

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LENÇÓIS PAULISTA – COZINHA PILOTO				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE				
CARDÁPIO CRECHE (1-3 anos) MARÇO / 2026				
Data	Entrada	Almoço	Jantar	Última refeição
02/03/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, ovos mexidos / omelete de forno / cozidos, purê de cenoura Salada de couve	Sopa de feijão com frango desfiado, chuchu e tomate	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
03/03/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, pernil cubos com batata doce e cenoura Salada de alface Melancia pedaço	Purê de mandioca com molho de carne bovina moída	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
04/03/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, carne bovina cubos com brócolis Salada de tomate Maçã	Macarronada com sobrecoxa e batata	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
05/03/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, frango iscas com beterraba Salada de pepino Laranja pedaço s/ bagaço	Sopa de macarrão com carne bovina cubos, vagem e tomate	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
06/03/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, carne bovina bife e cenoura refogada Salada de repolho Mamão	Sopa de fubá com pernil cubos e couve fatiado	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
Composição nutricional média semanal Energia (Kcal): 896,41 kcal CHO (g): 116,46 g (52,0% VET) PTN (g): 40,30 g (18,0% VET) LPD (g): 29,88 g (30,0% VET) Fe: 3,17 mg Ca: 258,73 mg				
09/03/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, carne bovina moída com chuchu e cenoura Salada de beterraba	Sopa de feijão com frango iscas, batata e tomate	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
10/03/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, sobrecoxa de frango com batata Salada de escarola Banana	Sopa de fubá com pernil cubos, tomate e couve fatiado	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
11/03/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, carne bovina cubos mandioca Couve-flor refogada Laranja pedaço s/ bagaço	Canja de arroz com frango desfiado, cenoura e batata doce	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
12/03/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, pernil cubos com batata e tomate Salada de almeirão Melão pedaço	Macarronada com carne bovina cubos e brócolis	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
13/03/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, frango desf. c/ cenoura e milho, purê de mandioca Salada de couve Abacate	Polenta com molho de carne bovina moída	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
Composição nutricional média semanal Energia (Kcal): 939,33 kcal CHO (g): 122,70 g (52,2% VET) PTN (g): 42,42 g (18,0% VET) LPD (g): 31,10 g (29,8% VET) Fe: 3,33 mg Ca: 259,59 mg				
16/03/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, ovos mexidos / omelete de forno / cozidos, purê de batata Salada de couve	Sopa de feijão com carne cubos, beterraba e cenoura	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
17/03/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, carne bovina cubos com chuchu e berinjela Salada de alface Melancia pedaço	Purê de mandioca com molho de frango desfiado	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
18/03/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, filé de peixe com tomate, batata e cenoura Salada de couve Maçã	Macarronada com carne bovina iscas e tomate	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
19/03/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, frango em tiras com brócolis, creme de milho Salada de tomate Abacaxi pedaço	Sopa de fubá com pernil cubos e couve	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
20/03/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, carne bovina iscas com mandioca Salada de vagem Pera	Canja de arroz com frango iscas, cenoura, batata e chuchu	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
Composição nutricional média semanal Energia (Kcal): 885,68 kcal CHO (g): 117,95 g (53,2% VET) PTN (g): 39,62 g (17,9% VET) LPD (g): 28,46 g (28,9% VET) Fe: 3,02 mg Ca: 267,11 mg				
23/03/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, carne bovina moída com batata e cenoura, creme de milho Salada de repolho	Sopa de feijão com pernil cubos, beterraba e vagem	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
24/03/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, pernil cubos com tomate e cenoura Salada de alface Banana	Macarronada com sobrecoxa de frango e tomate	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
25/03/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, carne bovina tiras com couve-flor e beterraba Salada de chicória Melão pedaço	Purê de cenoura e batata com frango desfiado	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
26/03/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, sobrecoxa de frango com batata Salada de pepino Laranja pedaço s/ bagaço	Polenta com molho de carne bovina moída	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
27/03/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, carne bovina cubos com batata doce e abobrinha Salada de couve Abacate	Canja de arroz com frango tiras, mandioca e chuchu	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
Composição nutricional média semanal Energia (Kcal): 917,20 kcal CHO (g): 115,62 g (50,5% VET) PTN (g): 41,85 g (18,3% VET) LPD (g): 31,73 g (31,2% VET) Fe: 3,11 mg Ca: 256,52 mg				
30/03/26	Fórmula láctea infantil 1 (para bebês até 6M)	Arroz, feijão, ovos mexidos / omelete de forno / cozidos, purê de batata doce Salada de beterraba	Sopa de macarrão c/ frango tiras, brócolis, couve-flor, repolho e cenoura	Fórmula láctea infantil 1 (para bebês até 6M)
31/03/26	Fórmula láctea infantil 1 (para bebês até 6M)	Arroz, feijão, filé de peixe com tomate, batata e cenoura Salada de acelga Melancia pedaço	Macarronada com carne cubos e tomate	Fórmula láctea infantil 1 (para bebês até 6M)
Composição nutricional média semanal Energia (Kcal): 839,16 kcal CHO (g): 117,86 g (56,1% VET) PTN (g): 36,80 g (17,5% VET) LPD (g): 24,63 g (26,4% VET) Fe: 2,93 mg Ca: 242,56 mg				
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
CRN/3 78663