



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LENÇÓIS PAULISTA – COZINHA PILOTO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO CRECHE (1-3 anos) | DEZEMBRO / 2025

Data	Entrada	Almoço	Jantar	Última refeição
01/12/25	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, ovos mexidos / omelete de forno / cozidos Salada de chuchu cozido e cenoura ralada	Polenta com carne moída ao molho de tomate	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
02/12/25	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, filé de peixe ao molho com abobrinha e tomate Salada de alface picado Banana amassada	Sopa de macarrão com pernil cubos, mandioca e couve fritada	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
03/12/25	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz feijão, carne bovina cubos com batata Salada de repolho Melancia pedaços	Canja de arroz com frango cubos, cenoura e beterraba	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
04/12/25	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, frango tiras com cenoura, purê de batatas Salada de acelga Maçã raspada	Sopa de feijão com carne bovina cubos e chuchu	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
05/12/25	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, pernil cubos com tomate Salada de almeirão	Macarronada com bife picado e brócolis	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
Composição nutricional média semanal: Energia (Kcal):				
		 CHO (g):	 PTN (g):	 LPD (g):
08/12/25	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, carne moída com batata doce Salada de beterraba	Sopa de macarrão com frango desfiado e cenoura	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
09/12/25	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, frango desfiado e creme de milho Salada de chicória Laranja pedaço s/ bagaço	Canja de arroz com carne bovina cubos, chuchu e tomate	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
10/12/25	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, pernil cubos com tomate Salada de berinjela Abacaxi pedaço	Sopa de feijão com frango cubos, batata e abobrinha	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
11/12/25	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, carne bovina cubos com mandioca e cenoura Salada de pepino Melão pedaço	Sopa de fubá com carne bovina iscas e couve fritada	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
12/12/25	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, sobrecoxa com batata Couve flor refogado	Macarronada com pernil desfiado e beterraba	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
Composição nutricional média semanal: Energia (Kcal):				
		 CHO (g):	 PTN (g):	 LPD (g):
15/12/25	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, ovos mexidos / omelete de forno / cozidos Couve refogada	Canja de arroz com carne bovina cubos e abobrinha	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
16/12/25	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, filé de peixe com batata e cenoura Salada de alface Banana amassada	Sopa de fubá com pernil cubos, chuchu e tomate	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
17/12/25	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, frango cubos com beterraba Salada de chicória Pera raspada	Macarronada com sobrecoxa, batatas e cenoura	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
18/12/25	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, carne bovina iscas com tomate Salada de acelga Laranja pedaço s/ bagaço	Sopa de macarrão com pernil desfiado e chuchu	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
19/12/25	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, frango desfiado com cenoura, purê de batata doce Salada de repolho	Canja de arroz com carne bovina iscas e brócolis	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
Composição nutricional média semanal: Energia (Kcal):				
		 CHO (g):	 PTN (g):	 LPD (g):
22/12/25	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, carne moída com batata Cenoura refogada	Sopa de fubá com frango cubos, tomate e batata	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
23/12/25	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, filé de frango em tiras com couve flor Salada de alface Melancia pedaços	Canja de arroz com carne bovina cubos chuchu e beterraba	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
24/12/25	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, pernil cubos com mandioca e tomate Couve refogada Laranja pedaço s/ bagaço	Macarronada com frango desfiado e beterraba	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
25/12/25	FERIADO			
26/12/25	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, frango cubos com cenoura e vagem Salada de chicória	Sopa de feijão com carne bovina iscas e tomate	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
Composição nutricional média semanal: Energia (Kcal):				
		 CHO (g):	 PTN (g):	 LPD (g):
24/12/25	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, ovos mexidos / omelete de forno / cozidos Salada de beterraba	Sopa de macarrão com carne bovina moída, chuchu e tomate	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
25/12/25	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, carne bovina em tiras com batata doce e cenoura Salada de repolho Abacaxi pedaço	Sopa de fubá com frango desfiado e couve	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
26/12/25	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, sobrecoxa de frango com batata Salada de acelga Banana amassada	Macarronada com pernil cubos e brócolis	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 poderão ser ofertados em momentos extras, conforme necessidade				

Ciente da obrigatoriedade em seguir o cardápio diariamente:

Helen Dias Martins

Nutricionista Alimentação Escolar

Helen Dias Martins
NUTRICIONISTA
CRN/3 78663

Assinatura direção

CRN/3 78663