



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LENÇÓIS PAULISTA – COZINHA PILOTO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO CRECHE (1-3 anos) | JANEIRO / 2026

Data	Entrada	Almoço	Jantar	Última refeição
01/01/26	FERIADO			
02/01/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, filé de peixe com tomate, batata e cenoura Salada de repolho Pêra (Ponto facultativo)	Sopa de fubá com pernil cubos, chuchu e abobrinha	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
Composição nutricional média semanal Energia (Kcal): 1.022,68 kcal = 4.278,94 kJ CHO (g): 139,37 g (54,9% VET) PTN (g): 45,24 g (17,8% VET) LPD (g): 30,69 g (27,2% VET) Fe: 2,83 mg Ca: 264,82 mg				
05/01/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, carne bovina moída com chuchu, purê de batata Salada de cenoura	Sopa de feijão com frango desfiado, vagem e tomate	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
06/01/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, pernil cubos com mandioca e ervilha Salada de alface Banana	Purê de mandioquinha com molho de carne bovina moída	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
07/01/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, carne bovina iscas com couve-flor Salada de tomate Melancia pedaço	Sopa de fubá com pernil cubos e couve fritado	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
08/01/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, frango cubos com quiabo Salada de pepino Laranja pedaço s/ bagaço	Sopa de macarrão com carne bovina cubos, chuchu e tomate	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
09/01/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, carne bovina bife com brócolis e cenoura Salada de beterraba Mamão	Macarronada com sobrecoxa e batata	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
Composição nutricional média semanal Energia (Kcal): 1.010,58 kcal = 4.230,64 kJ CHO (g): 130,81 g (52,1% VET) PTN (g): 49,35 g (19,6% VET) LPD (g): 31,58 g (28,3% VET) Fe: 3,66 mg Ca: 262,25 mg				
12/01/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, ovos mexidos / omelete de forno / cozidos, purê de cenoura Couve refogado	Polenta com molho de carne bovina moída	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
13/01/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, carne bovina cubos com batata doce e tomate Salada de acelga Abacaxi pedaço	Canja de arroz com frango cubos, beterraba e abobrinha	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
14/01/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, sobrecoxa de frango com batata Salada de escarola Laranja pedaço s/ bagaço	Sopa de feijão com pernil cubos, chuchu e tomate	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
15/01/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, pernil cubos com abobrinha e chuchu Salada de tomate Maçã	Macarronada com carne bovina cubos e brócolis	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
16/01/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, carne bovina iscas com cenoura, purê de mandioquinha Melão pedaço	Sopa de fubá com frango cubos, tomate e batata	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
Composição nutricional média semanal Energia (Kcal): 1.020,19 kcal = 4.270,66 kJ CHO (g): 134,29 g (52,9% VET) PTN (g): 48,23 g (19,0% VET) LPD (g): 31,64 g (28,1% VET) Fe: 3,86 mg Ca: 273,34 mg				
19/01/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, carne bovina moída com chuchu Salada de beterraba	Purê de batata com frango desfiado	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
20/01/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, filé de peixe com tomate, batata e cenoura Salada de vagem Banana	Sopa de feijão com frango cubos, beterraba e cenoura	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
21/01/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, pernil cubos com mandioca Salada de alface Abacaxi pedaço	Macarronada com carne bovina moída e tomate	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
22/01/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, frango em tiras com brócolis, creme de milho Salada de tomate Melancia pedaço	Sopa de fubá com pernil cubos e couve	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
23/01/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, carne bovina cubos com chuchu e berinjela Salada de pepino Abacate	Canja de arroz com frango cubos, batata e cenoura	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
Composição nutricional média semanal Energia (Kcal): 1.050,62 kcal = 4.398,61 kJ CHO (g): 135,91 g (51,9% VET) PTN (g): 52,41 g (20,0% VET) LPD (g): 32,63 g (28,1% VET) Fe: 3,45 mg Ca: 271,02 mg				
26/01/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, ovos mexidos / omelete de forno / cozidos, purê de mandioquinha Salada de cenoura	Sopa de feijão com pernil cubos, beterraba e vagem	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
27/01/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, sobrecoxa de frango com batata Salada de alface Banana	Macarronada carne bovina cubos, chuchu e tomate	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
28/01/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, carne bovina tiras com couve-flor e beterraba Salada de chicória Laranja pedaço s/ bagaço	Purê de cenoura e batata com frango desfiado	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
29/01/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, pernil cubos com tomate e cenoura Couve refogado Abacate	Polenta com molho de carne bovina moída	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
30/01/26	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão	Arroz, feijão, carne bovina cubos com batata doce e abobrinha Salada de repolho Maçã	Canja de arroz com frango tiras, mandioca e chuchu	Leite materno ou Leite UHT c/ cacau e pão
Composição nutricional média semanal Energia (Kcal): 1.028,12 kcal = 4.303,83 kJ CHO (g): 136,34 g (53,3% VET) PTN (g): 48,35 g (18,9% VET) LPD (g): 31,62 g (27,8% VET) Fe: 3,86 mg Ca: 269,16 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 oferecido em momentos extras, conforme necessidade				

Ciente da obrigatoriedade em seguir o cardápio diariamente:

Helen Dias Martins

Nutricionista Alimentação Escolar

CRN/3 78663

Helen Dias Martins
NUTRICIONISTA
CRN/3 78663

Assinatura direção