

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.

SETEMBRO / 2025

	2ª FEIRA 01/09	3ª FEIRA 02/09	4ª FEIRA 03/09	5ª FEIRA 04/09	6ª FEIRA 05/09
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	JPP
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 (opcional) Estrogonofe de frango Salada de alface com tomate	
Lanche da tarde/ 14 h	Maçã	Banana prata	Goiaba	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: 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.

SETEMBRO /2025

	2ª FEIRA 08/09	3ª FEIRA 09/09	4ª FEIRA 10/09	5ª FEIRA 11/09	6ª FEIRA 12/09
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	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:586 kcl	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.

AGOSTO /2025

	2ª FEIRA 15/09	3ª FEIRA 16/09	4ª FEIRA 17/09	5ª FEIRA 18/09	6ª FEIRA 19/09
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	Banana
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		27g 17%	20g 28%
		Fundamental 1/6 – 10 anos:906		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.

SETEMBRO/2025

	2ª FEIRA 22/09	3ª FEIRA 23/09	4ª FEIRA 24/09	5ª FEIRA 25/09	6ª FEIRA 26/09
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.

SETEMBRO/2025

	2ª FEIRA 29/09	3ª FEIRA 30/09	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)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	Pré-escolar: 628 Kcal	92g 59%	25,5g 16%	18,5g26 %	
	Fundamental 1/6 – 10 anos:864 Kcal	122,5g 57 %	41,5g 18 %	24g 25%	
	Fundamental 2/ 11 – 14 anos: 1053 Kcal	147g56,5 %	51,5g 19 %	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.