



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

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

## CARDÁPIO CRECHE (1-3 anos) | JULHO / 2026

| Data                                                                                                                                                                                                                                 | Entrada                                   | Almoço                                                                                                     | Jantar                                                      | Última refeição                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 01/07/26                                                                                                                                                                                                                             | 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        | Canja de arroz com carne bovina moída, cenoura e tomate     | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão |
| 02/07/26                                                                                                                                                                                                                             | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão | Arroz, feijão, sobrecoxa de frango com batata   Salada de acelga   Maçã raspada                            | Sopa de fubá com frango desfiado e couve                    | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão |
| 03/07/26                                                                                                                                                                                                                             | 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 picada e couve fatiado        | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão |
| Composição nutricional média semanal   Energia (Kcal): 891,89 kcal   CHO (g): 113,54 g (51,0% VET)   PTN (g): 41,29 g (18,6% VET)   LPD (g): 30,07 g (30,4% VET)   Fe: 3,08 mg   Ca: 245,24 mg                                       |                                           |                                                                                                            |                                                             |                                           |
| 06/07/26                                                                                                                                                                                                                             | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão | Arroz, feijão, carne moída com chuchu, purê de batata doce   Salada de beterraba                           | Sopa de macarrão com frango desfiado e cenoura              | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão |
| 07/07/26                                                                                                                                                                                                                             | 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 |
| 08/07/26                                                                                                                                                                                                                             | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão | Arroz, feijão, pernil cubos com tomate   Salada de berinjela   Mamão pedaço raspado                        | Sopa de feijão com frango cubos, batata e abobrinha         | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão |
| 09/07/26                                                                                                                                                                                                                             | FERIADO                                   |                                                                                                            |                                                             |                                           |
| 10/07/26                                                                                                                                                                                                                             | PONTO FACULTATIVO                         |                                                                                                            |                                                             |                                           |
| Composição nutricional média semanal   Energia (Kcal): 903,46 kcal   CHO (g): 114,34 g (50,7% VET)   PTN (g): 41,61 g (18,4% VET)   LPD (g): 30,99 g (30,9% VET)   Fe: 3,05 mg   Ca: 247,28 mg                                       |                                           |                                                                                                            |                                                             |                                           |
| 13/07/26                                                                                                                                                                                                                             | 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 moida ao molho de tomate                  | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão |
| 14/07/26                                                                                                                                                                                                                             | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão | Arroz, feijão, filé de peixe ao molho com abobrinha e tomate   Salada de alface   Banana amassada          | Sopa de macarrão com pernil cubos, mandioca e couve fatiado | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão |
| 15/07/26                                                                                                                                                                                                                             | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão | Arroz feijão, carne bovina cubos com batata   Salada de repolho   Pêra raspada                             | Sopa de feijão com carne bovina cubos e chuchu              | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão |
| 16/07/26                                                                                                                                                                                                                             | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão | Arroz, feijão, frango tiras com cenoura, purê de batatas   Salada de acelga   Maçã raspada                 | Canja de arroz com frango cubos, cenoura e beterraba        | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão |
| 17/07/26                                                                                                                                                                                                                             | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão | Arroz, feijão, pernil cubos com tomate   Salada de almeirão   Abacaxi pedaço                               | Purê de cenoura e batata com pernil desfiado                | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão |
| Composição nutricional média semanal   Energia (Kcal): 878,89 kcal   CHO (g): 116,07 g (52,9% VET)   PTN (g): 39,10 g (17,8% VET)   LPD (g): 28,62 g (29,3% VET)   Fe: 3,15 mg   Ca: 240,66 mg                                       |                                           |                                                                                                            |                                                             |                                           |
| 20/07/26                                                                                                                                                                                                                             | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão | Arroz, feijão, carne moída com batata   Cenoura refogada (PONTO FACULTATIVO)                               | Sopa de fubá com carne moída, tomate e batata               | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão |
| 21/07/26                                                                                                                                                                                                                             | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão | Arroz, feijão, sobrecoxa com batata   Couve-flor refogado   Melancia pedaço                                | Macarronada com frango desfiado e beterraba                 | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão |
| 22/07/26                                                                                                                                                                                                                             | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão | Arroz, feijão, carne bovina tiras com beterraba   Salada de tomate   Melão pedaço raspado                  | Macarronada com carne bovina desf e brócolis                | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão |
| 23/07/26                                                                                                                                                                                                                             | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão | Arroz, feijão, filé de frango em tiras com couve flor   Salada de beterraba   Melancia pedaço              | Canja de arroz com carne bovina cubos chuchu e beterraba    | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão |
| 24/07/26                                                                                                                                                                                                                             | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão | Arroz, feijão, pernil cubos com mandioca e tomate   Salada de berinjela   Laranja s/ bagaço                | Macarronada com pernil desfiado e beterraba                 | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão |
| Composição nutricional média semanal   Energia (Kcal): 880,04 kcal   CHO (g): 113,53 g (51,6% VET)   PTN (g): 41,29 g (18,8% VET)   LPD (g): 28,98 g (29,6% VET)   Fe: 2,73 mg   Ca: 243,04 mg                                       |                                           |                                                                                                            |                                                             |                                           |
| 27/07/26                                                                                                                                                                                                                             | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão | Papa de arroz, feijão, ovos mexidos / omelete de forno / cozidos   Salada de beterraba (PONTO FACULTATIVO) | Sopa de macarrão com carne moída, chuchu e tomate           | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão |
| 28/07/26                                                                                                                                                                                                                             | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão | Arroz, feijão, filé de frango em tiras com couve flor   Salada de beterraba   Melancia pedaço              | Sopa de fubá com frango desfiado e couve                    | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão |
| 29/07/26                                                                                                                                                                                                                             | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão | Arroz, feijão, carne bovina em tiras com batata doce e cenoura   Salada de repolho   Maçã raspada          | Canja de arroz com carne bovina cubos chuchu e beterraba    | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão |
| 30/07/26                                                                                                                                                                                                                             | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão | Arroz, feijão, sobrecoxa de frango com batata   Salada de tomate   Melancia pedaço                         | Canja de arroz com frango cubos, cenoura e beterraba        | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão |
| 31/07/26                                                                                                                                                                                                                             | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão | Arroz, feijão, pernil cubos com tomate   Salada de almeirão   Abacaxi pedaço                               | Macarronada com pernil cubos e brócolis                     | Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão |
| Composição nutricional média semanal   Energia (Kcal): 873,21 kcal   CHO (g): 111,54 g (51,2% VET)   PTN (g): 38,15 g (17,5% VET)   LPD (g): 30,36 g (31,3% VET)   Fe: 3,04 mg   Ca: 241,46 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

Graciane Ulian  
Nutricionista RT Alimentação Escolar  
CRN/3 54489

