



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ESPORTO  
PNAE – PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
CARDÁPIO ROTATIVO ESCOLAS MUNICIPAIS até 500 alunos  
Vigência Fevereiro, Março, Abril e Maio 2024.

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche*	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche Pré 8:30h	Frutas ou Ovos	Frutas ou Ovos	Frutas	Frutas	Frutas
CARDÁPIO MANHÃ	Macarrão Carne moída refogada com cenoura Repolho ralado Beterraba cozida	Suco Natural de maracujá (pouco açúcar) Bolo simples* Fruta	Arroz Parbolizado Feijão Carne suína em cubos refogada Couve folha Tomate	Vitaminas de frutas s/açúcar (banana, maçã, mamão, abacate) Pão Francês c/ (Manteiga ou Requeijão Caseiro) Fruta	Risoto de frango (Coxa e Sobrecoxa) Farofa de Cenoura Brócolis Cozido Pepino
	Macarrão Carne moída refogada com cenoura Repolho ralado Beterraba cozida	Suco Natural de maracujá (pouco açúcar) Bolo simples* Fruta	Arroz Parbolizado Feijão Carne suína em cubos refogada Couve folha Tomate	Vitaminas de frutas s/açúcar (banana, maçã, mamão, abacate) Pão Francês c/ (Manteiga ou Requeijão Caseiro) Fruta	Risoto de frango (Coxa e Sobrecoxa) Farofa de Cenoura Brócolis Cozido Pepino
Lanche Pré 16:30h	Frutas ou Ovos	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas

\*Lanche - Lei – Café da manhã nas Escolas – Frutas da época antes do início das aulas;

▼ Priorizar as frutas da época - **VARIAR** (banana, maçã, mamão, laranja lima e pera temos o ano todo);

- Fevereiro - Abacate, Laranja Valência, Maracujá, Melancia, Caqui e Pitaya;
- Março - Abacate, Laranja Valência, Laranja Açúcar, Maracujá, Pera, Caqui e Pitaya;
- Abril - Abacate, Laranja Açúcar, Laranja Valência, Maracujá, Pera, Caqui e Pitaya;
- Maio - Abacate, Laranja Açúcar, Maracujá e Pera;

▼ Proibido trocar os dias das preparações, seguir o cardápio estipulado;

▼ \*Fazer saladas variadas e coloridas, utilizando sempre verduras do cardápio, podendo variar conforme a maturação;

▼ As frutas do primeiro lanche: frutas da época: (abacate, maçã, caqui, laranja, pera, manga, banana e mamão), conforme a maturação da mesma;

(Essas frutas devem ficar à disposição dos alunos no refeitório antes do início da aula);

▼ Bolo simples\* - Bolo sem recheio e cobertura (milho, cenoura, laranja, pão de ló).

Juliana Ricken S. Weber  
Nutricionista CRN1296

Gisele Herzmann Oenning  
Nutricionista CRN1688



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E DESPORTO  
CARDÁPIO ROTATIVO ESCOLAS MUNICIPAIS até 500 alunos – João Batista da Silva  
Vigência Fevereiro, Março, Abril e Maio de 2024.

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche* Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche Pré 8:30h	Frutas ou Ovos	Frutas ou Ovos	Frutas	Frutas	Frutas
LANCHE DA MANHÃ	Macarrão Carne moída refogada com cenoura Beterraba cozida	Risoto de frango (coxa e sobrecoxa) Farofa de Cenoura Brócolis Pepino Alface	Arroz Parbolizado Feijão Carne suína em cubos refogada Couve Folha Vagem, Tomate <u>Fruta</u>	Arroz Purê de batata Frango refogado (Sassami) Cenoura ralada Couve Flor	Suco Natural Pão Francês c/ carne moída Tomate e ou Cenoura <u>Fruta</u>
	Macarrão Carne moída refogada com cenoura Repolho ralado Beterraba cozida	Risoto de frango (coxa e sobrecoxa) Farofa de Cenoura Brócolis Pepino Alface	Arroz Parbolizado Feijão Carne suína em cubos refogada Couve Folha Vagem, Tomate <u>Fruta</u>	Arroz Purê de batata Frango refogado (Sassami) Cenoura ralada Couve Flor	Suco Natural Pão Francês c/ carne moída Tomate e ou Cenoura <u>Fruta</u>
LANCHE DA TARDE	Macarrão Carne moída refogada com cenoura Repolho ralado Beterraba cozida	Risoto de frango (coxa e sobrecoxa) Farofa de Cenoura Brócolis Pepino Alface	Arroz Parbolizado Feijão Carne suína em cubos refogada Couve Folha Vagem, Tomate <u>Fruta</u>	Arroz Purê de batata Frango refogado (Sassami) Cenoura ralada Couve Flor	Suco Natural Pão Francês c/ carne moída Tomate e ou Cenoura <u>Fruta</u>
Lanche Pré 16:30h	Frutas ou Ovos	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas

\*Lanche - Lei – Café da manhã nas Escolas – Frutas da época antes do início das aulas.

▼ Priorizar as frutas da época - **VARIAR** (banana, maçã, mamão, laranja lima e pera temos o ano todo)

• Fevereiro - Abacate, Laranja Valência, Maracujá, Melancia, Caqui e Pitaya.

• Março - Abacate, Laranja Valência, Laranja Açúcar, Maracujá, Pera, Caqui e Pitaya.

• Abril - Abacate, Laranja Açúcar, Laranja Valência, Maracujá, Pera, Caqui e Pitaya.

• Maio - Abacate, Laranja Açúcar, Maracujá e Pera.

▼ Proibido trocar os dias das preparações, seguir o cardápio estipulado;

▼ Fazer saladas variadas e coloridas, utilizando sempre verduras do cardápio, podendo variar conforme a maturação.

▼ As frutas do primeiro lanche: frutas da época: (abacate, maçã, caqui, laranja, pera, manga, banana e mamão), conforme a maturação da mesma.

(Essas frutas devem ficar à disposição dos alunos no refeitório antes do início da aula)

Juliana Ricken S. Weber  
Nutricionista CRN1296

Gisele Helgesmann Oenning  
Nutricionista CRN1688





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E DESPORTO  
CARDÁPIO PARA OS CEIS DA REDE MUNICIPAL DE BRAÇO DO NORTE  
Alunos com 4 meses a 1 ano – Vigência 2024.

Idade	Café da manhã (8 h)	Almoço (10h30min)	Lanche da Tarde I (13 h)	Lanche da tarde II (14h00min)	Jantar (16h00min)
4 meses	Mamadeira/Copinho*	Mamadeira/Copinho	Mamadeira/Copinho	Mamadeira/Copinho	Mamadeira/Copinho
5 meses	Mamadeira/Copinho	Mamadeira/Copinho	Mamadeira/Copinho	Mamadeira/Copinho	Mamadeira/Copinho
6 meses	Mamadeira/Copinho	Papa Salgada	Mamadeira/Copinho	Papa de fruta	Mamadeira/Copinho
7 meses	Mamadeira/Copinho	Papa Salgada	Mamadeira/Copinho	Papa de fruta	Papa Salgada
8 meses a 1 anos	Mamadeira/Copinho ou Mingau de aveia* ou Bolinho de aveia* ou Frutas ou Tubérculos	Papa Salgada	Copinho (leite) (caso o aluno ainda tome)	Fruta	Papa Salgada

**A INTRODUÇÃO ALIMENTAR SÓ DEVE INICIAR COM O CONSENTIMENTO DOS PAIS, QUE DEVE SER ATUALIZADO DIARIAMENTE SOBRE A ALIMENTAÇÃO QUE O ALUNO RECEBEU;**

**ORIENTAÇÕES:**

- ☛ A mamadeira ou copinho deverá ser preparado com leite materno, se a mãe não trouxer o leite materno preparar a mamadeira/copinho com leite em pó (formula) trazido pela mãe ou o leite ofertado no CEI. **(É PROIBIDO ADICIONAR FARINHAS “EX: MUCILON, CREMOGEMA”, AÇÚCAR, MEL);**
- ☛ O copinho deve ser pequeno tipo o de café.
- ☛ É proibido a oferta de chás, mesmo com solicitação dos pais.
- ☛ O aluno que não está se alimentando de leite materno exclusivamente deve receber ÁGUA nos intervalos das refeições. (Mínimo 4 vezes ao dia)
- ☛ Os horários não são rígidos, o aluno pode ser alimentado conforme a necessidade (regra = quanto mais tempo entre a mamadeira e a comida salgada melhor (2 horas seria o ótimo), pois assim evitaremos a perda do ferro e do cálcio dos alimentos ingeridos);

**PROIBIDO: QUALQUER TIPO DE AÇÚCAR, MEL, ADOÇANTE, CHÁS e CAFÉ.**

**Papa salgada:**

- ☛ Será preparada com uma proteína; carne moída, fígado bovino, peixe, frango e ovo;
- ☛ A papa salgada deve ser preparada à base de cebola, alho e banha. Nunca utilizar tempero pronto (caldo de galinha);

**É proibido o uso de SAL em qualquer refeição;**

- ☛ Deverá ter sempre um carboidrato complexo (batata inglesa, batata doce, alpim, polenta, arroz quebrado);
- ☛ Deverá ter um legume ou verdura (couve, beterraba, chuchu, cenoura, brócolis, abobrinha, espinafre).

**A consistência da papa deverá ser pastosa, e não caldo;**

- ☛ \* Papa Salgada - receitas em anexo.





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E DESPORTO  
**CARDÁPIO PARA OS CEIS DA REDE MUNICIPAL DE BRAÇO DO NORTE**  
Alunos com 6 meses a 1 ano – Vigência Fevereiro, Março, Abril e Maio 2024.

**Papa Salgada - Almoço**

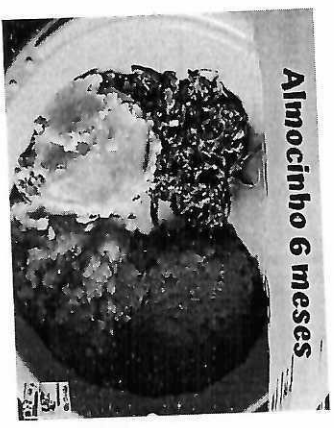
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
6 meses a 1 ano	Arroz branco Frango desfiado Cenoura Cozida	Arroz com feijão Carne Suína Espinafre ou Couve Folha Refogada	Arroz branco Guimiss de couve Carne cubos Ensopada Couve flor cozido	Minestra de arroz Filé de peixe Abobrinha Cozida	Alpim Mole Carne moída Beterraba Cozida

*Conforme aceitação da criança pode ser oferecido verduras cruas também (ex: tomate, cenoura ralada, beterrada ralada...)*

**Papa Salgada - Jantar**

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
7 meses a 1 ano	Purê de batata inglesa c/ Carne moída e Beterraba Cozida	Arroz quebrado cozido com cenoura ralada Purê de Batata Doce Ovo mexido Brócolis	Arroz Milho refogado Coração de frango Refogado bem picado Abobrinha Cozida	Arroz Branco Purê de Abóbora Cabotiá Carne moída refogada e Couve flor cozida	Sopinha de frango com legumes (chuchu, batata, brócolis) (consistência de papa)

*Conforme aceitação da criança deve ser oferecido verduras cruas também (ex: tomate, cenoura ralada, beterrada ralada...)*



**Almocinho 6 meses**



**Almoço 8 meses**



**Almocinho 10 Meses**

Juliana Ricken S. Weber  
Nutricionista CRN1296



**Almocinho 1 Ano**

Gisele Heidemann Oeming  
Nutricionista CRN1688





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E DESPORTO  
CARDÁPIO PARA OS CEIS DA REDE MUNICIPAL DE BRAÇO DO NORTE

Alunos maiores de 1 ano de idade

Vigência Fevereiro, Março, Abril e Maio/2024

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE DA MANHÃ 8 h	Suco* de Fruta	Vitamina* de fruta	Suco de Fruta	Vitamina de fruta	Leite c/ cacau*
	Ovo mexido	Pão Caseiro Manteiga	Pão Caseiro Requeijão caseiro	Batata doce assada em rodela e ovos cozidos	Bolo de banana s/ açúcar
ALMOÇO 11 h	Risoto de frango (Coxa e sobrecoxa) *Saladas	Arroz Feijão Carne Suína em Cubos Refogada *Saladas	Arroz Purê de batata ou Guinis Carne em cubos Ensopada *Saladas	Arroz e Feijão ou Minestra de arroz *Filé de Tilápia frito ou assado (não empanar) *Saladas	Alpim e Arroz Carne moída Refogada *Saladas
	Frutas (120g)	Frutas (120g)	Frutas (120g)	Frutas (120g)	Frutas (120g)
LANCHE DA TARDE 14 h	Frutas (120g)	Frutas (120g)	Frutas (120g)	Frutas (120g)	Frutas (120g)
	Arroz Batata Inglesa Assada Carne moída Saladas	Suco de fruta Bolo Salgado de Frango	Arroz Milho Refogado Coração de Frango Refogada Saladas	Suco de fruta Sanduíche (bismaguinha) c/ carne moída Refogada	Suco de fruta Pão Caseiro com Requeijão ou Banana Cozida c/ canela
JANTA 16 h					

- Frutas – **VARIAR**, e oferecer apenas uma por vez. (Banana, maçã, mamão, laranja lima temos o ano todo);
- Fevereiro - Abacate, Laranja Valência, Maracujá, Melancia, Caqui e Pitaya.
- Março - Abacate, Laranja Valência, Laranja Açúcar, Maracujá, Pera, Caqui e Pitaya.
- Abril - Abacate, Laranja Açúcar, Laranja Valência, Maracujá, Pera, Caqui e Pitaya.
- Maio - Abacate, Laranja Açúcar, Pera, Maracujá e Morango.
- Suco de Fruta variar as frutas (laranja, melancia, manga, abacaxi) pode também misturar frutas ou até mesmo legumes (ex: laranja com cenoura);
- Proibido trocar os dias das preparações, seguir o cardápio estipulado;
- (Lanche da manhã ou Lanche da tarde II) Leite Puro ou Vitamina (pode ser de banana, mamão, maçã, abacate, manga.... ou a mistura de duas frutas **NUNCA ADICIONA AÇÚCAR, MELADO OU FARINHA**) pode ser oferecido em copo com tampa (NUNCA EM MAMADEIRA);
- **PROIBIDO OFERECER CAFÉ**;
- Cuidar com a consistência do almoço, cortar a carne em pedaços pequenos;
- Salada: todos os dias devem ser oferecidos três tipos de salada: um tipo cozida e duas cruas; cores diferentes; se temperar usar: sal, vinagre ou limão;
- As frutas podem ser oferecidas inteiras ou picadas; também podem ser preparadas como salada de frutas; nunca acrescentar açúcar.

  
Juliana Ricken S. Weber  
Nutricionista CRN1296

  
Gisele Heidemann Oenning  
Nutricionista CRN1688