa de macarrão com carne cozida desfiada/ Caldinho de feijão/ Suco de polpa	Arroz/ Feijão/ Ensopado de inhame com carne de porco em cubos/ Salada de alface com tomate	Arroz/ Caldinho de feijão/ Frango com quiabo/ Salada de tomate picadinho	Arroz/ Caldinho de feijão/ Abóbora com carne moída/ Salada de repolho com tomate
Lanche 12:30h	Suco de fruta	Bolo de aveia com uva passa sem açúcar	Melancia	Maçã picadinha com aveia e leite em pó	Salada de frutas com leite em pó (Maçã, uva e mamão)
	30/03	31/03	01/04	02/04	03/04
Desjejum 07:30h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Recesso Escolar	Feriado

Almoço 09:30h 14:30h	Sopinha de macarrão com legumes e carne moída/ Caldinho de Feijão	Canjiquinha com carne de porco desfiada / Caldinho de feijão	Arroz bem cozidinho/Estrogonofe de frango/Batata rústica assada		
Lanche 12:30h	Vitamina de polpa de fruta	Suco de polpa de fruta	Bolo de cacau sem açúcar		
Bruna Oliveira Viana, Nutricionista CRN4 25107435.					

Atenção aos Cuidados!!!

*** O Café da Manhã é a principal refeição e de inteira responsabilidade dos responsáveis. No berçário a forma como as frutas são oferecidas são variadas, podem ser em pedaços, amassadas ou na forma de suco, consideramos a evolução do processo de mastigação, deglutição, aceitação da criança e sugestão dos pais ou pediatras.

→ Servir porções adequadas às idades das crianças, colocar os alimentos separados no prato para que elas conheçam os sabores de cada alimento;

→ Não adicionar muito sal nas preparações, PROIBIDO adoçar qualquer preparação de crianças menores de 3 (três) anos;

→ Os alimentos utilizados para preparo do cardápio são de qualidade e frescos, portanto o cardápio pode sofrer algumas alterações de acordo com o recebimento de gêneros alimentícios

→ É de suma importância que os alimentos sejam preparados e servidos exclusivamente pelas merendeiras, exceto para as crianças que ainda se alimentam na sala de aula com auxílio dos professores.

OBS: Alunos que possuam alergias ou intolerâncias, procurar a Nutricionista da Escola com Exames, orientações e atestado médico do pediatra responsável.

→ Este cardápio é passível de alterações segundo autorização da nutricionista.

* Sujeito a Alterações Este cardápio está em acordo com a Resolução/CD/FNDE nº 06, de 08 de de 2020.

OBS: Todos os alimentos deverão ser bem cozidos. Atenção às verduras que deverão ser repicadas. O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e caldo grosso. As frutas deverão ser servidas após o almoço e jantar, de acordo com seu estado de maturação (madura). PROIBIDO UTILIZAR AÇÚCAR NAS PREPARAÇÕES.