

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LARANJA DA TERRA /ES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO – PRÉ-ESCOLAR – 4 – 5 ANOS – INTEGRAL

Março /202

	2ª FEIRA 02/03	3ª FEIRA 03/03	4ª FEIRA 04/03	5ª FEIRA 05/03	6ª FEIRA 06/03
Lanche da manhã: 8h	Pão de branco c/ manteiga Leite com cacau 100% e banana	Bolo de banana c/ passas Suco de manga	Pão (caseiro) Requeijão caseiro Vitamina de banana e goiaba	Pão cebola (unidade) Patê de frango Suco de goiaba	Bolo de fubá c/ passas Suco de manga
Almoço:11h	Arroz / Feijão Polenta Carne moída ao molho de tomate Salada de pepino	Arroz / Feijão /Tutu Frango em tiras Batata corada Salada de repolho roxo/branco	Arroz/ Feijão Carne de panela com mandioca Alface	Arroz / Feijão Estrogonofe de frango Salada de alface c/ tomate	Arroz / Feijão Macarrão Carne moída Salada de pepino c/ tomate
Lanche da tarde: 14h	Maçã	Banana prata	Goiaba	Melancia	Laranja

Anna Luiza M J Berger, CRN 06101210

*** Considerações: * A oferta de frutas poderá sofrer alterações conforme maturação das mesmas; * Cardápio sujeito a alterações: toda alteração deverá ser previamente comunicada à nutricionista responsável para aprovação.**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LARANJA DA TERRA /ES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO – PRÉ-ESCOLAR – 4 – 5 ANOS – INTEGRAL

MARÇO /2026

	2ª FEIRA 09/03	3ª FEIRA 10/03	4ª FEIRA 11/03	5ª FEIRA 12/03	6ª FEIRA 13/03
Lanche da manhã: 8h	Pão de batata doce Chocolate quente (cacau 100%, banana)	Pão mesclado de beterraba Suco de manga	Bolo de fubá com passas Vitamina de banana e beterraba	Pão mesclado (cacau em pó/ branco) Vitamina de abacate	Pão de batata (unidade) Molho de carne moída Suco de goiaba
Almoço:11h	Arroz / Feijão Frango em cubos Cenoura/batata/chuchu refogado ou com requeijão caseiro (tipo maionese) Salada de repolho	Arroz / Feijão Ovos mexidos com chuchu Beterraba em palito (cozida e temperada)	Arroz/ Feijão Carne de panela Batata corada Salada de pepino com tomate	Arroz / Feijão Carne moída Macarrão Salada de alface c/ pepino	Arroz / Feijão Frango em cubos Banana da terra cozida Abóbora cozida e temperada Salada de repolho com couve
Lanche da tarde: 14h	Banana prata	Goiaba	Mamão	Laranja lima	Banana prata

Anna Luiza M J Berger, CRN 06101210

*** Considerações: * A oferta de frutas poderá sofrer alterações conforme maturação das mesmas; * Cardápio sujeito a alterações: toda alteração deverá ser previamente comunicada à nutricionista responsável para aprovação.**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LARANJA DA TERRA /ES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO – PRÉ-ESCOLAR – 4/5ANOS – INTEGRAL

MARÇO/ 2026

	2ª FEIRA 16/03	3ª FEIRA 17/03	4ª FEIRA 18/03	5ª FEIRA 19/03	6ª FEIRA 20/03
Lanche da manhã: 8h	Pão de abóbora / manteiga Vitamina de banana c/ mamão	Bolo de banana / aveia / passas Suco de goiaba	Pão abóbora c/ manteiga Chocolate quente (cacau 100%, banana)	Pão Branco (uni) Molho de carne moída Suco de manga	Bolo Salgado de frango Suco de manga
Almoço:11h	Arroz / Feijão Macarrão Frango em cubos (cenoura/chuchu/batata) Salada de pepino	Arroz / Feijão Carne moída c/ batata Salada Mix repolho branco/roxo/cenoura/tomate	Arroz / Feijão Frango em cubos Polenta Quiabo Salada de alface	Arroz / Feijão Farofa (ovos/cenoura/banana/couve) Salada de repolho/couve	Arroz / feijão Carne de panela Beterraba em palito (cozida e temperada) Salada de repolho c tomate
Lanche da tarde: 14h	Maçã	Banana prata	Laranja lima	Mamão	Banana prata

Anna Luiza M J Berger, CRN 06101210

*** Considerações: * A oferta de frutas poderá sofrer alterações conforme maturação das mesmas; * Cardápio sujeito a alterações: toda alteração deverá ser previamente comunicada à nutricionista responsável para aprovação.**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LARANJA DA TERRA /ES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO – PRÉ-ESCOLAR - 4/5 ANOS – INTEGRAL

MARÇO/ 2026

	2ª FEIRA 23/03	3ª FEIRA 24/03	4ª FEIRA 25/03	5ª FEIRA 26/03	6ª FEIRA 27/03
Lanche da manhã: 8h	Pão integral / manteiga Chocolate quente cremoso (cacau 100% banana)	Bolo de banana / aveia / passas Suco de goiaba	Pão de batata doce c/ manteiga Chocolate quente (cacau 100%, banana)	Bolo Salgado de frango Suco de manga	Pão de batata doce Iogurte com banana e goiaba
Almoço:11h	Arroz / Feijão Estrogonofe de frango Batata doce/inglesa assada Salada de pepino	Arroz / Feijão Carne moída Cenoura/ chuchu Salada Mix repolho branco/roxo	Arroz / Feijão Frango em cubos Purê de mandioca Salada de alface	Arroz / Feijão Omelete assada / repolho cenoura/chuchu Salada de couve	Arroz / feijão Frango assado (coxa e sobrecoxa) com batatas Salada de alface/pepino/ tomate
Lanche da tarde: 14h	Maçã	Banana prata	Goiaba	Melancia	Banana

Anna Luiza M J Berger, CRN 06101210

*** Considerações: * A oferta de frutas poderá sofrer alterações conforme maturação das mesmas; * Cardápio sujeito a alterações: toda alteração deverá ser previamente comunicada à nutricionista responsável para aprovação.**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LARANJA DA TERRA /ES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO – PRÉ-ESCOLAR – 4/5 ANOS – INTEGRAL

MARÇO/ 2026

	2ª FEIRA 30/03	3ª FEIRA 31/03	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Lanche da manhã: 8h	Pão integral / manteiga Chocolate quente cremoso (cacau 100% banana)	Bolo de banana / aveia / passas Suco de goiaba			
Almoço:11h	Arroz / Feijão Carne moída c/ cenoura Salada de pepino	Arroz / Feijão Carne de panela Polenta Salada Mix repolho branco/roxo			
Lanche da tarde: 14h	Maçã	Goiaba			

Anna Luiza M J Berger, CRN 06101210

*** Considerações: * A oferta de frutas poderá sofrer alterações conforme maturação das mesmas; * Cardápio sujeito a alterações: toda alteração deverá ser previamente comunicada à nutricionista responsável para aprovação.**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LARANJA DA TERRA /ES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO - CRECHE – 6 A 11 MESES – INTEGRAL

MARÇO/2026

	2ª FEIRA 02/03	3ª FEIRA 03/03	4ª FEIRA 04/03	5ª FEIRA 05/03	6ª FEIRA 06/03
Lanche da manhã: 7:30h	Maçã	Banana prata	Goiaba (sem sementes)	Mamão	Banana prata/mamão
Almoço:10h	Legumes cozidos Carne moída	Legumes cozidos Frango desfiado	Legumes Cozidos Carne de panela(desfiada)	Legumes Cozidos Frango desfiado	Legumes Cozidos Carne moída
Lanche da tarde: 12:30h	Mamadeira ou Banana prata	Mamadeira ou Mamão	Mamadeira ou Melancia (sem sementes)	Mamadeira ou Goiaba (sem sementes)	Mamadeira ou laranja lima
Jantar: 15:30h	Sopa (massa/carne moída/abóbora/couve)	Caldo de mandioca com frango	Sopa(mandioca/ cenoura/chuchu carne bovina)	Sopa (batata inglesa / abóbora / couve)	Sopa (batata inglesa / cenoura / /chuchu)

Anna Luiza M J Berger, CRN 06101210

Considerações:

* Os legumes serão cozidos e poderão ser acrescentados: arroz bem cozido/feijão/ polenta/ macarrão conforme a aceitabilidade e desenvolvimento de cada aluno;

* A consistência da refeição será de acordo com o desenvolvimento de cada aluno (RESPEITAR A INDIVIDUALIDADE DE CADA UM). Não podendo ser liquidificada (exceção para casos específicos);

* As mamadeiras poderão ser ofertadas apenas com leite puro, leite com farinha de aveia, leite com frutas, leite com farinha de aveia e frutas (não poderá ser adoçada com açúcar);

* A oferta de frutas poderá sofrer alterações conforme maturação das mesmas;

* Cardápio sujeito a alterações: toda alteração deverá ser previamente comunicada à nutricionista responsável para aprovação.

*** É PROIBIDA A OFERTA DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E AÇÚCARES - NÃO PODERÃO SER ADICIONADOS E TRAZIDOS DE CASA ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E COM AÇÚCAR (AÇÚCAR CRISTAL/MASCAVO/MEL/ADOCANTES RDC Nº 06/2020)**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LARANJA DA TERRA /ES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO - CRECHE – 6 A 11 MESES – INTEGRAL

MARÇO /2026

	2ª FEIRA 09/03	3ª FEIRA 10/03	4ª FEIRA 11/03	5ª FEIRA 12/03	6ª FEIRA 13/03
Lanche da manhã: 7:30h	Maçã	Goiaba (sem caroço)	Mamão	Banana prata	Mamão/maçã
Almoço:10h	Batata doce/ chuchu/ cenoura Carne moída	Mandioca /beterraba/ couve Frango desfiado	Batata inglesa/ abóbora / chuchu Carne de panela desfiada	Mandioca/cenoura/chuchu Carne moída	Batata inglesa/ abóbora / couve Frango desfiado
Lanche da tarde: 12:30h	Mamadeira ou banana prata	Mamadeira ou mamão	Mamadeira ou banana prata	Mamadeira ou goiaba	Mamadeira ou Laranja lima
Jantar: 15:30h	Batata doce/ chuchu/ cenoura Carne moída	Mandioca /beterraba/ couve Frango desfiado	Batata inglesa/ abóbora / chuchu Carne de panela desfiada	Mandioca/cenoura/chuchu Carne moída	Batata inglesa/ abóbora / couve Frango desfiado

Anna Luiza M J Berger, CRN 06101210

Considerações:

- * Os legumes serão cozidos e poderão ser acrescentados: arroz bem cozido/feijão/ polenta/ macarrão conforme a aceitabilidade e desenvolvimento de cada aluno;
- * A consistência da refeição será de acordo com o desenvolvimento de cada aluno (RESPEITAR A INDIVIDUALIDADE DE CADA UM). Não podendo ser liquidificada (exceção para casos específicos);
- * As mamadeiras poderão ser ofertadas apenas com leite puro, leite com farinha de aveia, leite com frutas, leite com farinha de aveia e frutas (não poderá ser adoçada com açúcar);
- * A oferta de frutas poderá sofrer alterações conforme maturação das mesmas;
- * Cardápio sujeito a alterações: toda alteração deverá ser previamente comunicada à nutricionista responsável para aprovação.

*** É PROIBIDA A OFERTA DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E AÇÚCARES - NÃO PODERÃO SER ADICIONADOS E TRAZIDOS DE CASA ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E COM AÇÚCAR (AÇÚCAR CRISTAL/MASCAVO/MEL/ADOÇANTES RDC Nº 06/2020**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LARANJA DA TERRA /ES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO - CRECHE – 6 A 11 MESES – INTEGRAL

MARÇO/2025

	2ª FEIRA 16/03	3ª FEIRA 17/03	4ª FEIRA 18/03	5ª FEIRA 19/03	6ª FEIRA 20/03
Lanche da manhã: 7:30h	Banana	Mamão	Banana prata	Maçã	Laranja lima
Almoço:10h	Batata inglesa/cenoura/chuchu Frango desfiado	Mandioca / abóbora/ couve Carne moída	Batata / beterraba / chuchu Frango desfiado	Batata doce/ chuchu/ abóbora Ovos mexidos	Batata inglesa/ beterraba/ chuchu Carne bovina desfiada
Lanche da tarde: 12:30h	Mamadeira ou maçã	Mamadeira banana	Mamadeira ou laranja lima	Mamadeira ou mamão	Mamadeira ou banana
Jantar: 15:30h	Caldo de inhame com frango	Sopa (massa/carne moída/abóbora/couve)	Polenta Molho de carne moída	Sopa (massa/frango abóbora/couve)	Sopa (carne moída massa couve)

Anna Luiza M J Berger, CRN 06101210

Considerações:

- * Os legumes serão cozidos e poderão ser acrescentados: arroz bem cozido/feijão/ polenta/ macarrão conforme a aceitabilidade e desenvolvimento de cada aluno;
- * A consistência da refeição será de acordo com o desenvolvimento de cada aluno (RESPEITAR A INDIVIDUALIDADE DE CADA UM). Não podendo ser liquidificada (exceção para casos específicos);
- * As mamadeiras poderão ser ofertadas apenas com leite puro, leite com farinha de aveia, leite com frutas, leite com farinha de aveia e frutas (não poderá ser adoçada com açúcar);
- * A oferta de frutas poderá sofrer alterações conforme maturação das mesmas;
- * Cardápio sujeito a alterações: toda alteração deverá ser previamente comunicada à nutricionista responsável para aprovação.

*** É PROIBIDA A OFERTA DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E AÇÚCARES - NÃO PODERÃO SER ADICIONADOS E TRAZIDOS DE CASA ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E COM AÇÚCAR (AÇÚCAR CRISTAL/MASCAVO/MEL/ADOCANTES RDC Nº 06/2020**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LARANJA DA TERRA /ES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO - CRECHE – 6 A 11 MESES – INTEGRAL

MARÇO/2026

	2ª FEIRA 23/03	3ª FEIRA 24/03	4ª FEIRA 25/03	5ª FEIRA 26/03	6ª FEIRA 27/03
Lanche da manhã: 7:30h	Maçã	Mamão	Banana prata	Melancia	Banana prata
Almoço:10h	Frango desfiado Batata doce / cenoura	Carne moída Batata inglesa cenoura/chuchu	Frango desfiado Mandioca cozida /beterraba	Ovos mexidos Batata inglesa / abóbora	Carne moída Mandioca / cenoura/chuchu
Lanche da tarde: 12:30h	Mamadeira ou Banana Prata	Mamadeira ou goiaba (sem caroço)	Mamadeira ou melancia	Mamadeira ou melancia	Melancia
Jantar: 15:30h	Frango desfiado Batata doce / cenoura	Carne moída Batata inglesa cenoura/chuchu	Frango desfiado Mandioca cozida /beterraba	Ovos mexidos Batata inglesa / abóbora	Carne moída Mandioca / cenoura/chuchu

Anna Luiza M J Berger, CRN 06101210

Considerações:

- * A consistência da refeição será de acordo com o desenvolvimento de cada aluno (RESPEITAR A INDIVIDUALIDADE DE CADA UM). Não podendo ser liquidificada (exceção para casos específicos);
- * As mamadeiras poderão ser ofertadas apenas com leite puro, leite com farinha de aveia, leite com frutas, leite com farinha de aveia e frutas (não poderá ser adoçada com açúcar);
- * A oferta de frutas poderá sofrer alterações conforme maturação das mesmas;
- * Cardápio sujeito a alterações: toda alteração deverá ser previamente comunicada à nutricionista responsável para aprovação.

*** É PROIBIDA A OFERTA DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E AÇÚCARES - NÃO PODERÃO SER ADICIONADOS E TRAZIDOS DE CASA ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E COM AÇÚCAR (AÇÚCAR CRISTAL/MASCAVO/MEL/ADOÇANTES RDC Nº 06/2020**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LARANJA DA TERRA /ES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO - CRECHE – 6 A 11 MESES – INTEGRAL

MARÇO/2026

	2ª FEIRA 30/03	3ª FEIRA 31/03	4ª FEIRA 25/03	5ª FEIRA 26/03	6ª FEIRA 27/03
Lanche da manhã: 7:30h	Maçã	Mamão			
Almoço:10h	Legumes cozidos Carne moída	Legumes cozidos Carne de frango			
Lanche da tarde: 12:30h	Mamadeira ou Banana Prata	Mamadeira ou goiaba (sem caroço)			
Jantar: 15:30h	Frango desfiado Batata doce / cenoura	Carne moída Batata inglesa cenoura/chuchu			

Anna Luiza M J Berger, CRN 06101210

Considerações:

- * A consistência da refeição será de acordo com o desenvolvimento de cada aluno (RESPEITAR A INDIVIDUALIDADE DE CADA UM). Não podendo ser liquidificada (exceção para casos específicos);
- * As mamadeiras poderão ser ofertadas apenas com leite puro, leite com farinha de aveia, leite com frutas, leite com farinha de aveia e frutas (não poderá ser adoçada com açúcar);
- * A oferta de frutas poderá sofrer alterações conforme maturação das mesmas;
- * Cardápio sujeito a alterações: toda alteração deverá ser previamente comunicada à nutricionista responsável para aprovação.

*** É PROIBIDA A OFERTA DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E AÇÚCARES - NÃO PODERÃO SER ADICIONADOS E TRAZIDOS DE CASA ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E COM AÇÚCAR (AÇÚCAR CRISTAL/MASCAVO/MEL/ADOÇANTES RDC Nº 06/2020**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LARANJA DA TERRA /ES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO - CRECHE – 1 – 3 ANOS – INTEGRAL

MARÇO /2025

	2ª FEIRA 02/03	3ª FEIRA 03/03	4ª FEIRA 04/03	5ª FEIRA 05/03	6ª FEIRA 06/03
Lanche da manhã: 7:30h	Pão de branco c/ manteiga Leite com cacau 100% e banana	Bolo de banana c/ passas Suco de manga	Pão (caseiro) Requeijão caseiro Vitamina de banana e goiaba	Pão cebola (unidade) Patê de frango Suco de goiaba	Bolo de fubá c/ passas Suco de manga
Almoço:10h	Arroz / Feijão Polenta Carne moída ao molho de tomate Salada de pepino	Arroz / Feijão /Tutu Frango em tiras Batata corada Salada de repolho roxo/branco	Arroz/ Feijão Carne de panela com mandioca Alface	Arroz / Feijão Estrogonofe de frango Salada de alface c/ tomate	Arroz / feijão Macarrão Carne moída Salada de pepino c/ tomate
Lanche da tarde: 12:30h	Maçã	Banana prata	Goiaba	Melancia	Laranja
Jantar: 15:30h	Sopa (massa/carne moída/abóbora/couve)	Caldo de mandioca com frango	Polenta Carne moída	Canjiquinha com frango e couve	Sopa (massa /legumes/carne moída)

Anna Luiza M J Berger, CRN 06101210

*** Considerações: * A oferta de frutas poderá sofrer alterações conforme maturação das mesmas; * Cardápio sujeito a alterações: toda alteração deverá ser previamente comunicada à nutricionista responsável para aprovação. * É PROIBIDA A OFERTA DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E AÇÚCARES - NÃO PODERÃO SER ADICIONADOS E TRAZIDOS DE CASA ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E COM AÇÚCAR (AÇÚCAR CRISTAL/MASCAVO/MEL/ADOÇANTES RDC Nº 06/2020**

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LARANJA DA TERRA /ES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CRECHE – 1 – 3 ANOS – INTEGRAL

MARÇO/2026

	2ª FEIRA 09/03	3ª FEIRA 10/03	4ª FEIRA 11/03	5ª FEIRA 12/03	6ª FEIRA 13/03
Lanche da manhã: 7:30h	Pão de batata doce Chocolate quente (cacau 100%, banana)	Pão mesclado de beterraba Suco de manga	Bolo de fubá com passas Vitamina de banana e beterraba	Pão mesclado (cacau em pó/ branco) Vitamina de abacate	Pão de batata (unidade) Molho de carne moída Suco de goiaba
Almoço:10h	Arroz / Feijão Frango em cubos Cenoura/batata/chuchu refogado ou com requeijão caseiro (tipo maionese) Salada de repolho	Arroz / Feijão Ovos mexidos com chuchu Beterraba em palito (cozida e temperada)	Arroz/ Feijão Carne de panela Batata corada Salada de pepino com tomate	Arroz / Feijão Carne moída Macarrão Salada de alface c/ pepino	Arroz / Feijão Frango em cubos Banana da terra cozida Abóbora cozida e temperada Salada de repolho com couve
Lanche da tarde: 12:30h	Banana prata	Goiaba	Mamão	Laranja lima	Banana prata
Jantar: 15:30h	Sopa (massa/carne moída cenoura/chuchu /couve)	Caldo de mandioca com frango	Sopa (massa/carne moída/abóbora/couve)	Canjiquinha (carne moída/cenoura/couve)	Polenta Molho de frango

Anna Luiza M J Berger, CRN 06101210

*** Considerações: * A oferta de frutas poderá sofrer alterações conforme maturação das mesmas; * Cardápio sujeito a alterações: toda alteração deverá ser previamente comunicada à nutricionista responsável para aprovação. * É PROIBIDA A OFERTA DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E AÇÚCARES - NÃO PODERÃO SER ADICIONADOS (TRAZIDOS DE CASA) ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E COM AÇÚCAR (AÇÚCAR CRISTAL/MASCAVO/MEL/ADOÇANTES RDC Nº 06/2020**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LARANJA DA TERRA /ES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO - CRECHE – 1 – 3 ANOS – INTEGRAL

MARÇO/ 2026

	2ª FEIRA 16/03	3ª FEIRA 17/03	4ª FEIRA 18/03	5ª FEIRA 19/03	6ª FEIRA 20/03
Lanche da manhã: 7:30h	Pão de abóbora / manteiga Vitamina de banana c/ mamão	Bolo de banana / aveia / passas Suco de goiaba	Pão abóbora c/ manteiga Chocolate quente (cacau 100%, banana)	Pão Branco (uni) Molho de carne moída Suco de manga	Bolo Salgado de frango Suco de manga
Almoço:10h	Arroz / Feijão Macarrão Frango em cubos (cenoura/chuchu/batata) Salada de pepino	Arroz / Feijão Carne moída c/ batata Salada Mix repolho branco/roxo/cenoura/tomate	Arroz / Feijão Frango em cubos Polenta Quiabo Salada de alface	Arroz / Feijão Farofa (ovos/cenoura/banana/couve) Salada de repolho/couve	Arroz / feijão Carne de panela Beterraba em palito (cozida e temperada) Salada de repolho c tomate
Lanche da tarde: 12:30h	Maçã	Banana prata	Laranja lima	Mamão	Banana prata
Jantar: 15:30h	Sopa (massa/frango/cenoura/chuchu/ couve)	Canjiquinha c/ carne moída/couve	Sopa (massa/frango/beterraba chuchu/couve)	Polenta Molho de carne moída c/ cenoura	Sopa (massa/frango abóbora/couve)

Anna Luiza M J Berger, CRN 06101210

*** Considerações: * A oferta de frutas poderá sofrer alterações conforme maturação das mesmas; * Cardápio sujeito a alterações: toda alteração deverá ser previamente comunicada à nutricionista responsável para aprovação. * É PROIBIDA A OFERTA DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E AÇÚCARES - NÃO PODERÃO SER ADICIONADOS E TRAZIDOS DE CASA ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E COM AÇÚCAR (AÇÚCAR CRISTAL/MASCAVO/MEL/ADOÇANTES RDC Nº 06/2020**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LARANJA DA TERRA /ES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO - CRECHE – 1 – 3 ANOS – INTEGRAL

MARÇO/ 2026

	2ª FEIRA 23/03	3ª FEIRA 24/03	4ª FEIRA 25/03	5ª FEIRA 26/03	6ª FEIRA 27/03
Lanche da manhã: 7:30h	Pão branco / manteiga Chocolate quente cremoso (cacau 100% banana)	Bolo de banana / aveia / passas Suco de goiaba	Pão de batata doce c/ manteiga Chocolate quente (cacau 100%, banana)	Bolo Salgado de frango Suco de manga	Pão de batata doce Iogurte com banana e goiaba
Almoço:10h	Arroz / Feijão Estrogonofe de frango Batata doce/inglesa assada Salada de pepino	Arroz / Feijão Carne moída Cenoura/ chuchu Salada Mix repolho branco/roxo	Arroz / Feijão Frango em cubos Purê de mandioca Salada de alface	Arroz / Feijão Omelete assada c/ repolho/cenoura/chuchu Salada de couve	Arroz / feijão Frango assado (coxa e sobrecoxa) com batatas Salada de alface/pepino/ tomate
Lanche da tarde: 12:30h	Maçã	Banana prata	Goiaba	Melancia	Banana
Jantar: 15:30h	Sopa (massa/Frango / abóbora/couve)	Canjiquinha c/ frango/couve	Sopa (massa/carne moída cenoura/couve)	Polenta Molho de frango/cenoura/chuchu	Sopa (massa/carne moída beterraba/couve)

Anna Luiza M J Berger, CRN 06101210

*** Considerações: * A oferta de frutas poderá sofrer alterações conforme maturação das mesmas; * Cardápio sujeito a alterações: toda alteração deverá ser previamente comunicada à nutricionista responsável para aprovação. * É PROIBIDA A OFERTA DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E AÇÚCARES - NÃO PODERÃO SER ADICIONADOS E TRAZIDOS DE CASA ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E COM AÇÚCAR (AÇÚCAR CRISTAL/MASCAVO/MEL/ADOÇANTES RDC Nº 06/2020**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LARANJA DA TERRA /ES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO - CRECHE – 1 – 3 ANOS – INTEGRAL

MARÇO/ 2026

	2ª FEIRA 30/03	3ª FEIRA 31/03	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Lanche da manhã: 7:30h	Pão branco / manteiga Chocolate quente cremoso (cacau 100% banana)	Bolo de banana / aveia / passas Suco de goiaba			
Almoço:10h	Arroz / Feijão Carne moída c/ cenoura Salada de pepino	Arroz / Feijão Carne de panela Polenta Salada Mix repolho branco/roxo			
Lanche da tarde: 12:30h	Maçã	Goiaba			
Jantar: 15:30h	Sopa (massa/carne moída/ beterraba /couve)	Caldo de mandioca com carne bovina			

Anna Luiza M J Berger, CRN 06101210

*** Considerações: * A oferta de frutas poderá sofrer alterações conforme maturação das mesmas; * Cardápio sujeito a alterações: toda alteração deverá ser previamente comunicada à nutricionista responsável para aprovação. * É PROIBIDA A OFERTA DE ALIMENTOS**

ULTRAPROCESSADOS E AÇÚCARES - NÃO PODERÃO SER ADICIONADOS E TRAZIDOS DE CASA ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E COM AÇÚCAR (AÇÚCAR CRISTAL/MASCAVO/MEL/ADOÇANTES RDC Nº 06/2020)

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LARANJA DA TERRA /ES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO – PRÉ-ESCOLAR, ENSINO FUNDAMENTAL 1 (6 -10 ANOS), ENSINO FUNDAMENTAL 1 (11- 14 ANOS) – PERÍODO INTEGRAL.

MARÇO / 2026

	2ª FEIRA 02/03	3ª FEIRA 03/03	4ª FEIRA 04/03	5ª FEIRA 05/03	6ª FEIRA 06/03
Lanche da manhã / 8:40h	Pão branco c/ manteiga Leite c/ café	Bolo mesclado (branco c/ chocolate Suco de abacaxi	Pão Branco c/ manteiga Vitamina de banana e goiaba	Sanduíche de frango Suco de manga	Bolo Leite caramelizado
Almoço/ 11:30h	Arroz / feijão Polenta Carne moída ao molho de tomate Salada Pepino	Arroz / Tutu Frango em tiras acebolado Salada de repolho roxo e branco	Arroz / Feijão Carne de panela com mandioca Alface	Arroz / Feijão Estrogonofe de frango Salada de alface com tomate	Arroz / Feijão Macarrão Carne moída Salada de pepino /tomate
Lanche da tarde/ 14 h	Maçã	Banana prata	Goiaba	Melancia	Laranja
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		Pré-escolar: 686 Kcal	98g 57%	24g 14%	23g 29%
		Fundamental 1/6 – 10 anos: 938	125g 55%	38,5g 16%	31g 29%
	Fundamental 2/ 11 – 14 anos 1.065:	119g 54%	46,5g 17%	35g 28%	

Anna Luiza M. Jaske Berger, CRN4 06101210.

- *Cardápio sujeito a alterações. As alterações devem ser comunicadas à nutricionista do setor de alimentação escolar para autorização.*

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LARANJA DA TERRA /ES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO – PRÉ-ESCOLAR, ENSINO FUNDAMENTAL 1 (6 -10 ANOS), ENSINO FUNDAMENTAL 1 (11- 14 ANOS) – PERÍODO INTEGRAL.

MARÇO /2026

	2ª FEIRA 09/03	3ª FEIRA 10/03	4ª FEIRA 11/03	5ª FEIRA 12/03	6ª FEIRA 13/03
Lanche da manhã / 8:40h	Pão Mesclado Branco c/ cacau Suco de abacaxi	Bolo de fubá Leite com cacau	Pão de batata doce com requeijão caseiro Leite com café	Bolo de banana Suco de manga	Pão branco c/ manteiga Vitamina de abacate
Almoço/ 11:30h	Arroz / feijão Ovos mexidos c/ chuchu Beterraba em palito (cozida e temperada) Salada de alface	Arroz / feijão Carne moída Maionese (cenoura/batata/chuchu – requeijão caseiro)	Arroz / feijão Carne de panela Batata corada Salada de pepino c/ tomate	Arroz enriquecido com frango/cenoura/banana / milho) Feijão Salada repolho c/ tomate	Arroz / Feijão Carne moída Macarrão Salada Alface c/ pepino
Lanche da tarde/ 14 h	Banana prata	Goiaba	Mamão	Laranja	Melancia
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		Pré-escolar:586 kcal	86g 59%	23g 12%	17g 27%
		Fundamental 1/6 – 10 anos: 822	115g 56%	35g 17%	25g 27%
	Fundamental 2/ 11 – 14 anos: 1012		145g 57%	46g 18%	28g 25%

Anna Luiza M. Jaske Berger, CRN4 06101210.

- *Cardápio sujeito a alterações. As alterações devem ser comunicadas à nutricionista do setor de alimentação escolar para autorização.*

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LARANJA DA TERRA /ES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO – PRÉ-ESCOLAR, ENSINO FUNDAMENTAL 1 (6 -10 ANOS), ENSINO FUNDAMENTAL 1 (11- 14 ANOS) – PERÍODO INTEGRAL.

MARÇO/2026

	2ª FEIRA 16/03	3ª FEIRA 17/03	4ª FEIRA 18/03	5ª FEIRA 19/03	6ª FEIRA 20/03
Lanche da manhã / 8:40h	Pão integral c/ manteiga Smotie banana /mamão	Bolo Salgado de frango Suco de manga	Pão branco c/ manteiga Leite caramelizado	Bolo de cenoura Leite c/ café	Pão cebola (uni) Molho de carne moída Suco de acerola c/ laranja
Almoço/ 11:30h	Arroz / feijão Carne moída Salada de pepino	Arroz / feijão Carne de panela c/cenoura Salada de repolho c/ tomate	Arroz / Feijão Polenta Frango com quiabo Salada de couve	Arroz Feijão Tropeiro Salada de repolho roxo/branco/ cenoura/tomate	Arroz / Feijão Macarrão parafuso c/ molho branco e frango Salada de alface
Lanche da tarde/ 14 h	Maçã	Banana	Laranja	Mamão	Melancia
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		Pré-escolar: 646kcal	91g 56%	27g 17%	20g 28%
		Fundamental 1/6 – 10 anos:906	123g 54%	44g 20%	27g 27%
	Fundamental 2/ 11 – 14 anos: 1089kcal	144g 53%	54g20%	33g 27%	

Anna Luiza M. Jaske Berger, CRN4 06101210.

- *Cardápio sujeito a alterações. As alterações devem ser comunicadas à nutricionista do setor de alimentação escolar para autorização.*

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LARANJA DA TERRA /ES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO – PRÉ-ESCOLAR, ENSINO FUNDAMENTAL 1 (6 -10 ANOS), ENSINO FUNDAMENTAL 1 (11- 14 ANOS) – PERÍODO INTEGRAL.

MARÇO/2026

	2ª FEIRA 23/03	3ª FEIRA 24/03	4ª FEIRA 25/03	5ª FEIRA 26/03	6ª FEIRA 27/03
Lanche da manhã / 8:40h	Pão cebola c/manteiga Leite caramelizado	Bolo Salgado de frango Suco de acerola com laranja	Broto c/ manteiga Leite c/ café	Bolo simples Chocolate quente cremoso	Pão de cenoura Suco de goiaba
Almoço/ 11:30h	Arroz / Feijão Ovos mexidos c/ chuchu Salada de Pepino	Arroz / Feijão Almondegas com molho de tomate Macarrão Salada de repolho	Arroz / Feijão Coxa e sobrecoxa assada Legumes cozidos e temperados (cenoura/batata/chuchu) Salada de alface	Arroz / feijão Farofa (ovos, cenoura, couve, milho) Salada de alface	Arroz / feijão(opcional) Estrogonofe de frango Salada Alface/pepino/tomate
Lanche da tarde/ 14 h	Banana prata	Goiaba	Laranja	Melancia	Banana prata
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	Pré-escolar: 655Kcal	90g 56%	29g 17%	20g 28%	
	Fundamental 1/6 – 10 anos:861 Kcal	120g 56%	39g 18%	26g 27%	
	Fundamental 2/ 11 – 14 anos: 1013Kcal	145g 58%	45g 17%	29g 25%	

Anna Luiza M. Jaske Berger, CRN4 06101210.

- *Cardápio sujeito a alterações. As alterações devem ser comunicadas à nutricionista do setor de alimentação escolar para autorização.*

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LARANJA DA TERRA /ES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO – PRÉ-ESCOLAR, ENSINO FUNDAMENTAL 1 (6 -10 ANOS), ENSINO FUNDAMENTAL 1 (11- 14 ANOS) – PERÍODO INTEGRAL.

MARÇO/2026

	2ª FEIRA 30/03	3ª FEIRA 31/003	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
Lanche da manhã / 8:40h	Pão de cenoura c/manteiga smotie de banana c/ goiaba	Bolo Salgado de carne moída Suco de goiaba				
Almoço/ 11:30h	Arroz / Feijão Carne moída Cenoura e chuchu cozidos e temperados Salada de Pepino	Arroz / Feijão Carne de panela Polenta Salada de repolho				
Lanche da tarde/ 14 h	Maçã	Goiaba				
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)	
			55% a 65% do VET		10% a 15% do VET	
	Pré-escolar: 628 Kcal		92g 59%		25,5g 16%	
	Fundamental 1/6 – 10 anos:864 Kcal		122,5g 57 %		41,5g 18 %	
	Fundamental 2/ 11 – 14 anos: 1053 Kcal		147g56,5 %		51,5g 19 %	
					LPD (g)	
					15% a 30% do VET	
					18,5g26 %	
					24g 25%	
					29,5g 24,5%	

Anna Luiza M. Jaske Berger, CRN4 06101210.

- *Cardápio sujeito a alterações. As alterações devem ser comunicadas à nutricionista do setor de alimentação escolar para autorização.*