**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LENÇÓIS PAULISTA – COZINHA PILOTO**

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO CRECHE (1-3 anos) | NOVEMBRO / 2025**

| Data | Entrada | Almoço | Jantar | Última refeição |
|---|---|---|---|---|
| **03/11/25** | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão | Arroz, feijão, ovos mexidos com tomate ou cozidos ou omelete de forno \| Salada de acelga com cenoura ralada | Sopa de macarrão, abobrinha, cenoura e carne bovina cozida e desfiada | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão |
| **04/11/25** | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão | Arroz, feijão, filé de frango desfiado ao molho \| Salada de alface picado \| Banana | Sopa de macarrão com frango desfiado e legumes | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão |
| **05/11/25** | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão | Arroz feijão, filé de peixe ao molho de tomate, purê de batata \| Salada beterraba \| Melão | Canja de arroz com frango, chuchu e cenoura | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão |
| **06/11/25** | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão | Arroz, feijão, carne iscas cozida e picada com cenoura \| Abobrinha refogada \| Laranja | Sopa de fubá com carne bovina cozida e desfiada ao molho de tomate | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão |
| **07/11/25** | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão | Arroz, feijão, pernil cozido molho de tomate \| Berinjela cozida | Macarronada com carne cozida desfiada e legumes | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão |
| **Composição nutricional média semanal: Energia (Kcal): \| CHO (g): \| PTN (g): \| LPD (g):** | | | | |
| **10/11/25** | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão | Arroz, feijão, carne moída com cenoura \| Salada de batata com ovos | Polenta com carne moida ao molho de tomate | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão |
| **11/11/25** | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão | Arroz, feijão, carne tiras desfiada com batatas \| Chuchu cozido \| Melancia | Sopa de macarrão carne bovina cozida e desfiada com legumes | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão |
| **12/11/25** | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão | Arroz, feijão, picadinho de filé de frango refogado, creme de milho \| Salada de acelga \| Mamão | Sopa de fubá ao molho de frango desfiado | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão |
| **13/11/25** | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão | Arroz, feijão, pernil coz molho de tomate \| Salada de beterraba \| Maçã | Macarronada, frango cozido, abobrinha e cenoura | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão |
| **14/11/25** | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão | Arroz, feijão, bife picado \| Salada de alface | Sopa de macarrão, carne cozida, chuchu e cenoura | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão |
| **Composição nutricional média semanal: Energia (Kcal): \| CHO (g): \| PTN (g): \| LPD (g):** | | | | |
| **17/11/25** | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão | Arroz, feijão, ovos cozidos ou mexidos com tomates \| Salada de repolho picado | Canja de arroz com frango e legumes | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão |
| **18/11/25** | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão | Arroz, feijão, filé de frango desf ao molho, purê de batata doce \| Salada de almeirão \| Banana | Sopa de macarrão com frango desfiado e legumes | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão |
| **19/11/25** | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão | Arroz, feijão, filé de peixe com seleta de legumes \| Salada de acelga \| Laranja | Macarronada, carne moída e cenoura | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão |
| **20/11/25** | **FERIADO** | | | |
| **21/11/25** | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão | Arroz, feijão, ovos cozidos ou mexidos com tomate, salada de alface \| **PONTO FACULTATIVO** | Sopa de macarrão, frango, chuchu e cenoura \| **PONTO FACULTATIVO** | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão |
| **Composição nutricional média semanal: Energia (Kcal): \| CHO (g): \| PTN (g): \| LPD (g):** | | | | |
| **24/11/25** | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão | Arroz, feijão, carne moída com batata \| Berinjela refogada | Sopa de feijão com macarrão, carne moída e legumes | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão |
| **25/11/25** | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão | Arroz, feijão, picadinho de filé de frango refogado \| Salada de beterraba \| Banana | Macarronada com sobrecoxa picada e legumes | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão |
| **26/11/25** | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão | Arroz, feijão, carne coz com batata e cenoura \| Salada de repolho \| Laranja | Sopa de macarrão c/ batata, cenoura, molho de carne bovina picada | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão |
| **27/11/25** | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão | Arroz, feijão, pernil coz molho de tomate \| Salada de pepino com tomate picado \| Abacaxi | Sopa de fubá com carne tiras picada e legumes | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão |
| **28/11/25** | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão | Arroz, feijão, filé de frango desfiado ao molho \| Salada de chuchu | Sopa de feijão com macarrão, frango desfiado e seleta de legumes | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão |
| **Composição nutricional média semanal: Energia (Kcal): \| CHO (g): \| PTN (g): \| LPD (g):** | | | | |

**Consistência: Branda/Sólida** | Manter consistência branda para os (de 1 ano) que tiverem dificuldade. Demais, evoluir a consistência | NÃO COAR | Sujeito a alterações da nutricionista

**Substituições:** Tortas de frango ou carne c/ leg, salada de frutas, batida de frutas com leite | **Não adicionar açúcar em nenhuma das receitas (<3 anos)** | Leite/ fórmula poderá ser ofertado em momentos extras, conforme necessidade

Ciente da obrigatoriedade em seguir o cardápio diariamente:

_____

**Assinatura direção**

Helen Dias Martins

Nutricionista Alimentação Escolar

CRN/3 78663

Helen Dias Martins
NUTRICIONISTA
CRN3 78663