

## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



PREFEITURA DO RECIFE  
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares  
Nutricionista (CRN-6 4255)  
Mat. 105015-0

CARDÁPIO - BERÇÁRIO MENOR  
ZONA URBANA  
FAIXA ETÁRIA (01 meses - 06 meses)

PERÍODO Integral



CRECHES MUNICIPAIS ( RPA 01 A 06) E CONVENIADAS (RPA )

MARÇO - 2024

|                        | 1º MÊS                                       | 2º MÊS                                         | 3º MÊS                                         | 4º e 5º MÊS                                          | 6º MÊS                                         |
|------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| CAFÉ DA MANHÃ (07:00h) | ALEITAMENTO MATERNO                          | ALEITAMENTO MATERNO                            | ALEITAMENTO MATERNO                            | ALEITAMENTO MATERNO                                  | ALEITAMENTO MATERNO                            |
|                        | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (89,4 Kcal) | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (111,44 Kcal) | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (133,72 Kcal) | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (156,46 Kcal)       | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (156,46 Kcal) |
| LANCHE MANHÃ (09:00h)  | ALEITAMENTO MATERNO                          | ALEITAMENTO MATERNO                            | ALEITAMENTO MATERNO                            | ALEITAMENTO MATERNO                                  | ALEITAMENTO MATERNO                            |
|                        | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (89,4 Kcal) | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (111,44 Kcal) | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (133,72 Kcal) | PURÊ DE FRUTAS (BANANA E LARANJA MIMO) (157,15 Kcal) | VITAMINA DE FRUTAS (BANANA) (160,4 Kcal)       |
| ALMOÇO (11:30h)        | ALEITAMENTO MATERNO                          | ALEITAMENTO MATERNO                            | ALEITAMENTO MATERNO                            | ALEITAMENTO MATERNO                                  | PURÊ DE LEGUMES AMASSADINHO (75,24 Kcal)       |
|                        | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (89,4 Kcal) | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (111,44 Kcal) | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (133,72 Kcal) | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (156,46 Kcal)       |                                                |
| LANCHE TARDE (14:30h)  | ALEITAMENTO MATERNO                          | ALEITAMENTO MATERNO                            | ALEITAMENTO MATERNO                            | ALEITAMENTO MATERNO                                  | ALEITAMENTO MATERNO                            |
|                        | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (89,4 Kcal) | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (111,44 Kcal) | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (133,72 Kcal) | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (156,46 Kcal)       | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (156,46 Kcal) |
| JANTAR (17:00h)        | ALEITAMENTO MATERNO                          | ALEITAMENTO MATERNO                            | ALEITAMENTO MATERNO                            | ALEITAMENTO MATERNO                                  | ALEITAMENTO MATERNO                            |
|                        | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (89,4 Kcal) | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (111,44 Kcal) | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (133,72 Kcal) | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (156,46 Kcal)       | ARROZ E CALDO DE FEIJÃO (93,2 Kcal)            |

O ALEITAMENTO MATERNO TAMBÉM É INDICADO ANTES DE DORMIR NESTA FAIXA ETÁRIA.  
NÃO ADICIONAR SAL E AÇÚCAR NAS PREPARAÇÕES.

CONTATOS:  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802( WHATSAPP)  
FORNECEDOR: (81)99421-8450  
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



PREFEITURA DO RECIFE  
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares  
Nutricionista CRN-6 4255  
Mat. 105015-0

CARDÁPIO - BERÇÁRIO MAIOR  
ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (07 meses - 1 ano)

PERÍODO Integral



CRECHES MUNICIPAIS ( RPA 01 A 06) E PARCEIRAS (RPA )

MARÇO - 2024

|                                        | SEGUNDA-FEIRA                                                                     | TERÇA-FEIRA                                                                   | QUARTA FEIRA                                                             |                  | QUINTA-FEIRA                                                                |             | SEXTA-FEIRA                                                                         |         |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| CAFÉ DA MANHÃ<br>(07:00h)              | ALEITAMENTO MATERNO                                                               | ALEITAMENTO MATERNO                                                           | ALEITAMENTO MATERNO                                                      |                  | ALEITAMENTO MATERNO                                                         |             | ALEITAMENTO MATERNO                                                                 |         |
|                                        | PAPA DE AVEIA (96,51 Kcal)                                                        | PAPINHA DE BATATA DOCE (102,97 KCAL)                                          | MINGAU DE BANANA COM AVEIA (249,66 KCAL)                                 |                  | VITAMINA DE FRUTAS (BANANA E MAÇÃ) (99 KCAL)                                |             | VITAMINA DE MAMÃO COM AVEIA (170,36 KCAL)                                           |         |
| LANCHE MANHÃ<br>(09:00h)               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (58,86 Kcal)                                            | ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (45,41 Kcal)                                      | MAÇÃ RASPADINHA (66,62 Kcal)                                             |                  | ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS(44,24 Kcal)                                        |             | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (58,86 Kcal)                                               |         |
| ALMOÇO<br>(11:30h)                     | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR (216,89 Kcal) | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO E SALADA CRUA ( 190,62 Kcal) | FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO E PURÊ DE ABÓBORA (198,47 Kcal) |                  | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, ARROZ, FEIJÃO PRETO E BATATA COZIDA (160,26 KCAL) |             | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO E LEGUMES COZIDOS (186,48 Kcal) |         |
| LANCHE TARDE<br>(14:30h)               | ALEITAMENTO MATERNO                                                               | ALEITAMENTO MATERNO                                                           | ALEITAMENTO MATERNO                                                      |                  | ALEITAMENTO MATERNO                                                         |             | ALEITAMENTO MATERNO                                                                 |         |
|                                        | MAÇÃ RASPADINHA (66,62 Kcal)                                                      | VITAMINA DE ACEROLA (77,54 KCAL)                                              | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (117,85 Kcal)        |                  | BANANA E MELÃO (63,39 Kcal)                                                 |             | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (117,85 Kcal)                   |         |
| JANTAR<br>(17:00h)                     | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (139,53 Kcal)                      | MACAXEIRA COM FRANGO (73,86 Kcal)                                             | BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (73,86 KCAL)                             |                  | INHAME COM CARNE MOÍDA (73,04 Kcal)                                         |             | SOPA CREME DE ABÓBORA COM FRANGO (48,79 KCAL)                                       |         |
| Composição nutricional (Média semanal) |                                                                                   | CHO (g)                                                                       | PTN (g)                                                                  | LPD (g)          | Vit. A (mcg)                                                                | Vit. C (mg) | Ca(mg)                                                                              | Fe (mg) |
|                                        | 559,51                                                                            | 55% a 65% do VET                                                              | 10% a 15% do VET                                                         | 15% a 30% do VET |                                                                             |             |                                                                                     |         |
|                                        |                                                                                   | 103,00                                                                        | 22,00                                                                    | 10,00            |                                                                             |             |                                                                                     |         |

O ALEITAMENTO MATERNO TAMBÉM É INDICADO ANTES DE DORMIR NESTA FAIXA ETÁRIA.  
NÃO ADICIONAR SAL E AÇÚCAR NAS PREPARAÇÕES.

CONTATOS:  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802( WHATSAPP)  
FORNECEDOR: (81)99421-8450  
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

\*AF: AGRICULTURA FAMILIAR



## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



Synara Soares  
Nutricionista - CRN-6 4255  
Mat. 105015-0

CARDÁPIO - CRECHE LOCAL  
ZONA URBANA  
FAIXA ETÁRIA (01 - 3 anos)  
PERÍODO integral



CRECHES MUNICIPAIS ( RPA 01 A 06) E CONVENIADAS (RPA)

MARÇO - 2024

|                                        | SEGUNDA-FEIRA                                                                                       | TERÇA-FEIRA                                                                                   | QUARTA FEIRA                                                                              |                  | QUINTA-FEIRA                                                                                 |             | SEXTA-FEIRA                                                                                           |         |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| CAFÉ DA MANHÃ<br>(07:00h)              | ALEITAMENTO MATERNO                                                                                 | ALEITAMENTO MATERNO                                                                           | ALEITAMENTO MATERNO                                                                       |                  | ALEITAMENTO MATERNO                                                                          |             | ALEITAMENTO MATERNO                                                                                   |         |
|                                        | CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)                                                      | PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)                                                                   | VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO (192,52 Kcal)                                                |                  | CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)                                                                |             | PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (218,09 Kcal)                                     |         |
| LANCHE MANHÃ<br>(09:00h)               | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)                                                        | ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)                                                  |                  | ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                        |             | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (111,21 Kcal)                                                                |         |
| ALMOÇO<br>(11:30h)                     | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal) | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA ( 356,41Kcal) | FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE GOIABA( 292,71 Kcal) |                  | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA E SUCO DE ACEROLA (272,20 Kcal) |             | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal) |         |
| LANCHE TARDE<br>(14:30h)               | ALEITAMENTO MATERNO                                                                                 | ALEITAMENTO MATERNO                                                                           | ALEITAMENTO MATERNO                                                                       |                  | ALEITAMENTO MATERNO                                                                          |             | ALEITAMENTO MATERNO                                                                                   |         |
|                                        | VITAMINA DE GOIABA (109,36 Kcal)                                                                    | BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (178,86 Kcal)                                              | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                         |                  | BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)                                           |             | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                     |         |
| JANTAR<br>(17:00h)                     | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)                                        | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)                                | BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)                                              |                  | INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA (184,09 Kcal)                                       |             | SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (120,87 Kcal)                                                        |         |
| Composição nutricional (Média semanal) |                                                                                                     | CHO (g)                                                                                       | PTN (g)                                                                                   | LPD (g)          | Vit. A (mcg)                                                                                 | Vit. C (mg) | Ca (mg)                                                                                               | Fe (mg) |
|                                        | 903,16                                                                                              | 55% a 65% do VET                                                                              | 10% a 15% do VET                                                                          | 15% a 30% do VET |                                                                                              |             |                                                                                                       |         |
|                                        |                                                                                                     | 153,0                                                                                         | 40,0                                                                                      | 20,0             |                                                                                              |             |                                                                                                       |         |

## CARDÁPIO SEMANA SANTA

DIA 26/03:

ALMOÇO: FRANGO EM ISCA ACEBOLADO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE BETERRABA COM LARANJA;  
LANCHE TARDE: BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CACAU + SUCO DE ACEROLA;

DIA 27/03:

ALMOÇO: FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO, LEGUMES DO COZIDO E SUCO DE GOIABA;

## CONTATOS:

GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802 (WHATSAPP)  
FORNECEDOR: (81)99421-8450  
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

O ALEITAMENTO MATERNO TAMBÉM É INDICADO ANTES DE DORMIR DE 1 A 2 ANOS

NÃO ADICIONAR AÇÚCAR NAS PREPARAÇÕES

\*AF: AGRICULTURA FAMILIAR

# SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



Synara Soares  
Nutricionista CRN-6 4255  
Mat. 105015-0

CARDÁPIO - CRECHE LOCAL  
ZONA URBANA  
FAIXA ETÁRIA (04 -05 anos)  
PERÍODO Parcial



CRECHES MUNICIPAIS ( RPA 01 A 06) E CONVENIADAS (RPA )

MARÇO - 2024

|                |                             | SEGUNDA-FEIRA                                                                                                   | TERÇA-FEIRA                                                                                            | QUARTA FEIRA                                                                                       | QUINTA-FEIRA                                                                                             | SEXTA-FEIRA                                                                                                      | Composição nutricional<br>(média semanal) |                        |                        |                        |
|----------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| TURNO          |                             |                                                                                                                 |                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                          |                                                                                                                  | Energia<br>(Kcal)                         | CHO (g)                | PTN (g)                | LPD (g)                |
|                |                             |                                                                                                                 |                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                          |                                                                                                                  |                                           | 55% a<br>65% do<br>VET | 10% a<br>15% do<br>VET | 15% a<br>30% do<br>VET |
| TURNO<br>MANHÃ | LANCHE<br>MANHÃ<br>(09:00h) | MAÇÃ CORTADINHA EM<br>CUBOS (75,04 Kcal)                                                                        | MELÃO E MELANCIA EM<br>CUBOS (68,84 Kcal)                                                              | ABACAXI E MELANCIA EM<br>CUBOS (71,25 Kcal)                                                        | ABACAXI E MAMÃO EM<br>CUBOS (84,59 Kcal)                                                                 | MAÇÃ E MELANCIA EM<br>CUBOS (70,13 Kcal)                                                                         | 788,37                                    | 145,00                 | 32,00                  | 14,00                  |
|                | ALMOÇO<br>(11:30h)          | FRANGO DESFIADO COM<br>LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE<br>BATATA, FEIJÃO MACASSAR E<br>SUCO DE ABACAXI (385,62<br>Kcal) | CARNE MOÍDA AO MOLHO,<br>MACARRÃO, FEIJÃO<br>MULATINHO, SALADA CRUA<br>E SUCO DE LARANJA ( 356,41Kcal) | FÍGADO AO MOLHO,<br>ARROZ, FEIJÃO<br>MULATINHO, ABÓBORA<br>REFOGADA E SUCO DE GOIABA( 331,39 KCAL) | FRANGO EM ÍSCA<br>ACEBOLADA, ARROZ,<br>FEIJÃO PRETO, BATATA<br>COZIDA E SUCO DE<br>ACEROLA (310,89 KCAL) | COZIDO: CARNE GUIADA,<br>1/2 OVO COZIDO, ARROZ,<br>PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E<br>SUCO DE MARACUJÁ<br>(351,81 Kcal) |                                           |                        |                        |                        |
| TURNO<br>TARDE | LANCHE<br>TARDE<br>(14:30h) | VITAMINA DE GOIABA (148,04<br>Kcal)                                                                             | BOLO DE LARANJA COM<br>SUCO DE GOIABA (217,55<br>Kcal)                                                 | SALADA DE FRUTAS (BANANA,<br>MAMÃO, ABACAXI E LARANJA)<br>(128,93 Kcal)                            | BANANA AMASSADINHA<br>COM LEITE E AVEIA (167,61<br>Kcal)                                                 | SALADA DE FRUTAS<br>(BANANA, MAMÃO,<br>ABACAXI E LARANJA)<br>(128,93 Kcal)                                       |                                           |                        |                        |                        |
|                | JANTAR<br>(17:00h)          | SOPA DE FEIJÃO COM<br>LEGUMES EM CUBOS E<br>MACARRÃO (178,66 Kcal)                                              | MACAXEIRA COM FRANGO<br>AO MOLHO E SUCO DE<br>MARACUJÁ (238,72 Kcal)                                   | BATATA DOCE COM FRANGO<br>AO MOLHO(185,36 KCAL)                                                    | INHAME COM CARNE MOÍDA<br>E SUCO DE LARANJA (237,92<br>Kcal)                                             | SOPA CREME DE FRANGO<br>COM LEGUMES (165,51<br>KCAL)                                                             |                                           |                        |                        |                        |

## CARDÁPIO SEMANA SANTA

### DIA 26/03:

ALMOÇO: FRANGO EM ISCA ACEBOLADO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO,  
SALADA CRUA E SUCO DE BETERRABA COM LARANJA;  
LANCHE TARDE: BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CACAU + SUCO DE  
ACEROLA;

### DIA 27/03:

ALMOÇO: FRANGO GUIADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO,  
LEGUMES DO COZIDO E SUCO DE GOIABA;

## CONTATOS:

GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802 (WHATSAPP)  
FORNECEDOR: (81)99421-8450  
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

\*AF: AGRICULTURA FAMILIAR



# SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO CRECHE LOCAL

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (04 -05 anos)

PERÍODO Integral

CRECHES MUNICIPAIS ( RPA 01 A 06) E CONVENIADAS (RPA )

MARÇO - 2024

|                |                        | SEGUNDA-FEIRA                                                                                       | TERÇA-FEIRA                                                                                  | QUARTA-FEIRA                                                                             | QUINTA-FEIRA                                                                                 | SEXTA-FEIRA                                                                                          | Composição nutricional (média semanal) |                  |                  |                  |
|----------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------|------------------|------------------|
|                |                        |                                                                                                     |                                                                                              |                                                                                          |                                                                                              |                                                                                                      | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |
| TURNO INTEGRAL | CAFÉ DA MANHÃ (07:00h) | CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)                                                      | PAPA DE AVEIA E ABACAXI CORTADINHO (153,26 Kcal)                                             | VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO E AVEIA (192,52 Kcal)                                       | CUSCUZ COM LEITE E MAMÃO CORTADINHO(205,37Kcal)                                              | PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (218,09 Kcal)                                    | Energia (Kcal)                         | 55% a 65% do VET | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |
|                | LANCHE MANHÃ (09:00h)  | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)                                                       | ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)                                                 | ABACAXI E MELÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                        | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                |                                        |                  |                  |                  |
|                | ALMOÇO (11:30h)        | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (385,62 Kcal) | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (395,09 Kcal) | FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE GOIABA (331,09 Kcal) | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA E SUCO DE ACEROLA (310,89 Kcal) | COZIDO: CARNE GUIADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal) | 984,4                                  | 172,0            | 40,0             | 20,0             |
|                | LANCHE TARDE (14:30h)  | VITAMINA DE GOIABA (148,04 Kcal)                                                                    | BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (217,55 Kcal)                                             | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                        | BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)                                           | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                    |                                        |                  |                  |                  |
|                | JANTAR (17:00h)        | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (178,66 Kcal)                                        | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (238,72 Kcal)                               | BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO(185,36 Kcal)                                             | INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA (237,92 Kcal)                                       | SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (165,51 Kcal)                                                       |                                        |                  |                  |                  |

CARDÁPIO SEMANA SANTA

DIA 26/03:

ALMOÇO: FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE BETERRABA COM LARANJA;  
LANCHE TARDE: BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CACAU + SUCO DE ACEROLA;

DIA 27/03:

ALMOÇO: FRANGO GUIADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO, LEGUMES DO COZIDO E SUCO DE GOIABA;

CONTATOS:

GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802 (WHATSAPP)

FORNECEDOR: (81)99421-8450

CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

\*AF: AGRICULTURA FAMILIAR



## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Nutricionista  
Mat. 105015-0

CARDÁPIO - CRECHES TRANSPORTADAS

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (01 - 3 anos)

PERÍODO integral

CRECHES MUNICIPAIS (RPA 01 A 06) E CONVENIADAS (RPA)

MARÇO - 2024

GENERAL GOODS

|                         | SEGUNDA                                                                                             | TERÇA                                                                                                            | QUARTA                                                                                                 | QUINTA                                                                                       | SEXTA                                                                                                | Composição nutricional (média semanal) |                  |                  |                  |    |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------|------------------|------------------|----|
|                         |                                                                                                     |                                                                                                                  |                                                                                                        |                                                                                              | 01/03/2024                                                                                           | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |    |
| CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)  |                                                                                                     |                                                                                                                  |                                                                                                        |                                                                                              | PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (218,09 Kcal)                                    |                                        | 65% a 15% do VET | 10% a 12% do VET | 15% a 30% do VET |    |
| LACHE DA MANHÃ (09:00h) |                                                                                                     |                                                                                                                  |                                                                                                        |                                                                                              | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                |                                        | 851,14           | 164              | 35               |    |
| ALMOÇO (11:30h)         |                                                                                                     |                                                                                                                  |                                                                                                        |                                                                                              | COZIDO: CARNE GUIADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal) |                                        |                  |                  |                  | 15 |
| LACHE DA TARDE (14:30h) |                                                                                                     |                                                                                                                  |                                                                                                        |                                                                                              | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                    |                                        |                  |                  |                  |    |
| JANTAR (17:00h)         |                                                                                                     |                                                                                                                  |                                                                                                        |                                                                                              | SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (120,87 Kcal)                                                       |                                        |                  |                  |                  |    |
|                         | 04/03/2024                                                                                          | 05/03/2024                                                                                                       | 06/03/2024                                                                                             | 07/03/2024                                                                                   | 08/03/2024                                                                                           | Composição nutricional (média semanal) |                  |                  |                  |    |
| CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)  | CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)                                                      | PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)                                                                                      | FERIADO                                                                                                | CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)                                                                | PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (218,09 Kcal)                                    | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |    |
| LANCHE MANHÃ (09:00h)   | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)                                                                           |                                                                                                        | ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                        | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                |                                        | 65% a 15% do VET | 10% a 12% do VET | 15% a 30% do VET |    |
| ALMOÇO (11:30h)         | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal) | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA ( 356,41Kcal)                    |                                                                                                        | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA E SUCO DE ACEROLA (272,20 Kcal) | COZIDO: CARNE GUIADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal) |                                        | 903,3            | 149              | 40               | 20 |
| LANCHE TARDE (14:30h)   | VITAMINA DE ACEROLA (109,36 Kcal)                                                                   | BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (178,86 Kcal)                                                                 |                                                                                                        | BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)                                           | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                    |                                        |                  |                  |                  |    |
| JANTAR (17:00h)         | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)                                        | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)                                                   |                                                                                                        | INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA (184,09 Kcal)                                       | SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (120,87 Kcal)                                                       |                                        |                  |                  |                  |    |
|                         | 11/03/2024                                                                                          | 12/03/2024                                                                                                       | 13/03/2024                                                                                             | 14/03/2024                                                                                   | 15/03/2024                                                                                           | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |    |
| CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)  | CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)                                                      | PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)                                                                                      | VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO (192,52 Kcal)                                                             | CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)                                                                | PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (218,09 Kcal)                                    |                                        | 65% a 15% do VET | 10% a 12% do VET | 15% a 30% do VET |    |
| LANCHE MANHÃ (09:00h)   | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)                                                                           | ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)                                                               | ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                        | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                |                                        | 894,43           | 151              | 39               | 20 |
| ALMOÇO (11:30h)         | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal) | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA ( 356,41Kcal)                    | FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE GOIABA( 292,71 Kcal)              | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA E SUCO DE ACEROLA (272,20 Kcal) | COZIDO: CARNE GUIADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal) |                                        |                  |                  |                  |    |
| LANCHE TARDE (14:30h)   | VITAMINA DE ACEROLA (109,36 Kcal)                                                                   | BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (178,86 Kcal)                                                                 | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                      | BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)                                           | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                    |                                        |                  |                  |                  |    |
| JANTAR (17:00h)         | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)                                        | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)                                                   | BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)                                                           | INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA (184,09 Kcal)                                       | SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (120,87 Kcal)                                                       |                                        |                  |                  |                  |    |
|                         | 18/03/2024                                                                                          | 19/03/2024                                                                                                       | 20/03/2024                                                                                             | 21/03/2024                                                                                   | 22/03/2024                                                                                           | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |    |
| CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)  | CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)                                                      | PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)                                                                                      | VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO (192,52 Kcal)                                                             | CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)                                                                | PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (218,09 Kcal)                                    |                                        | 65% a 15% do VET | 10% a 12% do VET | 15% a 30% do VET |    |
| LANCHE MANHÃ (09:00h)   | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)                                                                           | ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)                                                               | ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                        | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                |                                        | 894,43           | 151              | 39               | 20 |
| ALMOÇO (11:30h)         | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal) | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA ( 356,41Kcal)                    | FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE GOIABA( 292,71 Kcal)              | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA E SUCO DE ACEROLA (272,20 Kcal) | COZIDO: CARNE GUIADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal) |                                        |                  |                  |                  |    |
| LANCHE TARDE (14:30h)   | VITAMINA DE ACEROLA (109,36 Kcal)                                                                   | BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (178,86 Kcal)                                                                 | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                      | BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)                                           | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                    |                                        |                  |                  |                  |    |
| JANTAR (17:00h)         | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)                                        | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)                                                   | BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)                                                           | INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA (184,09 Kcal)                                       | SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (120,87 Kcal)                                                       |                                        |                  |                  |                  |    |
|                         | 25/03/2024                                                                                          | 26/03/2024                                                                                                       | 27/03/2024                                                                                             | 28/03/2024                                                                                   | 29/03/2024                                                                                           | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |    |
| CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)  | CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)                                                      | PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)                                                                                      | VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO (192,52 Kcal)                                                             | FERIADO                                                                                      | FERIADO                                                                                              |                                        | 65% a 15% do VET | 10% a 12% do VET | 15% a 30% do VET |    |
| LANCHE MANHÃ (09:00h)   | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)                                                                           | ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)                                                               |                                                                                              |                                                                                                      |                                        | 871,87           | 142              | 39               | 20 |
| ALMOÇO (11:30h)         | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal) | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE BETERRABA COM LARANJA ( 272,20 Kcal) | FRANGO GUIADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO, LEGUMES DO COZIDO E SUCO DE GOIABA(295,06 Kcal) |                                                                                              |                                                                                                      |                                        |                  |                  |                  |    |
| LANCHE TARDE (14:30h)   | VITAMINA DE ACEROLA (109,36 Kcal)                                                                   | BOLO DE CENOURA COM CALDA DE CACAU E SUCO DE ACEROLA (169,19 Kcal)                                               | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                      |                                                                                              |                                                                                                      |                                        |                  |                  |                  |    |
| JANTAR (17:00h)         | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)                                        | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)                                                   | BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)                                                           |                                                                                              |                                                                                                      |                                        |                  |                  |                  |    |

Não adicionar açúcar nas preparações.

CONTATOR  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR: 3366-9161/3366-9152/3366-9802 (WHATSAPP)  
FORNECEDOR: (R1)98421-8440  
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE): 3366-9161

\*AF: AGRICULTURA FAMILIAR



## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



Synara Soares  
Nutricionista CRN-6 4255  
Mat. 105015-0

CARDÁPIO - CRECHES TRANSPORTADAS  
ZONA URBANA  
FAIXA ETÁRIA (04-05 anos)  
PERÍODO Parcial



CRECHES MUNICIPAIS ( RPA 01 A 06) E CONVENIADAS (RPA )

MARÇO - 2024

|             |                       | SEGUNDA                                                                                             | TERÇA                                                                                         | QUARTA                                                                                                   | QUINTA                                                                                       | SEXTA                                                                                                 | Composição nutricional (média semanal) |                             |                             |                             |
|-------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
|             |                       |                                                                                                     |                                                                                               |                                                                                                          |                                                                                              | 01/03/2024                                                                                            | Energia (Kcal)                         | CHO (g)<br>55% a 65% do VET | PTN (g)<br>10% a 15% do VET | LPD (g)<br>15% a 30% do VET |
|             |                       |                                                                                                     |                                                                                               |                                                                                                          |                                                                                              |                                                                                                       |                                        |                             |                             |                             |
| TURNO MANHÃ | LANCHE MANHÃ (09:00h) |                                                                                                     |                                                                                               |                                                                                                          |                                                                                              | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                 | 716,38                                 | 154                         | 27                          | 7                           |
|             | ALMOÇO (11:30h)       |                                                                                                     |                                                                                               |                                                                                                          |                                                                                              | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (351,81 Kcal) |                                        |                             |                             |                             |
| TURNO TARDE | LANCHE TARDE (14:30h) |                                                                                                     |                                                                                               |                                                                                                          |                                                                                              | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                     |                                        |                             |                             |                             |
|             | JANTAR (17:00h)       |                                                                                                     |                                                                                               |                                                                                                          |                                                                                              | SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (165,51 Kcal)                                                        |                                        |                             |                             |                             |
|             |                       | 04/03/2024                                                                                          | 05/03/2024                                                                                    | 06/03/2024                                                                                               | 07/03/2024                                                                                   | 08/03/2024                                                                                            | Energia (Kcal)                         | CHO (g)                     | PTN (g)                     | LPD (g)                     |
|             |                       |                                                                                                     |                                                                                               |                                                                                                          |                                                                                              |                                                                                                       |                                        |                             |                             |                             |
| TURNO MANHÃ | LANCHE MANHÃ (09:00h) | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS(68,84 Kcal)                                                         | FERIADO                                                                                                  | ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                        | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                 | 806,23                                 | 145                         | 33                          | 14                          |
|             | ALMOÇO (11:30h)       | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (385,62 Kcal) | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (395,09 Kcal) |                                                                                                          | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA E SUCO DE ACEROLA (310,89 Kcal) | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (351,81 Kcal) |                                        |                             |                             |                             |
| TURNO TARDE | LANCHE TARDE (14:30h) | VITAMINA DE ACEROLA (148,04 Kcal)                                                                   | BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (217,55 Kcal)                                              |                                                                                                          | BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)                                           | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                     |                                        |                             |                             |                             |
|             | JANTAR (17:00h)       | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (178,66 Kcal)                                        | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (238,72 Kcal)                                |                                                                                                          | INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA (237,92 Kcal)                                       | SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (165,51 Kcal)                                                        |                                        |                             |                             |                             |
|             |                       | 11/03/2024                                                                                          | 12/03/2024                                                                                    | 13/03/2024                                                                                               | 14/03/2024                                                                                   | 15/03/2024                                                                                            | Energia (Kcal)                         | CHO (g)                     | PTN (g)                     | LPD (g)                     |
|             |                       |                                                                                                     |                                                                                               |                                                                                                          |                                                                                              |                                                                                                       |                                        |                             |                             |                             |
| TURNO MANHÃ | LANCHE MANHÃ (09:00h) | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)                                                        | ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)                                                                 | ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                        | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                 | 788,37                                 | 145                         | 32                          | 14                          |
|             | ALMOÇO (11:30h)       | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (385,62 Kcal) | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (395,09 Kcal) | FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE GOIABA( 331,39 Kcal)                | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA E SUCO DE ACEROLA (310,89 Kcal) | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (351,81 Kcal) |                                        |                             |                             |                             |
| TURNO TARDE | LANCHE TARDE (14:30h) | VITAMINA DE ACEROLA (148,04 Kcal)                                                                   | BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (217,55 Kcal)                                              | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                        | BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)                                           | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                     |                                        |                             |                             |                             |
|             | JANTAR (17:00h)       | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (178,66 Kcal)                                        | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (238,72 Kcal)                                | BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO(185,36 Kcal)                                                             | INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA (237,92 Kcal)                                       | SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (165,51 Kcal)                                                        |                                        |                             |                             |                             |
|             |                       | 18/03/2024                                                                                          | 19/03/2024                                                                                    | 20/03/2024                                                                                               | 21/03/2024                                                                                   | 22/03/2024                                                                                            | Energia (Kcal)                         | CHO (g)                     | PTN (g)                     | LPD (g)                     |
|             |                       |                                                                                                     |                                                                                               |                                                                                                          |                                                                                              |                                                                                                       |                                        |                             |                             |                             |
| TURNO MANHÃ | LANCHE MANHÃ (09:00h) | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)                                                        | ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)                                                                 | ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                        | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                 | 788,37                                 | 145                         | 32                          | 14                          |
|             | ALMOÇO (11:30h)       | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (385,62 Kcal) | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (395,09 Kcal) | FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE GOIABA( 331,39 Kcal)                | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA E SUCO DE ACEROLA (310,89 Kcal) | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (351,81 Kcal) |                                        |                             |                             |                             |
| TURNO TARDE | LANCHE TARDE (14:30h) | VITAMINA DE ACEROLA (148,04 Kcal)                                                                   | BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (217,55 Kcal)                                              | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                        | BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)                                           | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                     |                                        |                             |                             |                             |
|             | JANTAR (17:00h)       | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (178,66 Kcal)                                        | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (238,72 Kcal)                                | BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO(185,36 Kcal)                                                             | INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA (237,92 Kcal)                                       | SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (165,51 Kcal)                                                        |                                        |                             |                             |                             |
|             |                       | 25/03/2024                                                                                          | 26/03/2024                                                                                    | 27/03/2024                                                                                               | 28/03/2024                                                                                   | 29/03/2024                                                                                            | Energia (Kcal)                         | CHO (g)                     | PTN (g)                     | LPD (g)                     |
|             |                       |                                                                                                     |                                                                                               |                                                                                                          |                                                                                              |                                                                                                       |                                        |                             |                             |                             |
| TURNO MANHÃ | LANCHE MANHÃ (09:00h) | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)                                                        | ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)                                                                 | FERIADO                                                                                      | FERIADO                                                                                               | 777,65                                 | 138                         | 32                          | 15                          |
|             | ALMOÇO (11:30h)       | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (385,62 Kcal) | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE BETERRABA COM     | FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO, LEGUMES DO COZIDO E SUCO DE GOIABA( 333,74 Kcal) |                                                                                              |                                                                                                       |                                        |                             |                             |                             |
| TURNO TARDE | LANCHE TARDE (14:30h) | VITAMINA DE ACEROLA (148,04 Kcal)                                                                   | BOLO DE CENOURA COM CALDA DE CACAU E SUCO DE ACEROLA (207,87 Kcal)                            | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                        |                                                                                              |                                                                                                       |                                        |                             |                             |                             |
|             | JANTAR (17:00h)       | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (178,66 Kcal)                                        | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (238,72 Kcal)                                | BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO(185,36 Kcal)                                                             |                                                                                              |                                                                                                       |                                        |                             |                             |                             |



## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



PREFEITURA DO RECIFE  
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares  
Nutricionista CRN-6 4255  
Mat. 105015-0

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO : Ensino Regular  
MODALIDADE DE ENSINO: Regular Anos Iniciais

ZONA Urbana  
FAIXA ETÁRIA : 06 A 10 ANOS  
PERÍODO Parcial



ESCOLAS MUNICIPAIS E PARCEIRAS - RPA

MARÇO - 2024

|                                         | SEGUNDA-FEIRA                                                      | TERÇA-FEIRA                                                                   | QUARTA-FEIRA                                                           | QUINTA-FEIRA                                                        | SEXTA-FEIRA                                                        | Composição nutricional<br>(média semanal) |                          |                          |                          |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| SEMANA 01                               |                                                                    |                                                                               |                                                                        |                                                                     | 01/03/2024                                                         | Energia (Kcal)                            | CHO (g) 55% a 65% do VET | PTN (g) 10% a 15% do VET | LPD (g) 15% a 30% do VET |
| LANCHE MANHÃ (09:00H)<br>TARDE (15:00H) |                                                                    |                                                                               |                                                                        |                                                                     | PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA (338,62 Kcal)    | 338,62                                    | 53                       | 16                       | 7                        |
| SEMANA 02                               | 04/03/2024                                                         | 05/03/2024                                                                    | 06/03/2024                                                             | 07/03/2024                                                          | 08/03/2024                                                         | Energia (Kcal)                            | CHO (g) 55% a 65% do VET | PTN (g) 10% a 15% do VET | LPD (g) 15% a 30% do VET |
| LANCHE MANHÃ (09:00H)<br>TARDE (15:00H) | MUNGUNZÁ COM CANELA (313,90 Kcal)                                  | PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO (322,83 Kcal)                    | FERIADO                                                                | BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + BANANA (328,74 Kcal)       | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA (333,81 Kcal)               | 259,86                                    | 43                       | 8                        | 5                        |
| SEMANA 03                               | 11/03/2024                                                         | 12/03/2024                                                                    | 13/03/2024                                                             | 14/03/2024                                                          | 15/03/2024                                                         | Energia (Kcal)                            | CHO (g) 55% a 65% do VET | PTN (g) 10% a 15% do VET | LPD (g) 15% a 30% do VET |
| LANCHE MANHÃ (09:00H)<br>TARDE (15:00H) | RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE TANGERINA (351,98 Kcal) | BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MELANCIA (335,72 Kcal)                | FEIJOADA PERNAMBUCANA COM ARROZ (348,43 Kcal)                          | PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE MANGA (398,39 Kcal)                    | CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MAÇÃ (307,68 Kcal)                  | 348,44                                    | 59                       | 14                       | 7                        |
| SEMANA 04                               | 18/03/2024                                                         | 19/03/2024                                                                    | 20/03/2024                                                             | 21/03/2024                                                          | 22/03/2024                                                         | Energia (Kcal)                            | CHO (g) 55% a 65% do VET | PTN (g) 10% a 15% do VET | LPD (g) 15% a 30% do VET |
| LANCHE MANHÃ (09:00H)<br>TARDE (15:00H) | CUSCUZ RECHEADO COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA (340,03 Kcal)    | COOKIES SEM RECHEIO (SABOR LIMÃO) COM REFRESCO DE CAJÚ + BANANA (356,51 Kcal) | BAIÃO DE DOIS (403,31 Kcal)                                            | MELANCIA E BANANA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (329,63 Kcal) | SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA (291,81 Kcal) | 344,26                                    | 63                       | 13                       | 5                        |
| SEMANA 05                               | 25/03/2024                                                         | 26/03/2024                                                                    | 27/03/2024                                                             | 28/03/2024                                                          | 29/03/2024                                                         | Energia (Kcal)                            | CHO (g) 55% a 65% do VET | PTN (g) 10% a 15% do VET | LPD (g) 15% a 30% do VET |
| LANCHE MANHÃ (09:00H)<br>TARDE (15:00H) | PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE MANGA (398,39 Kcal)                   | CREME DE FRANGO COM LEGUMES, ARROZ E REFRESCO DE TANGERINA (371,97 Kcal)      | BOLO ESPECIAL SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + MAÇÃ (335,72 Kcal) | FERIADO                                                             | FERIADO                                                            | 368,69                                    | 66                       | 11                       | 8                        |

CONTATOS:  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802 (WHATSAPP)  
FORNECEDOR: (81)99421-8450  
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

\*AF: AGRICULTURA FAMILIAR



# SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



PREFEITURA DO RECIFE  
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares  
Nutricionista CRN-6 4255  
Mat. 105015-0

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO : *Ensino Regular*  
MODALIDADE DE ENSINO: *Regular- Anos Finais*  
ZONA Urbana  
FAIXA ETÁRIA : 11 A 14 anos  
PERÍODO *Parcial*  
ESCOLAS MUNICIPAIS E CONVENIADAS - RPA



**MARÇO - 2023**

| SEMANA 01                                        | SEGUNDA-FEIRA                                                               | TERÇA-FEIRA                                                                            | QUARTA-FEIRA                                                                    | QUINTA-FEIRA                                                                 | SEXTA-FEIRA                                                                 | Composição nutricional<br>(média semanal) |                                |                                |                                |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                                  |                                                                             |                                                                                        |                                                                                 |                                                                              | 01/03/2024                                                                  | Energia<br>(Kcal)                         | CHO (g)<br>55% a 65%<br>do VET | PTN (g)<br>10% a 15%<br>do VET | LPD (g)<br>15% a 30%<br>do VET |
| LANCHE<br>MANHÃ<br>(09:00H)<br>TARDE<br>(15:00H) |                                                                             |                                                                                        |                                                                                 |                                                                              | PÃO + CARNE MOÍDA<br>COM LEGUMES E<br>REFRESCO DE MANGA<br>(415,4 Kcal)     | 415,40                                    | 52,00                          | 24,00                          | 12,00                          |
| SEMANA 02                                        | 04/03/2024                                                                  | 05/03/2024                                                                             | 06/03/2024                                                                      | 07/03/2024                                                                   | 08/03/2024                                                                  | Energia<br>(Kcal)                         | CHO (g)<br>55% a 65%<br>do VET | PTN (g)<br>10% a 15%<br>do VET | LPD (g)<br>15% a 30%<br>do VET |
| LANCHE<br>MANHÃ<br>(09:00H)<br>TARDE<br>(15:00H) | MUNGUNZÁ COM<br>CANELA + MELANCIA<br>(431,8 KCAL)                           | PÃO COM REQUEIJÃO E<br>REFRESCO DE CAJÚ +<br>MELÃO (402,05 Kcal)                       | FERIADO                                                                         | BROA SEM RECHEIO<br>COM REFRESCO DE<br>MANGA + BANANA<br>(415,42 Kcal)       | SOPA DE FEIJÃO COM<br>LEGUMES E TANGERINA<br>(433,98 Kcal)                  | 420,81                                    | 78                             | 11                             | 7                              |
| SEMANA 03                                        | 11/03/2024                                                                  | 12/03/2024                                                                             | 13/03/2024                                                                      | 14/03/2024                                                                   | 15/03/2024                                                                  | Energia<br>(Kcal)                         | CHO (g)<br>55% a 65%<br>do VET | PTN (g)<br>10% a 15%<br>do VET | LPD (g)<br>15% a 30%<br>do VET |
| LANCHE<br>MANHÃ<br>(09:00H)<br>TARDE<br>(15:00H) | RISOTO DE FRANGO COM<br>LEGUMES E REFRESCO DE<br>TANGERINA (422,92<br>KCAL) | BOLO SEM RECHEIO COM<br>REFRESCO DE CAJÚ +<br>MELANCIA (428,24 Kcal)                   | FEIJOADA<br>PERNAMBUCANA COM<br>ARROZ (481,48 Kcal)                             | PÃO COM QUEIJO E<br>REFRESCO DE MANGA +<br>MELÃO (406,59 Kcal)               | CANJA DE GALINHA<br>COM LEGUMES E MAÇÃ<br>(388,88 Kcal)                     | 425,62                                    | 66                             | 18                             | 11                             |
| SEMANA 04                                        | 18/03/2024                                                                  | 19/03/2024                                                                             | 20/03/2024                                                                      | 21/03/2024                                                                   | 22/03/2024                                                                  | Energia<br>(Kcal)                         | CHO (g)<br>55% a 65%<br>do VET | PTN (g)<br>10% a 15%<br>do VET | LPD (g)<br>15% a 30%<br>do VET |
| LANCHE<br>MANHÃ<br>(09:00H)<br>TARDE<br>(15:00H) | CUSCUZ RECHEADO COM<br>LEGUMES E REFRESCO DE<br>ACEROLA (432,66 KCAL)       | COOKIES SEM RECHEIO<br>(SABOR LIMÃO) COM<br>REFRESCO DE CAJÚ +<br>BANANA (338,90 Kcal) | BAIÃO DE DOIS<br>(469,03 KCAL)                                                  | MELANCIA E BANANA +<br>BEBIDA LÁCTEA DE<br>SALADA DE FRUTAS<br>(393,96 Kcal) | SANDUÍCHE DE FRANGO<br>COM LEGUMES E<br>REFRESCO DE GOIABA<br>(349,22 KCAL) | 396,75                                    | 66                             | 17                             | 8                              |
| SEMANA 05                                        | 25/03/2024                                                                  | 26/03/2024                                                                             | 27/03/2024                                                                      | 28/03/2024                                                                   | 29/03/2024                                                                  | Energia<br>(Kcal)                         | CHO (g)<br>55% a 65%<br>do VET | PTN (g)<br>10% a 15%<br>do VET | LPD (g)<br>15% a 30%<br>do VET |
| LANCHE<br>MANHÃ<br>(09:00H)<br>TARDE<br>(15:00H) | PÃO COM QUEIJO E<br>REFRESCO DE MANGA +<br>MELANCIA (406,59 Kcal)           | CREME DE FRANGO COM<br>LEGUMES, ARROZ E<br>REFRESCO DE TANGERINA<br>(462,54 KCAL)      | BOLO ESPECIAL SEM<br>RECHEIO COM<br>REFRESCO DE ACEROLA +<br>MAÇÃ (428,24 Kcal) | FERIADO                                                                      | FERIADO                                                                     | 432,45                                    | 69                             | 14                             | 12                             |

CONTATOS:  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802 (WHATSAPP)  
FORNECEDOR: (81)99421-8450  
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

\*AF: AGRICULTURA FAMILIAR



## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



PREFEITURA DO RECIFE  
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares

Nutricionista - CRN-6 4255

Mat. 105915-0

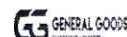
CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO : *Ensino Integral- Anos Iniciais*

MODALIDADE DE ENSINO: *Regular Anos Iniciais*

ZONA Urbana

FAIXA ETÁRIA : 06 a 10 anos

PERÍODO Integral



ESCOLAS MUNICIPAIS E CONVENIADAS - RPA

MARÇO - 2024

|                       | SEGUNDA-FEIRA                                                                                | TERÇA-FEIRA                                                                                   | QUARTA-FEIRA                                                                             | QUINTA-FEIRA                                                                                        | SEXTA-FEIRA                                                                        | Composição nutricional (média semanal) |                  |                  |                  |         |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------|------------------|------------------|---------|
| SEM 01                |                                                                                              |                                                                                               |                                                                                          |                                                                                                     | 01/03/2024                                                                         | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |         |
| LANCHE MANHÃ (09:00H) |                                                                                              |                                                                                               |                                                                                          |                                                                                                     | PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI (415,4 Kcal)                   |                                        | 65% a 65% do VET | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |         |
| ALMOÇO (12:00H)       |                                                                                              |                                                                                               |                                                                                          |                                                                                                     | FEIJOADA PERNAMBUCANA COM ARROZ, FAROFA E REFRESCO DE GOIABA (522,86 kcal)         |                                        | 1502,35          | 259,15           | 59               | 25      |
| LANCHE TARDE (15:00H) |                                                                                              |                                                                                               |                                                                                          |                                                                                                     | BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + BANANA (415,42 Kcal)                      |                                        |                  |                  |                  |         |
| SEM 02                | 04/03/2024                                                                                   | 05/03/2024                                                                                    | 06/03/2024                                                                               | 07/03/2024                                                                                          | 08/03/2024                                                                         | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |         |
| LANCHE MANHÃ (09:00H) | MUNGUNZÁ COM CANELA + MELANCIA (431,8 KCal)                                                  | SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA (349,22 KCal)                           | FERIADO                                                                                  | CUSCUZ COM FRANGO AO MOLHO E LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA (401,28 KCal)                             | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA (433,98 Kcal)                               |                                        | 55% a 65% do VET | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |         |
| LANCHE MANHÃ (09:00H) | FRANGO ASSADO, FEIJÃO PRETO, ARROZ COLORIDO, PURÊ DE BATATA E REFRESCO DE CAJU (745,95 Kcal) | CREME DE FRANGO, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, BATATA SAUTÉ E REFRESCO DE ABACAXI ( 676,75 kcal)    |                                                                                          | CARNE MOIDA AO MOLHO, MACARRÃO, ARROZ , FEIJÃO CARIOCA, REFRESCO DE CAJÚ (700,58 KCal)              | COZIDO DE CARNE COM LEGUMES, ARROZ, PIRÃO E REFRESCO DE ACEROLA (562,72 KCal)      |                                        | 1491,07          | 244,95           | 61,53            | 28,71   |
| LANCHE TARDE (15:00H) | PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE MANGA + MELÃO (402,05 Kcal)                                  | COOKIES SEM RECHEIO (SABOR LIMÃO) COM REFRESCO DE GOIABA + BANANA (338 KCal)                  |                                                                                          | BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + MAÇÃ (415,42 Kcal)                                         | PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE ABACAXI + MELÃO (406,59 Kcal)                         |                                        |                  |                  |                  |         |
| SEM 03                | 11/03/2024                                                                                   | 12/03/2024                                                                                    |                                                                                          | 13/03/2024                                                                                          | 14/03/2024                                                                         | 15/03/2024                             | Energia (Kcal)   | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g) |
| LANCHE MANHÃ (09:00H) | RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI (422,92 KCal)                             | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES (423,03 KCal)                                       | PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA (415,4 Kcal)                           | CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MAÇÃ (388,88 Kcal)                                                   | CUSCUZ COM LEITE E MELÃO (419,02 KCal)                                             | 55% a 65% do VET                       |                  | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |         |
| ALMOÇO (12:00 H)      | CARNE AO MOLHO, FEIJÃO CARIOCA, ARROZ, PURÊ DE BATATAS E REFRESCO DE GOIABA - 603,38 KCal    | CARNE MOÍDA, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, PURÊ DE JERIMUM, REFRESCO DE MANGA - 614,91 KCal          | CREME DE FRANGO,ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, MACARRÃO E REFRESCO DE ACEROLA - 676,75 Kcal      | GUISADO DE CARNE, ARROZ COLORIDO, FEIJÃO MACASSAR, SALADA COZIDA, REFRESCO DE ABACAXI - 640,13 KCal | DOBRADINHA DE FRANGO, ARROZ, FAROFA, REFRESCO DE GOIABA (582,47 KCal)              | 1468,01                                |                  | 236,77           | 62,9             | 27,46   |
| LANCHE TARDE (15:00H) | BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MELANCIA (428,24 Kcal)                               | PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE ACEROLA + MELÃO (402,05 Kcal)                                 | BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + BANANA (415,42 Kcal)                             | PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA (406,59 Kcal)                                        | COOKIES SEM RECHEIO (SABOR CACAU) COM REFRESCO DE CAJÚ + BANANA (338,90 Kcal)      |                                        |                  |                  |                  |         |
| SEM 04                | 18/03/2024                                                                                   | 19/03/2024                                                                                    | 20/03/2024                                                                               | 21/03/2024                                                                                          | 22/03/2024                                                                         | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |         |
| LANCHE MANHÃ (09:00H) | MACAXEIRA COM CARNE MOÍDA COM LEGUMES AO MOLHO (480,55 KCal)                                 | CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E REFRESCO DE MANGA (425,44 KCal)                          | BAIÃO DE DOIS (469,03 KCal)                                                              | SOPA DE CARNE COM LEGUMES E TANGERINA (418,89 KCal)                                                 | SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA (349,22 KCal)                |                                        | 55% a 65% do VET | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |         |
| ALMOÇO (12:00 H)      | CREME DE FRANGO COM ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, BATATA SAUTÉ, REFRESCO DE ACEROLA - 676,75 KCal   | GUISADO DE CARNE, ARROZ, FEIJÃO PRETO, FAROFA, SALADA CRUA + REFRESCO DE GOIABA - 640,13 KCal | CARNE MOIDA AO MOLHO, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, REFRESCO DE ACEROLA - 700,58 KCal | FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ COLORIDO, PURÊ DE BATATA E REFRESCO DE ABACAXI(673,72 Kcal)    | PIRÃO DE FRANGO, FRANGO COZIDO COM LEGUMES, ARROZ, REFRESCO DE MANGA - 601,03 KCal |                                        | 1523,23          | 252,02           | 66,81            | 27,32   |
| LANCHE TARDE (15:00H) | PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE MANGA + MELÃO (402,05 Kcal)                                  | BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ABACAXI + BANANA (415,42 Kcal)                               | PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE CAJÚ + MELANCIA (406,59 Kcal)                               | MELÃO E BANANA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (404,67 Kcal)                                    | BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA (428,24 Kcal)                   |                                        |                  |                  |                  |         |
| SEM 05                | 25/03/2024                                                                                   | 26/03/2024                                                                                    | 27/03/2024                                                                               | 28/03/2024                                                                                          | 29/03/2024                                                                         | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |         |
| LANCHE MANHÃ (09:00H) | RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA (422,92 KCal)                              | CREME DE FRANGO COM LEGUMES, ARROZ E REFRESCO DE CAJÚ(462,54 KCal)                            | PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE ABACAXI + MELÃO (406,59 Kcal)                               | FERIADO                                                                                             | FERIADO                                                                            |                                        | 55% a 65% do VET | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |         |
| ALMOÇO (12:00 H)      | FRANGO ASSADO, FEIJÃO CARIOCA, ARROZ, PURÊ DE BATATAS, REFRESCO DE ABACAXI - 745,95 KCal     | FRANGO AO MOLHO, MACARRÃO, ARROZ , FEIJÃO CARIOCA, REFRESCO DE GOIABA - 667,95 KCal           | CREME DE FRANGO COM ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, BATATA SAUTÉ, REFRESCO DE MANGA - 676,75 KCal |                                                                                                     |                                                                                    |                                        | 1542,8           | 251,15           | 64,51            | 32,06   |
| LANCHE TARDE (15:00H) | PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO (402,05 Kcal)                                   | BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + BANANA (415,42 Kcal)                               | BOLO ESPECIAL SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + MAÇÃ (428,24 Kcal)                   |                                                                                                     |                                                                                    |                                        |                  |                  |                  |         |



## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



PREFEITURA DO RECIFE  
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

**Synara Soares**  
Nutricionista PRN-6 4255  
Mat. 105015-0

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO : *Ensino Integral- Anos Finais*  
MODALIDADE DE ENSINO: *Regular Anos Finais*  
ZONA Urbana  
FAIXA ETÁRIA : 11 A 14 anos  
PERÍODO Integral



ESCOLAS MUNICIPAIS E CONVENIADAS - RPA

MARÇO - 2023

| SEMANA                | SEGUNDA-FEIRA                                                                                  | TERÇA-FEIRA                                                                                  | QUARTA-FEIRA                                                                             | QUINTA-FEIRA                                                                                       | SEXTA-FEIRA                                                                              | Composição nutricional (média semanal) |                  |                  |                  |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------|------------------|------------------|
| SEM 01                |                                                                                                |                                                                                              |                                                                                          |                                                                                                    | <b>01/03/2024</b>                                                                        |                                        | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |
| LANCHE MANHÃ (09:00H) |                                                                                                |                                                                                              |                                                                                          |                                                                                                    | PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI E MAMÃO (513,36 Kcal)                | Energia (Kcal)                         | 55% a 85% do VET | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |
| ALMOÇO (12:00H)       |                                                                                                |                                                                                              |                                                                                          |                                                                                                    | FEIJÃO PERNAMBUCANA COM ARROZ, FAROFA E REFRESCO DE GOIABA (522,86 kcal)                 | 1504,29                                | 248              | 59               | 26               |
| LANCHE TARDE (15:00H) |                                                                                                |                                                                                              |                                                                                          |                                                                                                    | BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + BANANA E MELANCIA (468,07 Kcal)                 |                                        |                  |                  |                  |
| SEM 02                | <b>04/03/2024</b>                                                                              | <b>05/03/2024</b>                                                                            | <b>06/03/2024</b>                                                                        | <b>07/03/2024</b>                                                                                  | <b>08/03/2024</b>                                                                        |                                        | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |
| LANCHE MANHÃ (09:00H) | MUNGUNZÁ COM CANELA + MELANCIA (454,34 Kcal)                                                   | SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA E TANGERINA (440,13 Kcal)              | FERIADO                                                                                  | CUSCUZ COM FRANGO AO MOLHO E LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA (413,45 Kcal)                            | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA (424,47 Kcal)                                     | Energia (Kcal)                         | 55% a 85% do VET | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |
| ALMOÇO (12:00 H)      | CREME DE FRANGO, FEIJÃO PRETO, ARROZ COLORIDO, PURÊ DE BATATA E REFRESCO DE CAJU (676,75 Kcal) | FRANGO ASSADO, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, BATATA SAUTÉ E REFRESCO DE ABACAXI (654,52 kcal)      |                                                                                          | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, REFRESCO DE CAJÚ (700,58 Kcal)              | COZIDO DE CARNE COM LEGUMES, ARROZ, PIRÃO E REFRESCO DE ACEROLA (562,72 Kcal)            | 1553,48                                | 289              | 64               | 27               |
| LANCHE TARDE (15:00H) | PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE MANGA + MELÃO E MAÇÃ (477,01 Kcal)                             | COOKIES SEM RECHEIO (SABOR LIMÃO) COM REFRESCO DE GOIABA + BANANA E MELÃO (516,16 Kcal)      |                                                                                          | BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + MAÇÃ E MELANCIA (468,07 Kcal)                             | PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE ABACAXI + MELÃO E BANANA (425,67 Kcal)                      |                                        |                  |                  |                  |
| SEM 03                | <b>11/03/2024</b>                                                                              | <b>12/03/2024</b>                                                                            | <b>13/03/2024</b>                                                                        | <b>14/03/2024</b>                                                                                  | <b>15/03/2024</b>                                                                        |                                        | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |
| LANCHE MANHÃ (09:00H) | RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI E TANGERINA (484,39 Kcal)                   | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI (535,59 Kcal)                | PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA E MAMÃO (513,36 Kcal)                  | CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MAÇÃ (391,27 Kcal)                                                  | CUSCUZ COM LEITE E MELÃO (460,28 Kcal)                                                   | Energia (Kcal)                         | 55% a 85% do VET | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |
| ALMOÇO (12:00 H)      | CARNE AO MOLHO, FEIJÃO CARIÓCA, ARROZ, PURÊ DE BATATAS E REFRESCO DE GOIABA - 513,63 Kcal      | CARNE MOÍDA, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, PURÊ DE JERIMUM, REFRESCO DE MANGA - 614,91 Kcal         | CREME DE FRANGO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, MACARRÃO E REFRESCO DE ACEROLA - 676,75 Kcal     | GUIADO DE CARNE, ARROZ COLORIDO, FEIJÃO MACASSAR, SALADA COZIDA, REFRESCO DE ABACAXI - 640,13 Kcal | DOBRADINHA DE FRANGO, ARROZ, FAROFA, REFRESCO DE GOIABA (582,47 Kcal)                    | 1558,53                                | 281              | 63               | 23               |
| LANCHE TARDE (15:00H) | BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MELANCIA E MELÃO (482,94 Kcal)                         | PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE ACEROLA + MELÃO E MAÇÃ (477,01 Kcal)                         | BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + BANANA E MELANCIA (468,07 Kcal)                  | PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE GOIABA + MELÃO E MELANCIA (425,67 Kcal)                               | COOKIES SEM RECHEIO (SABOR CACAU) COM REFRESCO DE CAJÚ + BANANA E MELANCIA (516,16 Kcal) |                                        |                  |                  |                  |
| SEM 04                | <b>18/03/2024</b>                                                                              | <b>19/03/2024</b>                                                                            | <b>20/03/2024</b>                                                                        | <b>21/03/2024</b>                                                                                  | <b>22/03/2024</b>                                                                        |                                        | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |
| LANCHE MANHÃ (09:00H) | MACAXEIRA COM CARNE MOÍDA COM LEGUMES AO MOLHO E REFRESCO DE ABACAXI (579,27 Kcal)             | CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E REFRESCO DE MANGA (497,71 Kcal)                         | BAIÃO DE DOIS (523,04 Kcal)                                                              | SOPA DE CARNE COM LEGUMES E TANGERINA (404,57 Kcal)                                                | SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA E MAÇÃ (440,13 Kcal)               | Energia (Kcal)                         | 55% a 85% do VET | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |
| ALMOÇO (12:00 H)      | CREME DE FRANGO COM ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, PURÊ DE BATATAS, REFRESCO DE ACEROLA - 676,75 Kcal  | GUIADO DE CARNE, ARROZ, FEIJÃO PRETO, FAROFA, SALADA CRUA + REFRESCO DE GOIABA - 640,13 Kcal | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, REFRESCO DE ACEROLA - 700,58 Kcal | FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ COLORIDO, PURÊ DE BATATA E REFRESCO DE ABACAXI (673,72 Kcal)  | PIRÃO DE FRANGO, FRANGO COZIDO COM LEGUMES, ARROZ, REFRESCO DE MANGA - 601,03 Kcal       | 1821,35                                | 281              | 69               | 27               |
| LANCHE TARDE (15:00H) | PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE MANGA + MELÃO E MELANCIA (477,01 Kcal)                         | BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + BANANA E MELANCIA (468,07 Kcal)                      | PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO E MELANCIA (425,67 Kcal)                       | COOKIES SEM RECHEIO (SABOR GOIABA), BANANA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (482,94 Kcal)       | BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA E MELÃO (482,94 Kcal)                 |                                        |                  |                  |                  |
| SEM 05                | <b>25/03/2024</b>                                                                              | <b>26/03/2024</b>                                                                            | <b>27/03/2024</b>                                                                        | <b>28/03/2024</b>                                                                                  | <b>29/03/2024</b>                                                                        |                                        | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |
| LANCHE MANHÃ (09:00H) | RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA E MAÇÃ (484,39 Kcal)                         | CREME DE FRANGO COM LEGUMES, ARROZ E REFRESCO DE CAJÚ (676,75 Kcal)                          | PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE ABACAXI + MELÃO E TANGERINA (425,67 Kcal)                   | FERIADO                                                                                            | FERIADO                                                                                  | Energia (Kcal)                         | 55% a 85% do VET | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |
| ALMOÇO (12:00 H)      | FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO CARIÓCA, ARROZ, PURÊ DE BATATAS, REFRESCO DE ABACAXI - 673,72 Kcal     | FRANGO ASSADO, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, REFRESCO DE GOIABA - 745,95 Kcal             | CREME DE FRANGO COM ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, BATATA SAUTÉ, REFRESCO DE MANGA - 676,75 Kcal |                                                                                                    |                                                                                          | 1703,75                                | 288              | 72               | 32               |
| LANCHE TARDE (15:00H) | PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO E MELANCIA (477,01 Kcal)                          | BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + BANANA E MELÃO (468,07 Kcal)                      | BOLO ESPECIAL SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + MELANCIA E MAÇÃ (482,94 Kcal)        |                                                                                                    |                                                                                          |                                        |                  |                  |                  |



## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



PREFEITURA DO RECIFE  
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares  
Nutricionista CRN-6 4255  
Mat 105015-0

CARDÁPIO  
MODALIDADE DE ENSINO: EJA/PROJOVEM  
ZONA Urbana  
FAIXA ETÁRIA : 19 A 60 ANOS  
PERÍODO Parcial



ESCOLAS MUNICIPAIS E CONVENIADAS - RPA  
MARÇO - 2024

|                       | SEGUNDA-FEIRA                                                                               | TERÇA-FEIRA                                                                                    | QUARTA-FEIRA                                                                               | QUINTA-FEIRA                                                                   | SEXTA-FEIRA                                                                                    | Composição nutricional<br>(média semanal) |                                |                                |                                |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| SEMANA 01             |                                                                                             |                                                                                                |                                                                                            |                                                                                | 01/03/2024                                                                                     | Energia (Kcal)                            | CHO (g)<br>55% a 65%<br>do VET | PTN (g)<br>10% a 15%<br>do VET | LPD (g)<br>15% a 30%<br>do VET |
| LANCHE NOITE (19:00H) |                                                                                             |                                                                                                |                                                                                            |                                                                                | MUNGUZÁ COM CANELA E MAÇÃ (454,34 Kcal)                                                        | 454,34                                    | 74                             | 12                             | 13                             |
| SEMANA 2              | 04/03/2024                                                                                  | 05/03/2024                                                                                     | 06/03/2024                                                                                 | 07/03/2024                                                                     | 08/03/2024                                                                                     | Energia (Kcal)                            | CHO (g)<br>55% a 65%<br>do VET | PTN (g)<br>10% a 15%<br>do VET | LPD (g)<br>15% a 30%<br>do VET |
| LANCHE NOITE (19:00H) | BATATA DOCE, ISCA DE CARNE AO MOLHO COM LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA (479,95 Kcal)          | CARÁ COM FRANGO AO MOLHO E LEGUMES (CENOURA, BATATA) + REFRESCO DE TANGERINA (417,11 Kcal)     | FERIADO                                                                                    | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES(CENOURA, BATATA E CHUCHU) E TANGERINA (424,47 Kcal) | PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE ACEROLA + BANANA + MELANCIA (425,67 kcal)                         | 436,8                                     | 78                             | 22                             | 7                              |
| SEMANA 3              | 11/03/2024                                                                                  | 12/03/2024                                                                                     | 13/03/2024                                                                                 | 14/03/2024                                                                     | 15/03/2024                                                                                     | Energia (Kcal)                            | CHO (g)<br>55% a 65%<br>do VET | PTN (g)<br>10% a 15%<br>do VET | LPD (g)<br>15% a 30%<br>do VET |
| LANCHE NOITE (19:00H) | DOBRADINHA DE FRANGO COM ARROZ (488,34 kcal)                                                | CUSCUZ RECHEADO COM REFRESCO DE MANGA (528,33 Kcal)                                            | SANDUICHE DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO (440,13 Kcal) | BOLO + REFRESCO DE MANGA + MAMÃO E BANANA (482,94 kcal)                        | SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU ) E MAÇÃ (404,57 kcal)                     | 468,86                                    | 70                             | 25                             | 10                             |
| SEMANA 4              | 18/03/2024                                                                                  | 19/03/2024                                                                                     | 20/03/2024                                                                                 | 21/03/2024                                                                     | 22/03/2024                                                                                     | Energia (Kcal)                            | CHO (g)<br>55% a 65%<br>do VET | PTN (g)<br>10% a 15%<br>do VET | LPD (g)<br>15% a 30%<br>do VET |
| LANCHE NOITE (19:00H) | BAIÃO DE DOIS (523,04 Kcal)                                                                 | CUSCUZ + GUISADO DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E REFRESCO CAJÚ (455,63 kcal) | BROA SEM RECHEIO E REFRESCO DE ACEROLA + BANANA + MAMÃO (468,07 kcal)                      | CANJA DE GALINHA COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) + MELÃO (391,27 Kcal)  | SANDUICHE DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE GOIABA+ MELANCIA (440,13 Kcal) | 455,63                                    | 79                             | 20                             | 6                              |
| SEMANA 5              | 25/03/2024                                                                                  | 26/03/2024                                                                                     | 27/03/2024                                                                                 | 28/03/2024                                                                     | 29/03/2024                                                                                     | Energia (Kcal)                            | CHO (g)<br>55% a 65%<br>do VET | PTN (g)<br>10% a 15%<br>do VET | LPD (g)<br>15% a 30%<br>do VET |
| LANCHE NOITE (19:00H) | RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE LIMÃO E MELANCIA (484,39 Kcal) | MACAXEIRA, FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA (566,14 Kcal)                       | PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE ACEROLA + BANANA + MELÃO (425,67 kcal)                        | FERIADO                                                                        | FERIADO                                                                                        | 492,07                                    | 93                             | 21                             | 7                              |

CONTATOS:  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-913299299-9802 (WHATSAPP)  
FORNECEDOR: (81)99421-8450  
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

\*AF: AGRICULTURA FAMILIAR



# SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



PREFEITURA DO RECIFE  
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares  
Nutricionista CRN-6 4255  
Mat 105015-0

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO : *Ensino Regular*  
MODALIDADE DE ENSINO: *Regular- Anos Finais*  
**ZONA Urbana**  
**FAIXA ETÁRIA : 11 A 14 anos**  
**PERÍODO Parcial**



UTEC SANTO AMARO, UTEC CRISTIANO DONATO, UTEC COQUE, UTEC GERALDÃO, UTEC IBURA, UTEC BOA VIAGEM ( RPA 01 E 06)

## MARÇO - 2024

|                                                  | SEGUNDA-FEIRA                                                            | TERÇA-FEIRA                                                           | QUARTA-FEIRA                                                                  | QUINTA-FEIRA                                                              | SEXTA-FEIRA                                                                                  | Composição nutricional<br>(média semanal) |                                |                                |                                |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| SEMANA 01                                        |                                                                          |                                                                       |                                                                               |                                                                           | <b>01/03/2024</b>                                                                            | Energia (Kcal)                            | CHO (g)<br>55% a 65%<br>do VET | PTN (g) 10%<br>a 15% do<br>VET | LPD (g)<br>15% a 30%<br>do VET |
| LANCHE<br>MANHÃ<br>(09:00H)<br>TARDE<br>(15:00H) |                                                                          |                                                                       |                                                                               |                                                                           | BROA SEM RECHEIO<br>COM REFRESCO DE<br>MANGA + BANANA<br>(415,42 Kcal)                       | 415,42                                    | 77                             | 5                              | 2                              |
| SEMANA 02                                        | <b>04/03/2024</b>                                                        | <b>05/03/2024</b>                                                     | <b>06/03/2024</b>                                                             | <b>07/03/2024</b>                                                         | <b>08/03/2024</b>                                                                            | Energia (Kcal)                            | CHO (g)<br>55% a 65%<br>do VET | PTN (g)<br>10% a 15%<br>do VET | LPD (g)<br>15% a 30%<br>do VET |
| LANCHE<br>MANHÃ<br>(09:00H)<br>TARDE<br>(15:00H) | PÃO COM REQUEIJÃO E<br>REFRESCO DE TANGERINA<br>+ MELÃO (402,05 Kcal)    | BOLO SEM RECHEIO COM<br>REFRESCO DE GOIABA +<br>BANANA (428,24 Kcal)  | <b>FERIADO</b>                                                                | BROA SEM RECHEIO<br>COM REFRESCO DE<br>ACEROLA + MAÇÃ<br>(415,42 Kcal)    | PÃO COM QUEIJO E<br>REFRESCO DE CAJÚ +<br>MELANCIA (406,59<br>Kcal)                          | 413,07                                    | 75                             | 8                              | 8                              |
| SEMANA 03                                        | <b>11/03/2024</b>                                                        | <b>12/03/2024</b>                                                     | <b>13/03/2024</b>                                                             | <b>14/03/2024</b>                                                         | <b>15/03/2024</b>                                                                            | Energia (Kcal)                            | CHO (g)<br>55% a 65%<br>do VET | PTN (g)<br>10% a 15%<br>do VET | LPD (g)<br>15% a 30%<br>do VET |
| LANCHE<br>MANHÃ<br>(09:00H)<br>TARDE<br>(15:00H) | BOLO SEM RECHEIO<br>COM REFRESCO DE<br>TANGERINA + MAÇÃ<br>(428,24 Kcal) | PÃO COM REQUEIJÃO E<br>REFRESCO DE ACEROLA +<br>MELÃO (402,05 Kcal)   | BROA SEM RECHEIO<br>COM REFRESCO DE CAJÚ<br>+ BANANA (415,42 Kcal)            | PÃO COM QUEIJO E<br>REFRESCO DE GOIABA +<br>MELANCIA (406,59 Kcal)        | COOKIES SEM RECHEIO<br>(SABOR CACAU) COM<br>REFRESCO DE MANGA+<br>TANGERINA (338,90<br>Kcal) | 398,24                                    | 74                             | 7                              | 8                              |
| SEMANA 04                                        | <b>18/03/2024</b>                                                        | <b>19/03/2024</b>                                                     | <b>20/03/2024</b>                                                             | <b>21/03/2024</b>                                                         | <b>22/03/2024</b>                                                                            | Energia (Kcal)                            | CHO (g)<br>55% a 65%<br>do VET | PTN (g)<br>10% a 15%<br>do VET | LPD (g)<br>15% a 30%<br>do VET |
| LANCHE<br>MANHÃ<br>(09:00H)<br>TARDE<br>(15:00H) | PÃO COM REQUEIJÃO E<br>REFRESCO DE ACEROLA +<br>MELÃO (402,05 Kcal)      | BROA SEM RECHEIO COM<br>REFRESCO DE GOIABA +<br>BANANA (415,42 Kcal)  | PÃO COM QUEIJO E<br>REFRESCO DE MANGA +<br>MELANCIA (406,59 Kcal)             | MELÃO E BANANA +<br>BEBIDA LÁCTEA DE<br>SALADA DE FRUTAS<br>(393,96 Kcal) | SANDUÍCHE DE<br>FRANGO COM<br>LEGUMES E REFRESCO<br>DE CAJÚ (349,22 Kcal)                    | 393,45                                    | 72                             | 11                             | 7                              |
| SEMANA 05                                        | <b>25/03/2024</b>                                                        | <b>26/03/2024</b>                                                     | <b>27/03/2024</b>                                                             | <b>28/03/2024</b>                                                         | <b>29/03/2024</b>                                                                            | Energia (Kcal)                            | CHO (g)<br>55% a 65%<br>do VET | PTN (g)<br>10% a 15%<br>do VET | LPD (g)<br>15% a 30%<br>do VET |
| LANCHE<br>MANHÃ<br>(09:00H)<br>TARDE<br>(15:00H) | PÃO COM REQUEIJÃO E<br>REFRESCO DE TANGERINA<br>+ MELÃO (402,05 Kcal)    | BROA SEM RECHEIO COM<br>REFRESCO DE ACEROLA +<br>BANANA (415,42 Kcal) | BOLO ESPECIAL SEM<br>RECHEIO COM<br>REFRESCO DE MANGA +<br>MAÇÃ (428,24 Kcal) | <b>FERIADO</b>                                                            | <b>FERIADO</b>                                                                               | 415,23                                    | 81                             | 6                              | 6                              |

CONTATOS:  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/99428-1706( WHATSSAP)  
FORNECEDOR: (81)99421-8450  
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

\*AF: AGRICULTURA FAMILIAR



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**



**Synara Soares**  
Nutricionista CRN-6 4255  
Mat. 105015-0

**CARDÁPIO - BERÇÁRIO MENOR**  
**ZONA URBANA**  
**FAIXA ETÁRIA (01 meses - 06 meses)**

**PERÍODO Integral**



**CRECHES MUNICIPAIS ( RPA 01 A 06) E CONVENIADAS (RPA 02,03,04 e 05)**

**MARÇO - 2024**

|                           | 1º MÊS                                       | 2º MÊS                                         | 3º MÊS                                         | 4º e 5º MÊS                                          | 6º MÊS                                         |
|---------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| CAFÉ DA MANHÃ<br>(07:00h) | ALEITAMENTO MATERNO                          | ALEITAMENTO MATERNO                            | ALEITAMENTO MATERNO                            | ALEITAMENTO MATERNO                                  | ALEITAMENTO MATERNO                            |
|                           | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (89,4 Kcal) | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (111,44 Kcal) | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (133,72 Kcal) | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (156,46 Kcal)       | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (156,46 Kcal) |
| LANCHE MANHÃ<br>(09:00h)  | ALEITAMENTO MATERNO                          | ALEITAMENTO MATERNO                            | ALEITAMENTO MATERNO                            | ALEITAMENTO MATERNO                                  | ALEITAMENTO MATERNO                            |
|                           | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (89,4 Kcal) | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (111,44 Kcal) | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (133,72 Kcal) | PURÊ DE FRUTAS (BANANA E LARANJA MIMO) (157,15 Kcal) | VITAMINA DE FRUTAS (BANANA) (160,4 Kcal)       |
| ALMOÇO (11:30h)           | ALEITAMENTO MATERNO                          | ALEITAMENTO MATERNO                            | ALEITAMENTO MATERNO                            | ALEITAMENTO MATERNO                                  | ALEITAMENTO MATERNO                            |
|                           | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (89,4 Kcal) | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (111,44 Kcal) | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (133,72 Kcal) | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (156,46 Kcal)       | PURÊ DE LEGUMES AMASSADINHO (75,24 Kcal)       |
| LANCHE TARDE<br>(14:30h)  | ALEITAMENTO MATERNO                          | ALEITAMENTO MATERNO                            | ALEITAMENTO MATERNO                            | ALEITAMENTO MATERNO                                  | ALEITAMENTO MATERNO                            |
|                           | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (89,4 Kcal) | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (111,44 Kcal) | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (133,72 Kcal) | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (156,46 Kcal)       | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (156,46 Kcal) |
| JANTAR (17:00h)           | ALEITAMENTO MATERNO                          | ALEITAMENTO MATERNO                            | ALEITAMENTO MATERNO                            | ALEITAMENTO MATERNO                                  | ALEITAMENTO MATERNO                            |
|                           | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (89,4 Kcal) | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (111,44 Kcal) | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (133,72 Kcal) | FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (156,46 Kcal)       | ARROZ E CALDO DE FEIJÃO (93,2 Kcal)            |

O ALEITAMENTO MATERNO TAMBÉM É INDICADO ANTES DE DORMIR NESTA FAIXA ETÁRIA.  
NÃO ADICIONAR SAL E AÇÚCAR NAS PREPARAÇÕES.

CONTATOS:  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802( WHATSAPP)  
FORNECEDOR: (81)99421-8450  
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151



## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



PREFEITURA DO RECIFE  
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares  
Nutricionista - CRN-6 4255  
Mat. 105015-0

CARDÁPIO - BERÇÁRIO MAIOR  
ZONA URBANA  
FAIXA ETÁRIA (07 meses - 1 ano)  
PERÍODO Integral



CRECHES MUNICIPAIS ( RPA 01 A 06) E PARCEIRAS (RPA 02,03,04 e 05)

## MARÇO - 2024

|                                           | SEGUNDA-FEIRA                                                                     | TERÇA-FEIRA                                                                   | QUARTA FEIRA                                                             |                  | QUINTA-FEIRA                                                                |             | SEXTA-FEIRA                                                                         |         |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| CAFÉ DA MANHÃ<br>(07:00h)                 | ALEITAMENTO MATERNO                                                               | ALEITAMENTO MATERNO                                                           | ALEITAMENTO MATERNO                                                      |                  | ALEITAMENTO MATERNO                                                         |             | ALEITAMENTO MATERNO                                                                 |         |
|                                           | PAPA DE AVEIA (96,51 Kcal)                                                        | PAPINHA DE BATATA DOCE (102,97 KCAL)                                          | MINGAU DE BANANA COM AVEIA (249,66 KCAL)                                 |                  | VITAMINA DE FRUTAS (BANANA E MAÇÃ) (99 KCAL)                                |             | VITAMINA DE MAMAO COM AVEIA (170,36 KCAL)                                           |         |
| LANCHE MANHÃ<br>(09:00h)                  | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (31,31 Kcal)                                            | ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (45,41 Kcal)                                      | MAÇÃ RASPADINHA (66,62 Kcal)                                             |                  | ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS(44,24 Kcal)                                        |             | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (58,86 Kcal)                                               |         |
| ALMOÇO<br>(11:30h)                        | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR (216,89 Kcal) | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO E SALADA CRUA ( 190,62 Kcal) | FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO E PURÊ DE ABÓBORA (198,47 Kcal) |                  | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, ARROZ, FEIJÃO PRETO E BATATA COZIDA (160,26 KCAL) |             | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO E LEGUMES COZIDOS (186,48 Kcal) |         |
| LANCHE TARDE<br>(14:30h)                  | ALEITAMENTO MATERNO                                                               | ALEITAMENTO MATERNO                                                           | ALEITAMENTO MATERNO                                                      |                  | ALEITAMENTO MATERNO                                                         |             | ALEITAMENTO MATERNO                                                                 |         |
|                                           | MAÇÃ RASPADINHA (66,62 Kcal)                                                      | VITAMINA DE ACEROLA (77,54 KCAL)                                              | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (117,85 Kcal)        |                  | BANANA E MELÃO (63,39 Kcal)                                                 |             | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (117,85 Kcal)                   |         |
| JANTAR<br>(17:00h)                        | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (139,53 Kcal)                      | MACAXEIRA COM FRANGO (73,86 Kcal)                                             | BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (73,86 KCAL)                             |                  | INHAME COM CARNE MOÍDA (73,04 Kcal)                                         |             | SOPA CREME DE ABÓBORA COM FRANGO (48,79 KCAL)                                       |         |
| Composição nutricional<br>(Média semanal) |                                                                                   | CHO (g)                                                                       | PTN (g)                                                                  | LPD (g)          | Vit. A (mcg)                                                                | Vit. C (mg) | Ca(mg)                                                                              | Fe (mg) |
|                                           | 554                                                                               | 55% a 65% do VET                                                              | 10% a 15% do VET                                                         | 15% a 30% do VET |                                                                             |             |                                                                                     |         |
|                                           |                                                                                   | 101,00                                                                        | 22,00                                                                    | 10,00            |                                                                             |             |                                                                                     |         |
|                                           |                                                                                   |                                                                               |                                                                          |                  | 443,33                                                                      | 241,65      | 252,61                                                                              | 6,36    |

O ALEITAMENTO MATERNO TAMBÉM É INDICADO ANTES DE DORMIR NESTA FAIXA ETÁRIA.  
NÃO ADICIONAR SAL E AÇÚCAR NAS PREPARAÇÕES.

CONTATOS:  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802( WHATSAPP)  
FORNECEDOR: (81)99421-8450  
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

\*AF: AGRICULTURA FAMILIAR



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**



**Synara Soares**  
Nutricionista - CRN-6 4255  
Mat. 105015-0

**CARDÁPIO - CRECHE**  
**ZONA URBANA**  
**FAIXA ETÁRIA (01 - 3 anos)**  
**PERÍODO integral**



CRECHES MUNICIPAIS ( RPA 01 A 06) E CONVENIADAS (RPA 02,03,04 e 05)

**MARÇO - 2024**

| MARÇO - 2024                           |                                                                                                     |                                                                                               |                                                                                          |                  |                                                                                              |             |                                                                                                       |         |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|                                        | SEGUNDA-FEIRA                                                                                       | TERÇA-FEIRA                                                                                   | QUARTA FEIRA                                                                             |                  | QUINTA-FEIRA                                                                                 |             | SEXTA-FEIRA                                                                                           |         |
| CAFÉ DA MANHÃ<br>(07:00h)              | ALEITAMENTO MATERNO                                                                                 | ALEITAMENTO MATERNO                                                                           | ALEITAMENTO MATERNO                                                                      |                  | ALEITAMENTO MATERNO                                                                          |             | ALEITAMENTO MATERNO                                                                                   |         |
|                                        | CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)                                                      | PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)                                                                   | VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO (192,52 Kcal)                                               |                  | CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)                                                                |             | PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (218,09 Kcal)                                     |         |
| LANCHE MANHÃ<br>(09:00h)               | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)                                                        | ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)                                                 |                  | ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                        |             | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (111,21 Kcal)                                                                |         |
| ALMOÇO<br>(11:30h)                     | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal) | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA ( 356,41Kcal) | FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE GOIABA(292,71 Kcal) |                  | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA E SUCO DE ACEROLA (272,20 Kcal) |             | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal) |         |
| LANCHE TARDE<br>(14:30h)               | ALEITAMENTO MATERNO                                                                                 | ALEITAMENTO MATERNO                                                                           | ALEITAMENTO MATERNO                                                                      |                  | ALEITAMENTO MATERNO                                                                          |             | ALEITAMENTO MATERNO                                                                                   |         |
|                                        | VITAMINA DE GOIABA (109,36 Kcal)                                                                    | BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (178,86 Kcal)                                              | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                        |                  | BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)                                           |             | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                     |         |
| JANTAR<br>(17:00h)                     | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)                                        | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)                                | BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)                                             |                  | INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA (184,09 Kcal)                                       |             | SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (120,87 Kcal)                                                        |         |
| Composição nutricional (Média semanal) |                                                                                                     | CHO (g)                                                                                       | PTN (g)                                                                                  | LPD (g)          | Vit. A (mcg)                                                                                 | Vit. C (mg) | Ca (mg)                                                                                               | Fe (mg) |
|                                        | 903,16                                                                                              | 55% a 65% do VET                                                                              | 10% a 15% do VET                                                                         | 15% a 30% do VET |                                                                                              |             |                                                                                                       |         |
|                                        |                                                                                                     | 153,0                                                                                         | 40,0                                                                                     | 20,0             |                                                                                              |             |                                                                                                       |         |

**CARDÁPIO SEMANA SANTA**

**DIA 26/03:**

**ALMOÇO:** FRANGO EM ISCA ACEBOLADO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE BETERRABA COM LARANJA;  
**LANCHE TARDE:** BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CACAU + SUCO DE ACEROLA;

**DIA 27/03:**

**ALMOÇO:** FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO, LEGUMES DO COZIDO E SUCO DE GOIABA;

**CONTATOS:**

GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/

99299-9802 (WHATSAPP)

FORNECEDOR: (81)99421-8450

CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

O ALEITAMENTO MATERNO TAMBÉM É INDICADO ANTES DE DORMIR DE 1 A 2 ANOS

NÃO ADICIONAR AÇÚCAR NAS PREPARAÇÕES

**\*AF: AGRICULTURA FAMILIAR**



# SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



PREFEITURA DO RECIFE  
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares  
Nutricionista CRN-6 4255  
Mat. 105015-0

CARDÁPIO - CRECHE  
ZONA URBANA  
FAIXA ETÁRIA (04 -05 anos)  
PERÍODO Parcial



CRECHES MUNICIPAIS ( RPA 01 A 06) E CONVENIADAS (RPA 02,03,04 e 05)

**MARÇO - 2024**

|       |                 | SEGUNDA-FEIRA                                                                                       | TERÇA-FEIRA                                                                                   | QUARTA FEIRA                                                                             | QUINTA-FEIRA                                                                                 | SEXTA-FEIRA                                                                                           | Composição nutricional (média semanal) |                  |                  |                  |
|-------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------|------------------|------------------|
| TURNO |                 |                                                                                                     |                                                                                               |                                                                                          |                                                                                              |                                                                                                       | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          |                  |                  |
|       |                 |                                                                                                     |                                                                                               |                                                                                          |                                                                                              |                                                                                                       |                                        | PTN (g)          | LPD (g)          |                  |
| MANHÃ | LANCHE (09:00h) | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)                                                        | ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)                                                 | ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                        | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (111,21 Kcal)                                                                |                                        | 55% a 65% do VET | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |
|       | ALMOÇO (11:30h) | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (385,62 Kcal) | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (395,09 Kcal) | FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE GOIABA(331,39 Kcal) | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA E SUCO DE ACEROLA (310,85 Kcal) | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (351,81 Kcal) | 797,11                                 | 147,00           | 32,00            | 14,00            |
| TARDE | LANCHE (14:30h) | VITAMINA DE GOIABA (148,04 Kcal)                                                                    | BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (217,55 Kcal)                                              | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                        | BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)                                           | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                     |                                        |                  |                  |                  |
|       | JANTAR (17:00h) | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (178,66 Kcal)                                        | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (238,72 Kcal)                                | BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO(185,36 Kcal)                                             | INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA (237,92 Kcal)                                       | SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (165,51 Kcal)                                                        |                                        |                  |                  |                  |

## CARDÁPIO SEMANA SANTA

DIA 26/03:

**ALMOÇO:** FRANGO EM ISCA ACEBOLADO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE BETERRABA COM LARANJA;  
**LANCHE TARDE:** BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CACAU + SUCO DE ACEROLA;

DIA 27/03:

**ALMOÇO:** FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO, LEGUMES DO COZIDO E SUCO DE GOIABA;

## CONTATOS:

GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802 (WHATSAPP)  
FORNECEDOR: (81)99421-8450  
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

\*AF: AGRICULTURA FAMILIAR



# SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



PREFEITURA DO RECIFE  
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares  
Nutricionista CRM-6 4255  
Mat. 105015-0

CARDÁPIO - CRECHE ALBÉRICO DORNELAS E MAURICEIA DIAS

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (04 -05 anos)

PERÍODO Integral



CRECHES MUNICIPAIS ( RPA 01 A 06) E CONVENIADAS (RPA 02,03,04 e 05)

MARÇO - 2024

|                |                        | SEGUNDA-FEIRA                                                                                       | TERÇA-FEIRA                                                                                   | QUARTA-FEIRA                                                                              | QUINTA-FEIRA                                                                                 | SEXTA-FEIRA                                                                                           | Composição nutricional (média semanal) |                  |                  |                  |
|----------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------|------------------|------------------|
| TURNO INTEGRAL | CAFÉ DA MANHÃ (07:00h) | CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)                                                      | PAPA DE AVEIA E ABACAXI CORTADINHO (153,26 Kcal)                                              | VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO E AVEIA (192,52 Kcal)                                        | CUSCUZ COM LEITE E MAMÃO CORTADINHO (205,37 Kcal)                                            | PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (218,09 Kcal)                                     | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |
|                | LANCHE MANHÃ (09:00h)  | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (111,21 Kcal)                                                       | ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)                                                  | ABACAXI E MELÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                        | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                 |                                        | 55% a 65% do VET | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |
|                | ALMOÇO (11:30h)        | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (385,62 Kcal) | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (395,09 Kcal) | FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE GOIABA (331,39 Kcal) | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA E SUCO DE ACEROLA (310,89 Kcal) | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (351,81 Kcal) | 992,9                                  | 175,0            | 40,0             | 20,0             |
|                | LANCHE TARDE (14:30h)  | VITAMINA DE GOIABA (148,04 Kcal)                                                                    | BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (217,55 Kcal)                                              | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                         | BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)                                           | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                     |                                        |                  |                  |                  |
|                | JANTAR (17:00h)        | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (178,66 Kcal)                                        | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (238,72 Kcal)                                | BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (185,36 Kcal)                                             | INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA (237,92 Kcal)                                       | SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (165,51 Kcal)                                                        |                                        |                  |                  |                  |
|                |                        |                                                                                                     |                                                                                               |                                                                                           |                                                                                              |                                                                                                       |                                        |                  |                  |                  |

CARDÁPIO SEMANA SANTA

DIA 26/03:

ALMOÇO: FRANGO EM ISCA ACEBOLADO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE BETERRABA COM LARANJA;  
LANCHE TARDE: BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CACAU + SUCO DE ACEROLA;

DIA 27/03:

ALMOÇO: FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO, LEGUMES DO COZIDO E SUCO DE GOIABA;

CONTATOS:

GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802 (WHATSAPP)

FORNECEDOR: (81)99421-8450

CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

\*AF: AGRICULTURA FAMILIAR



## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE



Synara  
Nutricionista  
Mestrado

CARDÁPIO - CRECHES TRANSPORTADAS

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (01 - 3 anos)

PERÍODO Integral

CRECHES MUNICIPAIS ( RPA 01 A 06) E CONVENIADAS (RPA 02,03,04 e 05)



MARÇO - 2024

|                          | SEGUNDA                                                                                             | TERÇA                                                                                                          | QUARTA                                                                                                   | QUINTA                                                                                       | SEXTA                                                                                                 | Composição nutricional (média semanal) |                  |                  |                  |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------|------------------|------------------|
|                          |                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                          |                                                                                              | 01/03/2024                                                                                            | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |
| CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)   |                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                          |                                                                                              | PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (218,09 Kcal)                                     | 55% a 65% do VET                       | 55% a 65% do VET | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |
| LANCHE DA MANHÃ (09:00h) |                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                          |                                                                                              | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (111,21 Kcal)                                                                | 851,14                                 | 164              | 35               | 15               |
| ALMOÇO (11:30h)          |                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                          |                                                                                              | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal) |                                        |                  |                  |                  |
| LANCHE DA TARDE (14:30h) |                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                          |                                                                                              | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                     |                                        |                  |                  |                  |
| JANTAR (17:00h)          |                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                          |                                                                                              | SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (120,87 Kcal)                                                        |                                        |                  |                  |                  |
|                          | 04/03/2024                                                                                          | 05/03/2024                                                                                                     | 06/03/2024                                                                                               | 07/03/2024                                                                                   | 08/03/2024                                                                                            | Composição nutricional (média semanal) |                  |                  |                  |
| CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)   | CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)                                                      | PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)                                                                                    | FERIADO                                                                                                  | CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)                                                                | PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (218,09 Kcal)                                     | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |
| LANCHE MANHÃ (09:00h)    | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)                                                                         |                                                                                                          | ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                        | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                 | 55% a 65% do VET                       | 55% a 65% do VET | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |
| ALMOÇO (11:30h)          | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal) | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41Kcal)                    |                                                                                                          | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA E SUCO DE ACEROLA (272,20 Kcal) | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal) | 903,9                                  | 149              | 40               | 20               |
| LANCHE TARDE (14:30h)    | VITAMINA DE GOIABA (109,36 Kcal)                                                                    | BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (178,86 Kcal)                                                               |                                                                                                          | BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)                                           | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                     |                                        |                  |                  |                  |
| JANTAR (17:00h)          | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)                                        | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)                                                 |                                                                                                          | INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA (184,09 Kcal)                                       | SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (120,87 Kcal)                                                        |                                        |                  |                  |                  |
|                          | 11/03/2024                                                                                          | 12/03/2024                                                                                                     | 13/03/2024                                                                                               | 14/03/2024                                                                                   | 15/03/2024                                                                                            | Composição nutricional (média semanal) |                  |                  |                  |
| CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)   | CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)                                                      | PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)                                                                                    | VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO (192,52 Kcal)                                                               | CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)                                                                | PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (218,09 Kcal)                                     | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |
| LANCHE MANHÃ (09:00h)    | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (70,10 Kcal)                                                                         | ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)                                                                 | ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                        | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                 | 894,69                                 | 151              | 39               | 20               |
| ALMOÇO (11:30h)          | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal) | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41Kcal)                    | FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE GOIABA( 292,71 Kcal)                 | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA E SUCO DE ACEROLA (272,20 Kcal) | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal) |                                        |                  |                  |                  |
| LANCHE TARDE (14:30h)    | VITAMINA DE GOIABA (109,36 Kcal)                                                                    | BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (178,86 Kcal)                                                               | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                        | BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)                                           | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                     |                                        |                  |                  |                  |
| JANTAR (17:00h)          | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)                                        | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)                                                 | BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)                                                             | INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA (184,09 Kcal)                                       | SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (120,87 Kcal)                                                        |                                        |                  |                  |                  |
|                          | 18/03/2024                                                                                          | 19/03/2024                                                                                                     | 20/03/2024                                                                                               | 21/03/2024                                                                                   | 22/03/2024                                                                                            | Composição nutricional (média semanal) |                  |                  |                  |
| CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)   | CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)                                                      | PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)                                                                                    | VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO (192,52 Kcal)                                                               | CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)                                                                | PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (218,09 Kcal)                                     | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |
| LANCHE MANHÃ (09:00h)    | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (70,10 Kcal)                                                                         | ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)                                                                 | ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                        | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                 | 894,69                                 | 151              | 39               | 20               |
| ALMOÇO (11:30h)          | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal) | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41Kcal)                    | FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE GOIABA( 292,71 Kcal)                 | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA E SUCO DE ACEROLA (272,20 Kcal) | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal) |                                        |                  |                  |                  |
| LANCHE TARDE (14:30h)    | VITAMINA DE GOIABA (109,36 Kcal)                                                                    | BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (178,86 Kcal)                                                               | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                        | BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)                                           | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                     |                                        |                  |                  |                  |
| JANTAR (17:00h)          | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)                                        | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)                                                 | BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)                                                             | INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA (184,09 Kcal)                                       | SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (120,87 Kcal)                                                        |                                        |                  |                  |                  |
|                          | 25/03/2024                                                                                          | 26/03/2024                                                                                                     | 27/03/2024                                                                                               | 28/03/2024                                                                                   | 29/03/2024                                                                                            | Composição nutricional (média semanal) |                  |                  |                  |
| CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)   | CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)                                                      | PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)                                                                                    | VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO (192,52 Kcal)                                                               | FERIADO                                                                                      | FERIADO                                                                                               | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |
| LANCHE MANHÃ (09:00h)    | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (70,10 Kcal)                                                                         | ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)                                                                 |                                                                                              |                                                                                                       | 872,3                                  | 142              | 39               | 20               |
| ALMOÇO (11:30h)          | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal) | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE BETERRABA COM LARANJA (272,20 Kcal) | FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO, LEGUMES DO COZIDO E SUCO DE GOIABA( 295,06 Kcal) |                                                                                              |                                                                                                       |                                        |                  |                  |                  |
| LANCHE TARDE (14:30h)    | VITAMINA DE GOIABA (109,36 Kcal)                                                                    | BOLO DE CENOURA COM CALDA DE CACAU E SUCO DE ACEROLA (169,19 Kcal)                                             | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                        |                                                                                              |                                                                                                       |                                        |                  |                  |                  |
| JANTAR (17:00h)          | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)                                        | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)                                                 | BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)                                                             |                                                                                              |                                                                                                       |                                        |                  |                  |                  |

Não adicionar açúcar nas preparações.

CONTATOS:  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR: 3355-4191/3355-4192/ 99296-9802 (WHATSAPP)  
FORNECEDOR: (81)39421-5450  
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-4151

\*AF: AGRICULTURA FAMILIAR



## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



Synara Soares  
Nutricionista  
105015-0

CARDÁPIO - CRECHES TRANSPORTADAS  
ZONA URBANA  
FAIXA ETÁRIA (04-05 anos)  
PERÍODO Parcial



CRECHES MUNICIPAIS ( RPA 01 A 06) E CONVENIADAS (RPA 02,03,04 e 05)

MARÇO - 2024

|             |                       | SEGUNDA                                                                                             | TERÇA                                                                                                          | QUARTA                                                                                                   | QUINTA                                                                                       | SEXTA                                                                                                 | Composição nutricional (média semanal) |                  |                  |                  |
|-------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------|------------------|------------------|
|             |                       |                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                          |                                                                                              | 01/03/2024                                                                                            | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |
| TURNO MANHÃ | LANCHE MANHÃ (09:00h) |                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                          |                                                                                              | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                 | 716,38                                 | 55% a 65% do VET | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |
|             | ALMOÇO (11:30h)       |                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                          |                                                                                              | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (351,81 Kcal) | 154                                    | 27               | 7                |                  |
| TURNO TARDE | LANCHE TARDE (14:30h) |                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                          |                                                                                              | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                     |                                        |                  |                  |                  |
|             | JANTAR (17:00h)       |                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                          |                                                                                              | SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (165,51 Kcal)                                                        |                                        |                  |                  |                  |
|             |                       | 04/03/2024                                                                                          | 05/03/2024                                                                                                     | 06/03/2024                                                                                               | 07/03/2024                                                                                   | 08/03/2024                                                                                            | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |
| TURNO MANHÃ | LANCHE MANHÃ (09:00h) | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)                                                                         | FERIADO                                                                                                  | ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                        | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                 | 806,23                                 | 55% a 65% do VET | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |
|             | ALMOÇO (11:30h)       | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (385,62 Kcal) | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (395,08 Kcal)                   |                                                                                                          | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA E SUCO DE ACEROLA (310,89 Kcal) | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (351,81 Kcal) | 145                                    | 33               | 14               |                  |
| TURNO TARDE | LANCHE TARDE (14:30h) | VITAMINA DE GOIABA (148,04 Kcal)                                                                    | BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (217,55 Kcal)                                                               |                                                                                                          | BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)                                           | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                     |                                        |                  |                  |                  |
|             | JANTAR (17:00h)       | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (178,66 Kcal)                                        | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (238,72 Kcal)                                                 |                                                                                                          | INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA (237,92 Kcal)                                       | SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (165,51 Kcal)                                                        |                                        |                  |                  |                  |
|             |                       | 11/03/2024                                                                                          | 12/03/2024                                                                                                     | 13/03/2024                                                                                               | 14/03/2024                                                                                   | 15/03/2024                                                                                            | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |
| TURNO MANHÃ | LANCHE MANHÃ (09:00h) | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)                                                                         | ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                 | ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                        | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                 | 788,15                                 | 55% a 65% do VET | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |
|             | ALMOÇO (11:30h)       | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal) | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (395,08 Kcal)                   | FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE GOIABA (331,39 Kcal)                 | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA E SUCO DE ACEROLA (310,89 Kcal) | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (351,81 Kcal) | 145                                    | 32               | 14               |                  |
| TURNO TARDE | LANCHE TARDE (14:30h) | VITAMINA DE GOIABA (71,54 Kcal)                                                                     | BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (217,55 Kcal)                                                               | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                        | BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)                                           | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                     |                                        |                  |                  |                  |
|             | JANTAR (17:00h)       | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (178,66 Kcal)                                        | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (238,72 Kcal)                                                 | BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (185,36 Kcal)                                                            | INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA (237,92 Kcal)                                       | SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (165,51 Kcal)                                                        |                                        |                  |                  |                  |
|             |                       | 18/03/2024                                                                                          | 19/03/2024                                                                                                     | 20/03/2024                                                                                               | 21/03/2024                                                                                   | 22/03/2024                                                                                            | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |
| TURNO MANHÃ | LANCHE MANHÃ (09:00h) | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)                                                                         | ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                 | ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                        | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                 | 788,15                                 | 55% a 65% do VET | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |
|             | ALMOÇO (11:30h)       | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal) | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (395,08 Kcal)                   | FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE GOIABA (331,39 Kcal)                 | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA E SUCO DE ACEROLA (310,89 Kcal) | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (351,81 Kcal) | 145                                    | 32               | 14               |                  |
| TURNO TARDE | LANCHE TARDE (14:30h) | VITAMINA DE GOIABA (71,54 Kcal)                                                                     | BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (217,55 Kcal)                                                               | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                        | BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)                                           | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                     |                                        |                  |                  |                  |
|             | JANTAR (17:00h)       | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (178,66 Kcal)                                        | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (238,72 Kcal)                                                 | BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (185,36 Kcal)                                                            | INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA (237,92 Kcal)                                       | SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (165,51 Kcal)                                                        |                                        |                  |                  |                  |
|             |                       | 25/03/2024                                                                                          | 26/03/2024                                                                                                     | 27/03/2024                                                                                               | 28/03/2024                                                                                   | 29/03/2024                                                                                            | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |
| TURNO MANHÃ | LANCHE MANHÃ (09:00h) | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)                                                                         | ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                 | FERIADO                                                                                      | FERIADO                                                                                               | 780,5                                  | 55% a 65% do VET | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |
|             | ALMOÇO (11:30h)       | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal) | FRANGO EM ISCA ACEBOLADO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE BETERRABA COM LARANJA (310,89 Kcal) | FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO, LEGUMES DO COZIDO E SUCO DE GOIABA (333,74 Kcal) |                                                                                              |                                                                                                       |                                        |                  |                  |                  |
| TURNO TARDE | LANCHE TARDE (14:30h) | VITAMINA DE GOIABA (71,54 Kcal)                                                                     | BOLO DE CENOURA COM CALDA DE CACAU E SUCO DE ACEROLA (207,87 Kcal)                                             | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                        |                                                                                              |                                                                                                       |                                        |                  |                  |                  |
|             | JANTAR (17:00h)       | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (178,66 Kcal)                                        | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (238,72 Kcal)                                                 | BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (185,36 Kcal)                                                            |                                                                                              |                                                                                                       |                                        |                  |                  |                  |

CONTATOS:  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-0101/3355-0132/ 90289-9802 (WHATSAPP)  
FORNECEDOR: (81)99421-8450  
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

\*AF: AGRICULTURA FAMILIAR



| MARÇO 2024             |                                                                                                     |                                                                                                                  |                                                                                                         |                                                                                              |                                                                                                       | Composição nutricional (média semanal) |                  |                  |                  |       |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------|------------------|------------------|-------|
|                        | SEGUNDA                                                                                             | TERÇA                                                                                                            | QUARTA                                                                                                  | QUINTA                                                                                       | SEXTA                                                                                                 |                                        | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |       |
|                        |                                                                                                     |                                                                                                                  |                                                                                                         |                                                                                              | 01/03/2024                                                                                            |                                        |                  |                  |                  |       |
| CAFÉ DA MANHÃ (07:00h) |                                                                                                     |                                                                                                                  |                                                                                                         |                                                                                              | PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (218,09 Kcal)                                     | Energia (Kcal)                         | 55% a 65% do VET | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |       |
| LANCHE MANHÃ (09:00h)  |                                                                                                     |                                                                                                                  |                                                                                                         |                                                                                              | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                 |                                        |                  |                  |                  |       |
| ALMOÇO (11:30h)        |                                                                                                     |                                                                                                                  |                                                                                                         |                                                                                              | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal) |                                        |                  |                  |                  |       |
| LANCHE TARDE (14:30h)  |                                                                                                     |                                                                                                                  |                                                                                                         |                                                                                              | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                     | 730,27                                 | 140,00           | 27,00            | 14,00            |       |
| JANTAR (17:00h)        |                                                                                                     |                                                                                                                  |                                                                                                         |                                                                                              |                                                                                                       |                                        |                  |                  |                  |       |
|                        | 04/03/2024                                                                                          | 05/03/2024                                                                                                       | 06/03/2024                                                                                              | 07/03/2024                                                                                   | 08/03/2024                                                                                            | Composição nutricional (média semanal) |                  |                  |                  |       |
| CAFÉ DA MANHÃ (07:00h) | CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)                                                      | PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)                                                                                      | FERIADO                                                                                                 | CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)                                                                | PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (218,09 Kcal)                                     | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |       |
| LANCHE MANHÃ (09:00h)  | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)                                                                           |                                                                                                         | ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                        | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                 |                                        | 55% a 65% do VET | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |       |
| ALMOÇO (11:30h)        | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal) | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA ( 356,41Kcal)                    |                                                                                                         | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA E SUCO DE ACEROLA (272,20 Kcal) | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal) |                                        | 120,0            | 32,0             | 18,0             |       |
| LANCHE TARDE (14:30h)  | VITAMINA DE GOIABA (109,36 Kcal)                                                                    | BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (178,86 Kcal)                                                                 |                                                                                                         | BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)                                           | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                     | 739,9                                  |                  |                  |                  |       |
| JANTAR (17:00h)        |                                                                                                     |                                                                                                                  |                                                                                                         |                                                                                              |                                                                                                       |                                        |                  |                  |                  |       |
|                        | 11/03/2024                                                                                          | 12/03/2024                                                                                                       | 13/03/2024                                                                                              | 14/03/2024                                                                                   | 15/03/2024                                                                                            |                                        | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |       |
| CAFÉ DA MANHÃ (07:00h) | CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)                                                      | PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)                                                                                      | VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO (192,52 Kcal)                                                              | CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)                                                                | PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (218,09 Kcal)                                     | Energia (Kcal)                         | 55% a 65% do VET | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |       |
| LANCHE MANHÃ (09:00h)  | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)                                                                           | ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)                                                                | ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                        | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                 |                                        |                  |                  |                  |       |
| ALMOÇO (11:30h)        | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal) | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA ( 356,41Kcal)                    | FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE GOIABA( 292,71 Kcal)               | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA E SUCO DE ACEROLA (272,20 Kcal) | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal) | 728,99                                 |                  |                  |                  |       |
| LANCHE TARDE (14:30h)  | VITAMINA DE GOIABA (109,36 Kcal)                                                                    | BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (178,86 Kcal)                                                                 | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                       | BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)                                           | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                     | 123,00                                 | 31,00            | 17,00            |                  |       |
| JANTAR (17:00h)        |                                                                                                     |                                                                                                                  |                                                                                                         |                                                                                              |                                                                                                       |                                        |                  |                  |                  |       |
|                        | 18/03/2024                                                                                          | 19/03/2024                                                                                                       | 20/03/2024                                                                                              | 21/03/2024                                                                                   | 22/03/2024                                                                                            |                                        | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |       |
| CAFÉ DA MANHÃ (07:00h) | CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)                                                      | PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)                                                                                      | VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO (192,52 Kcal)                                                              | CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)                                                                | PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (218,09 Kcal)                                     | Energia (Kcal)                         | 55% a 65% do VET | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |       |
| LANCHE MANHÃ (09:00h)  | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)                                                                           | ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)                                                                | ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                        | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                 |                                        |                  |                  |                  |       |
| ALMOÇO (11:30h)        | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal) | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA ( 356,41Kcal)                    | FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE GOIABA( 292,71 Kcal)               | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA E SUCO DE ACEROLA (272,20 Kcal) | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal) | 728,99                                 |                  |                  |                  |       |
| LANCHE TARDE (14:30h)  | VITAMINA DE GOIABA (109,36 Kcal)                                                                    | BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (178,86 Kcal)                                                                 | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                       | BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)                                           | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                     | 123,00                                 | 31,00            | 17,00            |                  |       |
| JANTAR (17:00h)        |                                                                                                     |                                                                                                                  |                                                                                                         |                                                                                              |                                                                                                       |                                        |                  |                  |                  |       |
|                        | 25/03/2024                                                                                          | 26/03/2024                                                                                                       | 27/03/2024                                                                                              | 28/03/2024                                                                                   | 29/03/2024                                                                                            |                                        | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |       |
| CAFÉ DA MANHÃ (07:00h) | CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)                                                      | PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)                                                                                      | VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO (192,52 Kcal)                                                              | FERIADO                                                                                      | FERIADO                                                                                               | Energia (Kcal)                         | 55% a 65% do VET | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |       |
| LANCHE MANHÃ (09:00h)  | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)                                                                           | ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)                                                                |                                                                                              |                                                                                                       |                                        |                  |                  |                  |       |
| ALMOÇO (11:30h)        | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal) | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE BETERRABA COM LARANJA ( 272,20 Kcal) | FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO, LEGUMES DO COZIDO E SUCO DE GOIABA(292,71 Kcal) |                                                                                              |                                                                                                       |                                        |                  |                  |                  |       |
| LANCHE TARDE (14:30h)  | VITAMINA DE GOIABA (109,36 Kcal)                                                                    | BOLO DE CENOURA COM CALDA DE CACAU E SUCO DE ACEROLA (178,86 Kcal)                                               | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                       |                                                                                              |                                                                                                       |                                        |                  | 112,00           | 31,00            | 18,00 |
| JANTAR (17:00h)        |                                                                                                     |                                                                                                                  |                                                                                                         |                                                                                              |                                                                                                       |                                        |                  |                  |                  |       |



## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



Synara Soares  
Nutricionista CRN-6 4255  
Mat. 105015-0

CARDÁPIO - CRECHES TRANSPORTADAS  
ZONA URBANA  
FAIXA ETÁRIA (04-05 anos)  
PERÍODO Parcial  
ESPAÇO PERTENCER



MARÇO - 2024

|             |                       | SEGUNDA                                                                                             | TERÇA                                                                                                          | QUARTA                                                                                                  | QUINTA                                                                                       | SEXTA                                                                                                 | Composição nutricional (média semanal) |                  |         |         |    |  |  |  |  |
|-------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------|---------|---------|----|--|--|--|--|
|             |                       |                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                              | 01/03/2024                                                                                            | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g) | LPD (g) |    |  |  |  |  |
| TURNO MANHÃ | LANCHE MANHÃ (08:00h) |                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                              | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                 | 550,87                                 | 55% a 85% do VET | 121     | 19      | 6  |  |  |  |  |
|             | ALMOÇO (11:30h)       |                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                              | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (351,81 Kcal) |                                        |                  |         |         |    |  |  |  |  |
| TURNO TARDE | LANCHE TARDE (14:30h) |                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                              | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                     |                                        |                  |         |         |    |  |  |  |  |
|             | JANTAR (17:00h)       |                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                              |                                                                                                       |                                        |                  |         |         |    |  |  |  |  |
|             |                       | 04/03/2024                                                                                          | 05/03/2024                                                                                                     | 06/03/2024                                                                                              | 07/03/2024                                                                                   | 08/03/2024                                                                                            | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g) | LPD (g) |    |  |  |  |  |
| TURNO MANHÃ | LANCHE MANHÃ (08:00h) | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)                                                                         | FERIADO                                                                                                 | ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                        | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                 | 601,03                                 | 55% a 85% do VET | 108     | 24      | 11 |  |  |  |  |
|             | ALMOÇO (11:30h)       | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (385,62 Kcal) | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA ( 395,09 Kcal)                  |                                                                                                         | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA E SUCO DE ACEROLA (310,89 Kcal) | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (351,81 Kcal) |                                        |                  |         |         |    |  |  |  |  |
| TURNO TARDE | LANCHE TARDE (14:30h) | VITAMINA DE GOIABA (148,04 Kcal)                                                                    | BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (217,55 Kcal)                                                               |                                                                                                         | BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)                                           | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                     |                                        |                  |         |         |    |  |  |  |  |
|             | JANTAR (17:00h)       |                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                              |                                                                                                       |                                        |                  |         |         |    |  |  |  |  |
|             |                       | 11/03/2024                                                                                          | 12/03/2024                                                                                                     | 13/03/2024                                                                                              | 14/03/2024                                                                                   | 15/03/2024                                                                                            | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g) | LPD (g) |    |  |  |  |  |
| TURNO MANHÃ | LANCHE MANHÃ (08:00h) | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)                                                                         | ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)                                                                | ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                        | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,15 Kcal)                                                                 | 587,14                                 | 55% a 85% do VET | 109     | 23      | 11 |  |  |  |  |
|             | ALMOÇO (11:30h)       | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (385,62 Kcal) | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA ( 395,09 cal)                   | FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE GOIABA( 331,39 Kcal)                | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA E SUCO DE ACEROLA (310,89 Kcal) | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (351,81 Kcal) |                                        |                  |         |         |    |  |  |  |  |
| TURNO TARDE | LANCHE TARDE (14:30h) | VITAMINA DE GOIABA (148,04 Kcal)                                                                    | BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (217,55 Kcal)                                                               | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                       | BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)                                           | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                     |                                        |                  |         |         |    |  |  |  |  |
|             | JANTAR (17:00h)       |                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                              |                                                                                                       |                                        |                  |         |         |    |  |  |  |  |
|             |                       | 18/03/2024                                                                                          | 19/03/2024                                                                                                     | 20/03/2024                                                                                              | 21/03/2024                                                                                   | 22/03/2024                                                                                            | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g) | LPD (g) |    |  |  |  |  |
| TURNO MANHÃ | LANCHE MANHÃ (08:00h) | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)                                                                         | ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)                                                                | ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                        | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,15 Kcal)                                                                 | 587,14                                 | 55% a 85% do VET | 109     | 23      | 11 |  |  |  |  |
|             | ALMOÇO (11:30h)       | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (385,62 Kcal) | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA ( 395,09 cal)                   | FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE GOIABA( 331,39 Kcal)                | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA E SUCO DE ACEROLA (310,89 Kcal) | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (351,81 Kcal) |                                        |                  |         |         |    |  |  |  |  |
| TURNO TARDE | LANCHE TARDE (14:30h) | VITAMINA DE GOIABA (148,04 Kcal)                                                                    | BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (217,55 Kcal)                                                               | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                       | BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)                                           | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                     |                                        |                  |         |         |    |  |  |  |  |
|             | JANTAR (17:00h)       |                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                              |                                                                                                       |                                        |                  |         |         |    |  |  |  |  |
|             |                       | 25/03/2024                                                                                          | 26/03/2024                                                                                                     | 27/03/2024                                                                                              | 28/03/2024                                                                                   | 29/03/2024                                                                                            | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g) | LPD (g) |    |  |  |  |  |
| TURNO MANHÃ | LANCHE MANHÃ (08:00h) | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)                                                                         | ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)                                                                | FERIADO                                                                                      | FERIADO                                                                                               | 608,03                                 | 55% a 85% do VET | 107     | 25      | 12 |  |  |  |  |
|             | ALMOÇO (11:30h)       | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (385,62 Kcal) | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE BETERRABA COM LARANJA (395,09 Kcal) | FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO, LEGUMES DO COZIDO E SUCO DE GOIABA (333,74Kcal) |                                                                                              |                                                                                                       |                                        |                  |         |         |    |  |  |  |  |
| TURNO TARDE | LANCHE TARDE (14:30h) | VITAMINA DE GOIABA (148,04 Kcal)                                                                    | BOLO DE CENOURA COM CALDA DE CACAU E SUCO DE ACEROLA (217,55 Kcal)                                             | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                       |                                                                                              |                                                                                                       |                                        |                  |         |         |    |  |  |  |  |
|             | JANTAR (17:00h)       |                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                              |                                                                                                       |                                        |                  |         |         |    |  |  |  |  |

CONTATOS:  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802 (WHATSAPP)  
FORNECEDOR: (81)99421-8450  
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

\*AF: AGRICULTURA FAMILIAR



## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



**Synara Soares**  
Nutricionista 0741-6 4255  
Mat. 10505-0

CARDÁPIO - CRECHES TRANSPORTADAS

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (01 - 3 anos)

PERÍODO Integral

CARDÁPIO - CRECHE MAGNO DELAMADRI

MARÇO - 2024



|                        | SEGUNDA                                                                                             | TERÇA                                                                                                          | QUARTA                                                                                                             | QUINTA                                                                                       | SEXTA                                                                                                 | Composição nutricional (média semanal) |                  |                  |         |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------|------------------|---------|
|                        |                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                                    |                                                                                              | <b>01/03/2024</b>                                                                                     | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g) |
| CAFÉ DA MANHÃ (07:00h) |                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                                    |                                                                                              | VITAMINA DE BANANA, COM AVEIA (192,52 Kcal)                                                           | 55% a 65% do VET                       | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |         |
| LANCHE MANHÃ (08:00h)  |                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                                    |                                                                                              | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                 | 9                                      | 9                | 9                |         |
| ALMOÇO (11:30h)        |                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                                    |                                                                                              | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal) | 825,57                                 | 165              | 33               | 13      |
| LANCHE TARDE (14:30h)  |                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                                    |                                                                                              | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                     |                                        |                  |                  |         |
| JANTAR (17:00h)        |                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                                    |                                                                                              | SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (120,87 Kcal)                                                        |                                        |                  |                  |         |
|                        | <b>04/03/2024</b>                                                                                   | <b>05/03/2024</b>                                                                                              | <b>06/03/2024</b>                                                                                                  | <b>07/03/2024</b>                                                                            | <b>08/03/2024</b>                                                                                     | Composição nutricional (média semanal) |                  |                  |         |
| CAFÉ DA MANHÃ (07:00h) | BOLINHO SEM RECHEIO E SUCO DE ACEROLA (169,19 Kcal)                                                 | PÃO COM QUEIJO E SUCO DE ABACAXI (218,09 Kcal)                                                                 | FERIADO                                                                                                            | PÃO COM QUEIJO E SUCO DE GOIABA (237,37 Kcal)                                                | VITAMINA DE BANANA, COM AVEIA (192,52 Kcal)                                                           | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g) |
| LANCHE MANHÃ (08:00h)  | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)                                                                         |                                                                                                                    | ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                        | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                 | 55% a 65% do VET                       | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |         |
| ALMOÇO (11:30h)        | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal) | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41 Kcal)                   |                                                                                                                    | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA E SUCO DE ACEROLA (272,20 Kcal) | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal) | 148                                    | 40               | 19               |         |
| LANCHE TARDE (14:30h)  | VITAMINA DE GOIABA (109,38 Kcal)                                                                    | ABACAXI E MAÇÃ EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                                           |                                                                                                                    | BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)                                           | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                     | 892,52                                 |                  |                  |         |
| JANTAR (17:00h)        | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)                                        | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)                                                 |                                                                                                                    | INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA (184,09 Kcal)                                       | SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (120,87 Kcal)                                                        |                                        |                  |                  |         |
|                        | <b>11/03/2024</b>                                                                                   | <b>12/03/2024</b>                                                                                              | <b>13/03/2024</b>                                                                                                  | <b>14/03/2024</b>                                                                            | <b>15/03/2024</b>                                                                                     | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g) |
| CAFÉ DA MANHÃ (07:00h) | BOLINHO SEM RECHEIO E SUCO DE ACEROLA (169,19 Kcal)                                                 | PÃO COM QUEIJO E SUCO DE ABACAXI (218,09 Kcal)                                                                 | VITAMINA DE MAMÃO COM AVEIA (160,78 Kcal)                                                                          | PÃO COM QUEIJO E SUCO DE GOIABA (237,37 Kcal)                                                | VITAMINA DE BANANA, COM AVEIA (192,52 Kcal)                                                           | 55% a 65% do VET                       | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |         |
| LANCHE MANHÃ (08:00h)  | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                         | ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)                                                                           | ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                        | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                 |                                        |                  |                  |         |
| ALMOÇO (11:30h)        | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal) | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41 Kcal)                   | FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE GOIABA (292,71 Kcal)                           | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA E SUCO DE ACEROLA (272,20 Kcal) | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal) | 879,53                                 | 149              | 39               | 19      |
| LANCHE TARDE (14:30h)  | VITAMINA DE GOIABA (109,36 Kcal)                                                                    | ABACAXI E MAÇÃ EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                                           | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                                  | BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)                                           | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                     |                                        |                  |                  |         |
| JANTAR (17:00h)        | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)                                        | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)                                                 | BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54 Kcal)                                                                      | INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA (184,09 Kcal)                                       | SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (120,87 Kcal)                                                        |                                        |                  |                  |         |
|                        | <b>18/03/2024</b>                                                                                   | <b>19/03/2024</b>                                                                                              | <b>20/03/2024</b>                                                                                                  | <b>21/03/2024</b>                                                                            | <b>22/03/2024</b>                                                                                     | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g) |
| CAFÉ DA MANHÃ (07:00h) | BOLINHO SEM RECHEIO E SUCO DE ACEROLA (169,19 Kcal)                                                 | PÃO COM QUEIJO E SUCO DE ABACAXI (218,09 Kcal)                                                                 | VITAMINA DE MAMÃO COM AVEIA (160,78 Kcal)                                                                          | PÃO COM QUEIJO E SUCO DE GOIABA (237,37 Kcal)                                                | VITAMINA DE BANANA, COM AVEIA (192,52 Kcal)                                                           | 55% a 65% do VET                       | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |         |
| LANCHE MANHÃ (08:00h)  | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                         | ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)                                                                           | ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                        | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                 |                                        |                  |                  |         |
| ALMOÇO (11:30h)        | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal) | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41 Kcal)                   | FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE GOIABA (292,71 Kcal)                           | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA E SUCO DE ACEROLA (272,20 Kcal) | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal) | 879,53                                 | 149              | 39               | 19      |
| LANCHE TARDE (14:30h)  | VITAMINA DE GOIABA (109,36 Kcal)                                                                    | ABACAXI E MAÇÃ EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                                           | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                                  | BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)                                           | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                     |                                        |                  |                  |         |
| JANTAR (17:00h)        | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)                                        | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)                                                 | BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54 Kcal)                                                                      | INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA (184,09 Kcal)                                       | SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (120,87 Kcal)                                                        |                                        |                  |                  |         |
|                        | <b>25/03/2024</b>                                                                                   | <b>26/03/2024</b>                                                                                              | <b>27/03/2024</b>                                                                                                  | <b>28/03/2024</b>                                                                            | <b>29/03/2024</b>                                                                                     | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g) |
| CAFÉ DA MANHÃ (07:00h) | BOLINHO SEM RECHEIO E SUCO DE ACEROLA (169,19 Kcal)                                                 | PÃO COM QUEIJO E SUCO DE ABACAXI (237,37 Kcal)                                                                 | VITAMINA DE MAMÃO COM AVEIA (160,78 Kcal)                                                                          | FERIADO                                                                                      | FERIADO                                                                                               | 55% a 65% do VET                       | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |         |
| LANCHE MANHÃ (08:00h)  | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                         | ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)                                                                           |                                                                                              |                                                                                                       |                                        |                  |                  |         |
| ALMOÇO (11:30h)        | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal) | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE BETERRABA COM LARANJA (272,20 Kcal) | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO, LEGUMES DO COZIDO E SUCO DE GOIABA (295,06 Kcal) |                                                                                              |                                                                                                       | 875,69                                 | 140              | 38               | 22      |
| LANCHE TARDE (14:30h)  | VITAMINA DE GOIABA (109,36 Kcal)                                                                    | BOLO DE CENOURA COM CALDA DE CACAU E SUCO DE ACEROLA (169,19 Kcal)                                             | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                                  |                                                                                              |                                                                                                       |                                        |                  |                  |         |
| JANTAR (17:00h)        | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)                                        | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)                                                 | BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54 Kcal)                                                                      |                                                                                              |                                                                                                       |                                        |                  |                  |         |

Não adicionar açúcar nas preparações.

CONTATOS:  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - 3365-8191/3366-9132/ 99296-9802 (WHATSAPP)  
FORNECEDOR: 01184421-8460  
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE) - 3365-8151

\*AF: AGRICULTURA FAMILAR





## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

Synara Soares  
Nutricionista CRN-6 4255  
Mat. 105015-0

CARDÁPIO - CRECHES TRANSPORTADAS

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (01 - 3 anos)

PERÍODO integral



CARDÁPIO - CRECHE PARCEIRA ASSOCIAÇÃO Nª SRA APARECIDA

MARÇO - 2024

|                        | SEGUNDA                                                                                             | TERÇA                                                                                                           | QUARTA                                                                                                  | QUINTA                                                                                       | SEXTA                                                                                                 | Composição nutricional (média semanal) |                  |                  |                  |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------|------------------|------------------|
|                        |                                                                                                     |                                                                                                                 |                                                                                                         |                                                                                              | 01/03/2024                                                                                            | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |
| CAFÉ DA MANHÃ (07:00h) |                                                                                                     |                                                                                                                 |                                                                                                         |                                                                                              | PÃO COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (237,37Kcal)                                                         | 870,42                                 | 55% a 85% do VET | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |
| LANCHE MANHÃ (09:00h)  |                                                                                                     |                                                                                                                 |                                                                                                         |                                                                                              | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                 | 9                                      | 9                | 9                |                  |
| ALMOÇO (11:30h)        |                                                                                                     |                                                                                                                 |                                                                                                         |                                                                                              | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal) | 162                                    | 39               | 15               |                  |
| LANCHE TARDE (14:30h)  |                                                                                                     |                                                                                                                 |                                                                                                         |                                                                                              | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                     |                                        |                  |                  |                  |
| JANTAR (17:00h)        |                                                                                                     |                                                                                                                 |                                                                                                         |                                                                                              | SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (120,87 Kcal)                                                        |                                        |                  |                  |                  |
|                        | 04/03/2024                                                                                          | 05/03/2024                                                                                                      | 06/03/2024                                                                                              | 07/03/2024                                                                                   | 08/03/2024                                                                                            | Composição nutricional (média semanal) |                  |                  |                  |
| CAFÉ DA MANHÃ (07:00h) | CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)                                                      | PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)                                                                                     | FERIADO                                                                                                 | CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)                                                                | PÃO COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (237,37Kcal)                                                         | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |
| LANCHE MANHÃ (09:00h)  | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                          |                                                                                                         | ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                        | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                 | 884,88                                 | 55% a 85% do VET | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |
| ALMOÇO (11:30h)        | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal) | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41Kcal)                    |                                                                                                         | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA E SUCO DE ACEROLA (272,20 Kcal) | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal) | 148                                    | 41               | 19               |                  |
| LANCHE TARDE (14:30h)  | VITAMINA DE GOIABA (109,36 Kcal)                                                                    | ABACAXI E MAÇÃ EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                                            |                                                                                                         | BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)                                           | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                     |                                        |                  |                  |                  |
| JANTAR (17:00h)        | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)                                        | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)                                                  |                                                                                                         | INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA (184,09 Kcal)                                       | SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (120,87 Kcal)                                                        |                                        |                  |                  |                  |
|                        | 11/03/2024                                                                                          | 12/03/2024                                                                                                      | 13/03/2024                                                                                              | 14/03/2024                                                                                   | 15/03/2024                                                                                            | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |
| CAFÉ DA MANHÃ (07:00h) | CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)                                                      | PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)                                                                                     | VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO (192,52 Kcal)                                                              | CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)                                                                | PÃO COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (237,37Kcal)                                                         | 879,89                                 | 55% a 85% do VET | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |
| LANCHE MANHÃ (09:00h)  | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                          | ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)                                                                | ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                        | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                 | 150                                    | 40               | 18               |                  |
| ALMOÇO (11:30h)        | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal) | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41Kcal)                    | FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE GOIABA(292,71 Kcal)                | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA E SUCO DE ACEROLA (272,20 Kcal) | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal) |                                        |                  |                  |                  |
| LANCHE TARDE (14:30h)  | VITAMINA DE GOIABA (109,36 Kcal)                                                                    | ABACAXI E MAÇÃ EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                                            | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                       | BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)                                           | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                     |                                        |                  |                  |                  |
| JANTAR (17:00h)        | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)                                        | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)                                                  | BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)                                                            | INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA (184,09 Kcal)                                       | SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (120,87 Kcal)                                                        |                                        |                  |                  |                  |
|                        | 18/03/2024                                                                                          | 19/03/2024                                                                                                      | 20/03/2024                                                                                              | 21/03/2024                                                                                   | 22/03/2024                                                                                            | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |
| CAFÉ DA MANHÃ (07:00h) | CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)                                                      | PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)                                                                                     | VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO (192,52 Kcal)                                                              | CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)                                                                | PÃO COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (237,37Kcal)                                                         | 879,89                                 | 55% a 85% do VET | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |
| LANCHE MANHÃ (09:00h)  | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                          | ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)                                                                | ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                        | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                 | 150                                    | 40               | 18               |                  |
| ALMOÇO (11:30h)        | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal) | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41Kcal)                    | FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE GOIABA(292,71 Kcal)                | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA E SUCO DE ACEROLA (272,20 Kcal) | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal) |                                        |                  |                  |                  |
| LANCHE TARDE (14:30h)  | VITAMINA DE GOIABA (109,36 Kcal)                                                                    | ABACAXI E MAÇÃ EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                                            | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                       | BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)                                           | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                     |                                        |                  |                  |                  |
| JANTAR (17:00h)        | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)                                        | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)                                                  | BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)                                                            | INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA (184,09 Kcal)                                       | SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (120,87 Kcal)                                                        |                                        |                  |                  |                  |
|                        | 25/03/2024                                                                                          | 26/03/2024                                                                                                      | 27/03/2024                                                                                              | 28/03/2024                                                                                   | 29/03/2024                                                                                            | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |
| CAFÉ DA MANHÃ (07:00h) | CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)                                                      | PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)                                                                                     | VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO (192,52 Kcal)                                                              | FERIADO                                                                                      | FERIADO                                                                                               | 872,3                                  | 55% a 85% do VET | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |
| LANCHE MANHÃ (09:00h)  | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                          | ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)                                                                |                                                                                              |                                                                                                       | 142                                    | 39               | 20               |                  |
| ALMOÇO (11:30h)        | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal) | FRANGO EM ISCA ACEBOLADO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE BETERRABA COM LARANJA (272,20 Kcal) | FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO, LEGUMES DO COZIDO E SUCO DE GOIABA(295,06 Kcal) |                                                                                              |                                                                                                       |                                        |                  |                  |                  |
| LANCHE TARDE (14:30h)  | VITAMINA DE GOIABA (109,36 Kcal)                                                                    | BOLO DE CENOURA COM CALDA DE CACAU E SUCO DE ACEROLA (169,19 Kcal)                                              | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                       |                                                                                              |                                                                                                       |                                        |                  |                  |                  |
| JANTAR (17:00h)        | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)                                        | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)                                                  | BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)                                                            |                                                                                              |                                                                                                       |                                        |                  |                  |                  |

Não adicionar açúcar nas preparações.

CONTATOS:  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802 (WHATSAPP)  
FORNECEDOR: (81)99421-8450  
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

\*AF: AGRICULTURA FAMILIAR



## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



Synara Soares  
Nutricionista 024-6 4255  
Mat. 105015-0

CARDÁPIO - CRECHES TRANSPORTADAS

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (04-05 anos)

PERÍODO Parcial



CARDÁPIO - CRECHE PARCEIRA MAGNO DELAMADRI E ASSOCIAÇÃO SRA APARECIDA

MARÇO - 2024

|             |                       | SEGUNDA                                                                                             | TERÇA                                                                                                          | QUARTA                                                                                                   | QUINTA                                                                                       | SEXTA                                                                                                 | Composição nutricional (média semanal) |                  |                  |                  |
|-------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------|------------------|------------------|
|             |                       |                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                          |                                                                                              |                                                                                                       | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |
|             |                       |                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                          |                                                                                              |                                                                                                       |                                        | 55% a 65% do VET | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |
| TURNO MANHÃ | LANCHE MANHÃ (09:00h) |                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                          |                                                                                              | 01/03/2024<br>MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                   |                                        |                  |                  |                  |
|             | ALMOÇO (11:30h)       |                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                          |                                                                                              | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (351,81 Kcal) | 716,38                                 | 154              | 27               | 7                |
| TURNO TARDE | LANCHE TARDE (14:30h) |                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                          |                                                                                              | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                     |                                        |                  |                  |                  |
|             | JANTAR (17:00h)       |                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                          |                                                                                              | SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (165,51 Kcal)                                                        |                                        |                  |                  |                  |
|             |                       | 04/03/2024                                                                                          | 05/03/2024                                                                                                     | 06/03/2024                                                                                               | 07/03/2024                                                                                   | 08/03/2024                                                                                            |                                        |                  |                  |                  |
| TURNO MANHÃ | LANCHE MANHÃ (09:00h) | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)                                                                         | FERIADO                                                                                                  | ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                        | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                 |                                        |                  |                  |                  |
|             | ALMOÇO (11:30h)       | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (385,62 Kcal) | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (395,09 Kcal)                   |                                                                                                          | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA E SUCO DE ACEROLA (310,89 Kcal) | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (351,81 Kcal) | 772,99                                 | 142              | 33               | 12               |
| TURNO TARDE | LANCHE TARDE (14:30h) | VITAMINA DE GOIABA (148,04 Kcal)                                                                    | ABACAXI E MAÇÃ EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                                           |                                                                                                          | BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)                                           | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                     |                                        |                  |                  |                  |
|             | JANTAR (17:00h)       | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)                                        | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)                                                 |                                                                                                          | INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA (184,09 Kcal)                                       | SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (165,51 Kcal)                                                        |                                        |                  |                  |                  |
|             |                       | 11/03/2024                                                                                          | 12/03/2024                                                                                                     | 13/03/2024                                                                                               | 14/03/2024                                                                                   | 15/03/2024                                                                                            |                                        |                  |                  |                  |
| TURNO MANHÃ | LANCHE MANHÃ (09:00h) | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)                                                                         | ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)                                                                 | ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                        | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                 |                                        |                  |                  |                  |
|             | ALMOÇO (11:30h)       | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (385,62 Kcal) | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (395,09 Kcal)                   | FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE GOIABA (331,39 Kcal)                 | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA E SUCO DE ACEROLA (310,89 Kcal) | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (351,81 Kcal) | 761,68                                 | 142              | 32               | 12               |
| TURNO TARDE | LANCHE TARDE (14:30h) | VITAMINA DE GOIABA (148,04 Kcal)                                                                    | ABACAXI E MAÇÃ EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                                           | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                        | BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)                                           | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                     |                                        |                  |                  |                  |
|             | JANTAR (17:00h)       | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)                                        | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)                                                 | BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54 Kcal)                                                            | INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA (184,09 Kcal)                                       | SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (165,51 Kcal)                                                        |                                        |                  |                  |                  |
|             |                       | 18/03/2024                                                                                          | 19/03/2024                                                                                                     | 20/03/2024                                                                                               | 21/03/2024                                                                                   | 22/03/2024                                                                                            |                                        |                  |                  |                  |
| TURNO MANHÃ | LANCHE MANHÃ (09:00h) | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)                                                                         | ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)                                                                 | ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                        | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                 |                                        |                  |                  |                  |
|             | ALMOÇO (11:30h)       | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (385,62 Kcal) | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (395,09 Kcal)                   | FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE GOIABA (331,39 Kcal)                 | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA E SUCO DE ACEROLA (310,89 Kcal) | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (351,81 Kcal) | 761,68                                 | 142              | 32               | 12               |
| TURNO TARDE | LANCHE TARDE (14:30h) | VITAMINA DE GOIABA (148,04 Kcal)                                                                    | ABACAXI E MAÇÃ EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                                           | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                        | BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)                                           | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                     |                                        |                  |                  |                  |
|             | JANTAR (17:00h)       | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)                                        | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)                                                 | BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54 Kcal)                                                            | INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA (184,09 Kcal)                                       | SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (165,51 Kcal)                                                        |                                        |                  |                  |                  |
|             |                       | 25/03/2024                                                                                          | 26/03/2024                                                                                                     | 27/03/2024                                                                                               | 28/03/2024                                                                                   | 29/03/2024                                                                                            |                                        |                  |                  |                  |
| TURNO MANHÃ | LANCHE MANHÃ (09:00h) | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)                                                                         | ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)                                                                 | FERIADO                                                                                      | FERIADO                                                                                               |                                        |                  |                  |                  |
|             | ALMOÇO (11:30h)       | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal) | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE BETERRABA COM LARANJA (310,89 Kcal) | FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO, LEGUMES DO COZIDO E SUCO DE GOIABA (331,39 Kcal) |                                                                                              |                                                                                                       | 776,87                                 | 137              | 31               | 15               |
| TURNO TARDE | LANCHE TARDE (14:30h) | VITAMINA DE GOIABA (148,04 Kcal)                                                                    | BOLO DE CENOURA COM CALDA DE CACAU E SUCO DE ACEROLA (207,87 Kcal)                                             | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                        |                                                                                              |                                                                                                       |                                        |                  |                  |                  |
|             | JANTAR (17:00h)       | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)                                        | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)                                                 | BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54 Kcal)                                                            |                                                                                              |                                                                                                       |                                        |                  |                  |                  |

CONTATOS:  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802 (WHATSAPP)  
FORNECEDOR: (81)99421-8450  
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

\*AF: AGRICULTURA FAMILIAR



## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



PREFEITURA DO RECIFE  
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares  
Nutricionista (CRN-6 4255)  
Mat. 103/15-0

CARDÁPIO - CRECHES TRANSPORTADAS  
ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (01 - 3 anos)

PERÍODO integral

CARDÁPIO - CRECHE PARCEIRA 12 DE OUTUBRO

MARÇO - 2024



RC NUTRY

|                        | SEGUNDA                                                                                             | TERÇA                                                                                                          | QUARTA                                                                                                  | QUINTA                                                                                       | SEXTA                                                                                                 | Composição nutricional (média semanal) |                  |                  |         |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------|------------------|---------|
|                        |                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                              | <b>01/03/2024</b>                                                                                     | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g) |
| CAFÉ DA MANHÃ (07:00h) |                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                              | PÃO COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (237,37Kcal)                                                         | 55% a 85% do VET                       | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |         |
| LANCHE MANHÃ (09:00h)  |                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                              | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                 |                                        |                  |                  |         |
| ALMOÇO (11:30h)        |                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                              | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal) |                                        |                  |                  |         |
| LANCHE TARDE (14:30h)  |                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                              | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                     | 870,42                                 | 169              | 39               | 15      |
| JANTAR (17:00h)        |                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                              | SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (120,87 Kcal)                                                        |                                        |                  |                  |         |
|                        | <b>04/03/2024</b>                                                                                   | <b>05/03/2024</b>                                                                                              | <b>06/03/2024</b>                                                                                       | <b>07/03/2024</b>                                                                            | <b>08/03/2024</b>                                                                                     | Composição nutricional (média semanal) |                  |                  |         |
| CAFÉ DA MANHÃ (07:00h) | CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)                                                      | PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)                                                                                    | <b>FERIADO</b>                                                                                          | CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)                                                                | PÃO COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (237,37Kcal)                                                         | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g) |
| LANCHE MANHÃ (09:00h)  | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                         |                                                                                                         | ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                        | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                 | 55% a 85% do VET                       | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |         |
| ALMOÇO (11:30h)        | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal) | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41Kcal)                    |                                                                                                         | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA E SUCO DE ACEROLA (272,20 Kcal) | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal) | 148                                    | 41               | 21               |         |
| LANCHE TARDE (14:30h)  | VITAMINA DE GOIABA (109,36 Kcal)                                                                    | BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (178,86 Kcal)                                                               |                                                                                                         | BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)                                           | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                     | 908,44                                 |                  |                  |         |
| JANTAR (17:00h)        | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)                                        | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)                                                 |                                                                                                         | INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA (184,09 Kcal)                                       | SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (120,87 Kcal)                                                        |                                        |                  |                  |         |
|                        | <b>11/03/2024</b>                                                                                   | <b>12/03/2024</b>                                                                                              | <b>13/03/2024</b>                                                                                       | <b>14/03/2024</b>                                                                            | <b>15/03/2024</b>                                                                                     | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g) |
| CAFÉ DA MANHÃ (07:00h) | CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)                                                      | PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)                                                                                    | VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO (192,52 Kcal)                                                              | CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)                                                                | PÃO COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (237,37Kcal)                                                         | 55% a 85% do VET                       | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |         |
| LANCHE MANHÃ (09:00h)  | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                         | ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)                                                                | ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                        | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                 |                                        |                  |                  |         |
| ALMOÇO (11:30h)        | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal) | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41Kcal)                    | FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE GOIABA(292,71 Kcal)                 | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA E SUCO DE ACEROLA (272,20 Kcal) | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal) | 898,54                                 |                  |                  |         |
| LANCHE TARDE (14:30h)  | VITAMINA DE GOIABA (109,36 Kcal)                                                                    | BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (178,86 Kcal)                                                               | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                       | BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)                                           | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                     | 151                                    | 40               | 20               |         |
| JANTAR (17:00h)        | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)                                        | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)                                                 | BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)                                                            | INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA (184,09 Kcal)                                       | SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (120,87 Kcal)                                                        |                                        |                  |                  |         |
|                        | <b>18/03/2024</b>                                                                                   | <b>19/03/2024</b>                                                                                              | <b>20/03/2024</b>                                                                                       | <b>21/03/2024</b>                                                                            | <b>22/03/2024</b>                                                                                     | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g) |
| CAFÉ DA MANHÃ (07:00h) | CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)                                                      | PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)                                                                                    | VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO (192,52 Kcal)                                                              | CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)                                                                | PÃO COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (237,37Kcal)                                                         | 55% a 85% do VET                       | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |         |
| LANCHE MANHÃ (09:00h)  | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                         | ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)                                                                | ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)                                                        | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)                                                                 |                                        |                  |                  |         |
| ALMOÇO (11:30h)        | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal) | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41Kcal)                    | FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE GOIABA(292,71 Kcal)                 | FRANGO EM ÍSCA ACEBOLADA, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA E SUCO DE ACEROLA (272,20 Kcal) | COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal) | 898,54                                 |                  |                  |         |
| LANCHE TARDE (14:30h)  | VITAMINA DE GOIABA (109,36 Kcal)                                                                    | BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (178,86 Kcal)                                                               | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                       | BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)                                           | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                     | 151                                    | 40               | 20               |         |
| JANTAR (17:00h)        | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)                                        | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)                                                 | BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)                                                            | INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA (184,09 Kcal)                                       | SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (120,87 Kcal)                                                        |                                        |                  |                  |         |
|                        | <b>25/03/2024</b>                                                                                   | <b>26/03/2024</b>                                                                                              | <b>27/03/2024</b>                                                                                       | <b>28/03/2024</b>                                                                            | <b>29/03/2024</b>                                                                                     | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g) |
| CAFÉ DA MANHÃ (07:00h) | CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)                                                      | PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)                                                                                    | VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO (192,52 Kcal)                                                              | <b>FERIADO</b>                                                                               | <b>FERIADO</b>                                                                                        | 55% a 85% do VET                       | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |         |
| LANCHE MANHÃ (09:00h)  | MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)                                                               | MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)                                                                         | ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)                                                                |                                                                                              |                                                                                                       |                                        |                  |                  |         |
| ALMOÇO (11:30h)        | FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal) | FRANGO EM ISCA ACEBOLADO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE BETERRABA COM LARANJA (272,20 Kcal) | FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO, LEGUMES DO COZIDO E SUCO DE GOIABA(295,06 Kcal) |                                                                                              |                                                                                                       | 872,3                                  |                  |                  |         |
| LANCHE TARDE (14:30h)  | VITAMINA DE GOIABA (109,36 Kcal)                                                                    | BOLO DE CENOURA COM CALDA DE CACAU E SUCO DE ACEROLA (169,19 Kcal)                                             | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)                                       |                                                                                              |                                                                                                       | 142                                    | 39               | 20               |         |
| JANTAR (17:00h)        | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)                                        | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)                                                 | BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)                                                            |                                                                                              |                                                                                                       |                                        |                  |                  |         |

Não adicionar açúcar nas preparações.

CONTATOS:  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR: 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802 (WHATSAPP)  
FORNECEDOR: (81)99421-8450  
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE): 3355-9151

\*AF: AGRICULTURA FAMILIAR



# SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



SECRETARIA DA EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares  
Nutricionista CRN-6 4255  
Mat. 105015-0

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO : Ensino Regular  
MODALIDADE DE ENSINO: Regular Anos Iniciais  
ZONA Urbana  
FAIXA ETÁRIA : 06 A 10 ANOS  
PERÍODO Parcial



ESCOLAS MUNICIPAIS E PARCEIRAS - RPA 02 E 03

MARÇO - 2024

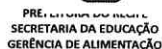
|                                                  | SEGUNDA-FEIRA                                                           | TERÇA-FEIRA                                                                            | QUARTA-FEIRA                                                                    | QUINTA-FEIRA                                                              | SEXTA-FEIRA                                                                 | Composição nutricional<br>(média semanal) |                             |                             |                             |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| SEMANA 01                                        |                                                                         |                                                                                        |                                                                                 |                                                                           | 01/03/2024                                                                  | Energia (Kcal)                            | CHO (g) 55%<br>a 65% do VET | PTN (g) 10%<br>a 15% do VET | LPD (g) 15% a<br>30% do VET |
| LANCHE<br>MANHÃ<br>(09:00H)<br>TARDE<br>(15:00H) |                                                                         |                                                                                        |                                                                                 |                                                                           | PÃO + CARNE MOÍDA<br>COM LEGUMES E<br>REFRESCO DE MANGA<br>(338,62 Kcal)    | 338,62                                    | 53                          | 16                          | 7                           |
| SEMANA 02                                        | 04/03/2024                                                              | 05/03/2024                                                                             | 06/03/2024                                                                      | 07/03/2024                                                                | 08/03/2024                                                                  | Energia (Kcal)                            | CHO (g) 55%<br>a 65% do VET | PTN (g) 10%<br>a 15% do VET | LPD (g) 15% a<br>30% do VET |
| LANCHE<br>MANHÃ<br>(09:00H)<br>TARDE<br>(15:00H) | MUNGUNZÁ COM CANELA<br>(313,90 KCAL)                                    | PÃO COM REQUEIJÃO E<br>REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO<br>(322,83 Kcal)                       | FERIADO                                                                         | BROA SEM RECHEIO COM<br>REFRESCO DE MANGA +<br>BANANA (328,74 Kcal)       | SOPA DE FEIJÃO COM<br>LEGUMES E TANGERINA<br>(333,81 Kcal)                  | 324,82                                    | 53                          | 10                          | 6                           |
| SEMANA 03                                        | 11/03/2024                                                              | 12/03/2024                                                                             | 13/03/2024                                                                      | 14/03/2024                                                                | 15/03/2024                                                                  | Energia (Kcal)                            | CHO (g) 55%<br>a 65% do VET | PTN (g) 10%<br>a 15% do VET | LPD (g) 15% a<br>30% do VET |
| LANCHE<br>MANHÃ<br>(09:00H)<br>TARDE<br>(15:00H) | RISOTO DE FRANGO COM<br>LEGUMES E REFRESCO DE<br>TANGERINA (351,98KCAL) | BOLO SEM RECHEIO COM<br>REFRESCO DE CAJÚ +<br>MELANCIA(335,72 Kcal)                    | FEIJOADA PERNAMBUCANA<br>COM ARROZ (348,43 Kcal)                                | PÃO COM QUEIJO E<br>REFRESCO DE MANGA<br>(398,39 Kcal)                    | CANJA DE GALINHA COM<br>LEGUMES E MAÇÃ ( 307,68<br>Kcal)                    | 348,44                                    | 59                          | 14                          | 7                           |
| SEMANA 04                                        | 18/03/2024                                                              | 19/03/2024                                                                             | 20/03/2024                                                                      | 21/03/2024                                                                | 22/03/2024                                                                  | Energia (Kcal)                            | CHO (g) 55%<br>a 65% do VET | PTN (g) 10%<br>a 15% do VET | LPD (g) 15% a<br>30% do VET |
| LANCHE<br>MANHÃ<br>(09:00H)<br>TARDE<br>(15:00H) | CUSCUZ RECHEADO COM<br>LEGUMES E REFRESCO DE<br>ACEROLA (340,03 KCAL)   | COOKIES SEM RECHEIO<br>(SABOR LIMÃO) COM<br>REFRESCO DE CAJÚ +<br>BANANA (356,51 Kcal) | BAIÃO DE DOIS<br>(403,31 KCAL)                                                  | MELANCIA E BANANA +<br>BEBIDA LÁCTEA DE SALADA<br>DE FRUTAS (329,63 Kcal) | SANDUÍCHE DE FRANGO<br>COM LEGUMES E<br>REFRESCO DE GOIABA<br>(291,81 KCAL) | 344,26                                    | 63                          | 13                          | 5                           |
| SEMANA 05                                        | 25/03/2024                                                              | 26/03/2024                                                                             | 27/03/2024                                                                      | 28/03/2024                                                                | 29/03/2024                                                                  | Energia (Kcal)                            | CHO (g) 55%<br>a 65% do VET | PTN (g) 10%<br>a 15% do VET | LPD (g) 15% a<br>30% do VET |
| LANCHE<br>MANHÃ<br>(09:00H)<br>TARDE<br>(15:00H) | PÃO COM QUEIJO E<br>REFRESCO DE MANGA<br>(398,39 Kcal)                  | CREME DE FRANGO COM<br>LEGUMES, ARROZ E REFRESCO<br>DE TANGERINA (371,97 KCAL)         | BOLO ESPECIAL SEM<br>RECHEIO COM REFRESCO<br>DE ACEROLA + MAÇÃ<br>(335,72 Kcal) | FERIADO                                                                   | FERIADO                                                                     | 368,69                                    | 66                          | 11                          | 8                           |

CONTATOS:  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802 (WHATSAPP)  
FORNECEDOR: (81)99421-8450  
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

\*AF: AGRICULTURA FAMILIAR



**CARDAPIO- ETAPA DE ENSINO : Ensino Regular**  
**MODALIDADE DE ENSINO: Regular Anos Iniciais**  
**ZONA Urbana**



Synara Soares  
Nutricionista CRN-6 4255  
Mat. 105015-0



FAIXA ETÁRIA : 06 A 10 ANOS  
PERÍODO Parcial  
ESCOLAS MUNICIPAIS E CONVENIADAS - RPA 04 E 05

| MARÇO - 2024                         |                                                                               |                                                                   |                                                                        |                                                               |                                                                    |                                        |                          |                          |                          |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|                                      | SEGUNDA-FEIRA                                                                 | TERÇA-FEIRA                                                       | QUARTA-FEIRA                                                           | QUINTA-FEIRA                                                  | SEXTA-FEIRA                                                        | Composição nutricional (média semanal) |                          |                          |                          |
| SEMANA 01                            |                                                                               |                                                                   |                                                                        |                                                               | 01/03/2024                                                         | Energia (Kcal)                         | CHO (g) 55% a 65% do VET | PTN (g) 10% a 15% do VET | LPD (g) 15% a 30% do VET |
| LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H) |                                                                               |                                                                   |                                                                        |                                                               | PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA (338,62 Kcal)    | 338,62                                 | 53                       | 16                       | 7                        |
| SEMANA 02                            | 04/03/2024                                                                    | 05/03/2024                                                        | 06/03/2024                                                             | 07/03/2024                                                    | 08/03/2024                                                         | Energia (Kcal)                         | CHO (g) 55% a 65% do VET | PTN (g) 10% a 15% do VET | LPD (g) 15% a 30% do VET |
| LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H) | PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO (322,83 Kcal)                    | MUNGUNZÁ COM CANELA (313,90 KCAL)                                 | FERIADO                                                                | BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + BANANA (328,74 Kcal) | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA (333,81 KCAL)               | 324,82                                 | 53                       | 10                       | 6                        |
| SEMANA 03                            | 11/03/2024                                                                    | 12/03/2024                                                        | 13/03/2024                                                             | 14/03/2024                                                    | 15/03/2024                                                         | Energia (Kcal)                         | CHO (g) 55% a 65% do VET | PTN (g) 10% a 15% do VET | LPD (g) 15% a 30% do VET |
| LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H) | BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MELANCIA(335,72 Kcal)                 | RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE TANGERINA (351,98KCAL) | PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE MANGA (398,39 Kcal)                       | FEIJOADA PERNAMBUCANA COM ARROZ (348,43 Kcal)                 | CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MAÇÃ ( 307,68 Kcal)                 | 348,44                                 | 59                       | 14                       | 7                        |
| SEMANA 04                            | 18/03/2024                                                                    | 19/03/2024                                                        | 20/03/2024                                                             | 21/03/2024                                                    | 22/03/2024                                                         | Energia (Kcal)                         | CHO (g) 55% a 65% do VET | PTN (g) 10% a 15% do VET | LPD (g) 15% a 30% do VET |
| LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H) | COOKIES SEM RECHEIO (SABOR LIMÃO) COM REFRESCO DE CAJÚ + BANANA (356,51 Kcal) | CUSCUZ RECHEADO COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA (340,03 KCAL)   | MELANCIA E BANANA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (329,63 Kcal)    | BAIÃO DE DOIS (403,31 KCAL)                                   | SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA (291,81 KCAL) | 344,26                                 | 63                       | 13                       | 5                        |
| SEMANA 05                            | 25/03/2024                                                                    | 26/03/2024                                                        | 27/03/2024                                                             | 28/03/2024                                                    | 29/03/2024                                                         | Energia (Kcal)                         | CHO (g) 55% a 65% do VET | PTN (g) 10% a 15% do VET | LPD (g) 15% a 30% do VET |
| LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H) | CREME DE FRANGO COM LEGUMES, ARROZ E REFRESCO DE TANGERINA (371,97 KCAL)      | PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE MANGA (398,39 Kcal)                  | BOLO ESPECIAL SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + MAÇÃ (335,72 Kcal) | FERIADO                                                       | FERIADO                                                            | 368,69                                 | 66                       | 11                       | 8                        |

CONTATOS:  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802 (WHATSAPP)  
FORNECEDOR: (81)99421-8450  
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

\*AF: AGRICULTURA FAMILIAR



# SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



PREFEITURA DO RECIFE  
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares  
Nutricionista CRM-6 4255  
Mat. 105015-0

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO : Ensino Regular  
MODALIDADE DE ENSINO: Regular Anos Iniciais

ZONA Urbana  
FAIXA ETÁRIA : 06 A 10 ANOS  
PERÍODO Parcial

ESCOLA MUNICIPAL MANGABEIRA

MARÇO - 2023



|                                         | SEGUNDA-FEIRA                                                    | TERÇA-FEIRA                                                                   | QUARTA-FEIRA                                                           | QUINTA-FEIRA                                                        | SEXTA-FEIRA                                                        | Composição nutricional (média semanal) |                          |                          |                          |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| SEMANA 01                               |                                                                  |                                                                               |                                                                        |                                                                     | 01/03/2024                                                         | Energia (Kcal)                         | CHO (g) 55% a 65% do VET | PTN (g) 10% a 15% do VET | LPD (g) 15% a 30% do VET |
| LANCHE MANHÃ (09:00H)<br>TARDE (15:00H) |                                                                  |                                                                               |                                                                        |                                                                     | PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA (338,62 Kcal)    | 338,62                                 | 53                       | 16                       | 7                        |
| SEMANA 02                               | 04/03/2024                                                       | 05/03/2024                                                                    | 06/03/2024                                                             | 07/03/2024                                                          | 08/03/2024                                                         | Energia (Kcal)                         | CHO (g) 55% a 65% do VET | PTN (g) 10% a 15% do VET | LPD (g) 15% a 30% do VET |
| LANCHE MANHÃ (09:00H)<br>TARDE (15:00H) | MUNGUNZÁ COM CANELA (313,90 Kcal)                                | PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO (322,83 Kcal)                    | FERIADO                                                                | BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + BANANA (328,74 Kcal)       | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA (333,81 Kcal)               | 324,82                                 | 53                       | 10                       | 6                        |
| SEMANA 03                               | 11/03/2024                                                       | 12/03/2024                                                                    | 13/03/2024                                                             | 14/03/2024                                                          | 15/03/2024                                                         | Energia (Kcal)                         | CHO (g) 55% a 65% do VET | PTN (g) 10% a 15% do VET | LPD (g) 15% a 30% do VET |
| LANCHE MANHÃ (09:00H)<br>TARDE (15:00H) | RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI (351,98 Kcal) | BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MELANCIA (335,72 Kcal)                | FEIJODA PERNAMBUCANA COM ARROZ (348,43 Kcal)                           | PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE MANGA (398,39 Kcal)                    | CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MAÇÃ (307,68 Kcal)                  | 348,44                                 | 59                       | 14                       | 7                        |
| SEMANA 04                               | 18/03/2024                                                       | 19/03/2024                                                                    | 20/03/2024                                                             | 21/03/2024                                                          | 22/03/2024                                                         | Energia (Kcal)                         | CHO (g) 55% a 65% do VET | PTN (g) 10% a 15% do VET | LPD (g) 15% a 30% do VET |
| LANCHE MANHÃ (09:00H)<br>TARDE (15:00H) | CUSCUZ RECHEADO COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA (340,03 Kcal)  | COOKIES SEM RECHEIO (SABOR LIMÃO) COM REFRESCO DE CAJÚ + BANANA (356,51 Kcal) | BAIÃO DE DOIS (403,31 Kcal)                                            | MELANCIA E BANANA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (329,63 Kcal) | SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA (291,81 Kcal) | 344,26                                 | 63                       | 13                       | 5                        |
| SEMANA 05                               | 25/03/2024                                                       | 26/03/2024                                                                    | 27/03/2024                                                             | 28/03/2024                                                          | 29/03/2024                                                         | Energia (Kcal)                         | CHO (g) 55% a 65% do VET | PTN (g) 10% a 15% do VET | LPD (g) 15% a 30% do VET |
| LANCHE MANHÃ (09:00H)<br>TARDE (15:00H) | PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE MANGA (398,39 Kcal)                 | CREME DE FRANGO COM LEGUMES, ARROZ E REFRESCO DE ABACAXI (371,97 Kcal)        | BOLO ESPECIAL SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + MAÇÃ (335,72 Kcal) | FERIADO                                                             | FERIADO                                                            | 368,69                                 | 66                       | 11                       | 8                        |

CONTATOS:

GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802 (WHATSAPP)

FORNECEDOR: (81)99421-8450

CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

\*AF: AGRICULTURA FAMILIAR



# SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



FREQUÊNCIA DO RECIFE  
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares  
Nutricionista - CRN-6 4255  
Mat. 105015-0

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO : Ensino Regular  
MODALIDADE DE ENSINO: Regular Anos Iniciais

ZONA Urbana  
FAIXA ETÁRIA : 06 A 10 ANOS  
PERÍODO Parcial

ESCOLA CONVENIADAS GURI

MARÇO - 2024



|                                                  | SEGUNDA-FEIRA                                                          | TERÇA-FEIRA                                                                               | QUARTA-FEIRA                                                       | QUINTA-FEIRA                                                              | SEXTA-FEIRA                                                                  | Composição nutricional<br>(média semanal) |                             |                             |                             |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| SEMANA 01                                        |                                                                        |                                                                                           |                                                                    |                                                                           | 01/03/2024                                                                   | Energia (Kcal)                            | CHO (g) 55%<br>a 65% do VET | PTN (g) 10%<br>a 15% do VET | LPD (g) 15% a<br>30% do VET |
| LANCHE<br>MANHÃ<br>(09:00H)<br>TARDE<br>(15:00H) |                                                                        |                                                                                           |                                                                    |                                                                           | PÃO + CARNE MOÍDA<br>COM LEGUMES E<br>REFRESCO DE ACEROLA<br>(338,62 Kcal)   | 338,62                                    | 53                          | 16                          | 7                           |
| SEMANA 02                                        | 04/03/2024                                                             | 05/03/2024                                                                                | 06/03/2024                                                         | 07/03/2024                                                                | 08/03/2024                                                                   | Energia (Kcal)                            | CHO (g) 55%<br>a 65% do VET | PTN (g) 10%<br>a 15% do VET | LPD (g) 15% a<br>30% do VET |
| LANCHE<br>MANHÃ<br>(09:00H)<br>TARDE<br>(15:00H) | MUNGUNZÁ COM CANELA<br>(313,90 Kcal)                                   | PÃO COM REQUEIJÃO E<br>REFRESCO DE GOIABA +<br>MELÃO (322,83 Kcal)                        | FERIADO                                                            | BROA SEM RECHEIO COM<br>REFRESCO DE LARANJA +<br>BANANA (328,74 Kcal)     | SOPA DE FEIJÃO COM<br>LEGUMES E TANGERINA<br>(331,89 Kcal)                   | 324,82                                    | 53                          | 10                          | 6                           |
| SEMANA 03                                        | 11/03/2024                                                             | 12/03/2024                                                                                | 13/03/2024                                                         | 14/03/2024                                                                | 15/03/2024                                                                   | Energia (Kcal)                            | CHO (g) 55%<br>a 65% do VET | PTN (g) 10%<br>a 15% do VET | LPD (g) 15% a<br>30% do VET |
| LANCHE<br>MANHÃ<br>(09:00H)<br>TARDE<br>(15:00H) | RISOTO DE FRANGO COM<br>LEGUMES E REFRESCO DE<br>MARACUJÁ (351,98Kcal) | BOLO DE BANANA COM<br>REFRESCO DE ABACAXI +<br>MELANCIA(335,72 Kcal)                      | FEIJOADA PERNAMBUCANA<br>COM ARROZ (348,43 Kcal)                   | PÃO COM QUEIJO E<br>REFRESCO DE ACEROLA<br>(398,39 Kcal)                  | CANJA DE GALINHA COM<br>LEGUMES E MAÇÃ ( 307,68<br>Kcal)                     | 348,44                                    | 59                          | 14                          | 7                           |
| SEMANA 04                                        | 18/03/2024                                                             | 19/03/2024                                                                                | 20/03/2024                                                         | 21/03/2024                                                                | 22/03/2024                                                                   | Energia (Kcal)                            | CHO (g) 55%<br>a 65% do VET | PTN (g) 10%<br>a 15% do VET | LPD (g) 15% a<br>30% do VET |
| LANCHE<br>MANHÃ<br>(09:00H)<br>TARDE<br>(15:00H) | CUSCUZ RECHEADO COM<br>LEGUMES E REFRESCO DE<br>GOIABA (340,03 Kcal)   | COOKIES SEM RECHEIO<br>(SABOR LIMÃO) COM<br>REFRESCO DE LARANJA +<br>BANANA (356,51 Kcal) | BAIÃO DE DOIS (403,31 Kcal)                                        | MELANCIA E BANANA +<br>BEBIDA LÁCTEA DE SALADA<br>DE FRUTAS (329,63 Kcal) | SANDUÍCHE DE FRANGO<br>COM LEGUMES E<br>REFRESCO DE ACEROLA<br>(291,81 Kcal) | 344,26                                    | 63                          | 13                          | 5                           |
| SEMANA 05                                        | 25/03/2024                                                             | 26/03/2024                                                                                | 27/03/2024                                                         | 28/03/2024                                                                | 29/03/2024                                                                   | Energia (Kcal)                            | CHO (g) 55%<br>a 65% do VET | PTN (g) 10%<br>a 15% do VET | LPD (g) 15% a<br>30% do VET |
| LANCHE<br>MANHÃ<br>(09:00H)<br>TARDE<br>(15:00H) | PÃO COM QUEIJO E<br>REFRESCO DE GOIABA<br>(398,39 Kcal)                | CREME DE FRANGO COM<br>LEGUMES, ARROZ E REFRESCO<br>DE LARANJA (371,97 Kcal)              | BOLO DE LARANJA COM<br>REFRESCO DE ABACAXI +<br>MAÇÃ (335,72 Kcal) | FERIADO                                                                   | FERIADO                                                                      | 368,69                                    | 66                          | 11                          | 8                           |

CONTATOS:  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802 (WHATSAPP)  
FORNECEDOR: (81)99421-8450  
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

\*AF: AGRICULTURA FAMILIAR



MARÇO - 2023

|                                                  | SEGUNDA-FEIRA                                                            | TERÇA-FEIRA                                                                            | QUARTA-FEIRA                                                                    | QUINTA-FEIRA                                                                 | SEXTA-FEIRA                                                                 | Composição nutricional<br>(média semanal) |                                |                                |                                |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| SEMANA 01                                        |                                                                          |                                                                                        |                                                                                 |                                                                              | <b>01/03/2024</b>                                                           | Energia<br>(Kcal)                         | CHO (g)<br>55% a 65%<br>do VET | PTN (g)<br>10% a 15%<br>do VET | LPD (g)<br>15% a 30%<br>do VET |
| LANCHE<br>MANHÃ<br>(09:00H)<br>TARDE<br>(15:00H) |                                                                          |                                                                                        |                                                                                 |                                                                              | PÃO + CARNE MOÍDA<br>COM LEGUMES E<br>REFRESCO DE MANGA<br>(415,4 Kcal)     | 415,40                                    | 52,00                          | 24,00                          | 12,00                          |
| SEMANA 02                                        | <b>04/03/2024</b>                                                        | <b>05/03/2024</b>                                                                      | <b>06/03/2024</b>                                                               | <b>07/03/2024</b>                                                            | <b>08/03/2024</b>                                                           | Energia<br>(Kcal)                         | CHO (g)<br>55% a 65%<br>do VET | PTN (g)<br>10% a 15%<br>do VET | LPD (g)<br>15% a 30%<br>do VET |
| LANCHE<br>MANHÃ<br>(09:00H)<br>TARDE<br>(15:00H) | MUNGUNZÁ COM CANELA<br>+ MELANCIA (431,8 KCAL)                           | PÃO COM REQUEIJÃO E<br>REFRESCO DE CAJÚ +<br>MELÃO (402,05 Kcal)                       | FERIADO                                                                         | BROA SEM RECHEIO COM<br>REFRESCO DE MANGA +<br>BANANA (415,42 Kcal)          | SOPA DE FEIJÃO COM<br>LEGUMES E TANGERINA<br>(433,98 Kcal)                  | 420,81                                    | 78                             | 11                             | 7                              |
| SEMANA 03                                        | <b>11/03/2024</b>                                                        | <b>12/03/2024</b>                                                                      | <b>13/03/2024</b>                                                               | <b>14/03/2024</b>                                                            | <b>15/03/2024</b>                                                           | Energia<br>(Kcal)                         | CHO (g)<br>55% a 65%<br>do VET | PTN (g)<br>10% a 15%<br>do VET | LPD (g)<br>15% a 30%<br>do VET |
| LANCHE<br>MANHÃ<br>(09:00H)<br>TARDE<br>(15:00H) | RISOTO DE FRANGO COM<br>LEGUMES E REFRESCO DE<br>TANGERINA (422,92 KCAL) | BOLO SEM RECHEIO COM<br>REFRESCO DE CAJÚ +<br>MELANCIA (428,24 Kcal)                   | FEIJOADA<br>PERNAMBUCANA COM<br>ARROZ (481,48 Kcal)                             | PÃO COM QUEIJO E<br>REFRESCO DE MANGA +<br>MELÃO (406,59 Kcal)               | CANJA DE GALINHA COM<br>LEGUMES E MAÇÃ (388,88<br>Kcal)                     | 425,62                                    | 66                             | 18                             | 11                             |
| SEMANA 04                                        | <b>18/03/2024</b>                                                        | <b>19/03/2024</b>                                                                      | <b>20/03/2024</b>                                                               | <b>21/03/2024</b>                                                            | <b>22/03/2024</b>                                                           | Energia<br>(Kcal)                         | CHO (g)<br>55% a 65%<br>do VET | PTN (g)<br>10% a 15%<br>do VET | LPD (g)<br>15% a 30%<br>do VET |
| LANCHE<br>MANHÃ<br>(09:00H)<br>TARDE<br>(15:00H) | CUSCUZ RECHEADO COM<br>LEGUMES E REFRESCO DE<br>ACEROLA (432,66 KCAL)    | COOKIES SEM RECHEIO<br>(SABOR LIMÃO) COM<br>REFRESCO DE CAJÚ +<br>BANANA (338,90 Kcal) | BAIÃO DE DOIS<br>(469,03 KCAL)                                                  | MELANCIA E BANANA +<br>BEBIDA LÁCTEA DE<br>SALADA DE FRUTAS (393,96<br>Kcal) | SANDUÍCHE DE FRANGO<br>COM LEGUMES E<br>REFRESCO DE GOIABA<br>(349,22 KCAL) | 396,75                                    | 66                             | 17                             | 8                              |
| SEMANA 05                                        | <b>25/03/2024</b>                                                        | <b>26/03/2024</b>                                                                      | <b>27/03/2024</b>                                                               | <b>28/03/2024</b>                                                            | <b>29/03/2024</b>                                                           | Energia<br>(Kcal)                         | CHO (g)<br>55% a 65%<br>do VET | PTN (g)<br>10% a 15%<br>do VET | LPD (g)<br>15% a 30%<br>do VET |
| LANCHE<br>MANHÃ<br>(09:00H)<br>TARDE<br>(15:00H) | PÃO COM QUEIJO E<br>REFRESCO DE MANGA +<br>MELANCIA (406,59 Kcal)        | CREME DE FRANGO COM<br>LEGUMES, ARROZ E<br>REFRESCO DE TANGERINA<br>(462,54 KCAL)      | BOLO ESPECIAL SEM<br>RECHEIO COM REFRESCO<br>DE ACEROLA + MAÇÃ<br>(428,24 Kcal) | FERIADO                                                                      | FERIADO                                                                     | 432,45                                    | 69                             | 14                             | 12                             |

CONTATOS:

GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802 (WHATSAPP)

FORNECEDOR: (81)99421-8450

CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

\*AF: AGRICULTURA FAMILIAR



**MARÇO - 2024**

|                                         | SEGUNDA-FEIRA                                                                 | TERÇA-FEIRA                                                        | QUARTA-FEIRA                                                           | QUINTA-FEIRA                                                  | SEXTA-FEIRA                                                        | Composição nutricional (média semanal) |                          |                          |                          |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| SEMANA 01                               |                                                                               |                                                                    |                                                                        |                                                               | <b>01/03/2024</b>                                                  | Energia (Kcal)                         | CHO (g) 55% a 65% do VET | PTN (g) 10% a 15% do VET | LPD (g) 15% a 30% do VET |
| LANCHE MANHÃ (09:00H)<br>TARDE (15:00H) |                                                                               |                                                                    |                                                                        |                                                               | PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA (415,4 Kcal)     | 415,40                                 | 52,00                    | 24,00                    | 12,00                    |
| SEMANA 02                               | <b>04/03/2024</b>                                                             | <b>05/03/2024</b>                                                  | <b>06/03/2024</b>                                                      | <b>07/03/2024</b>                                             | <b>08/03/2024</b>                                                  | Energia (Kcal)                         | CHO (g) 55% a 65% do VET | PTN (g) 10% a 15% do VET | LPD (g) 15% a 30% do VET |
| LANCHE MANHÃ (09:00H)<br>TARDE (15:00H) | PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO (402,05 Kcal)                    | MUNGUNZÁ COM CANELA + MELANCIA (431,8 KCAL)                        | <b>FERIADO</b>                                                         | BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + BANANA (415,42 Kcal) | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA (433,98 Kcal)               | 420,81                                 | 78                       | 11                       | 7                        |
| SEMANA 03                               | <b>11/03/2024</b>                                                             | <b>12/03/2024</b>                                                  | <b>13/03/2024</b>                                                      | <b>14/03/2024</b>                                             | <b>15/03/2024</b>                                                  | Energia (Kcal)                         | CHO (g) 55% a 65% do VET | PTN (g) 10% a 15% do VET | LPD (g) 15% a 30% do VET |
| LANCHE MANHÃ (09:00H)<br>TARDE (15:00H) | BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MELANCIA (428,24 Kcal)                | RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE TANGERINA (422,92 KCAL) | PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE MANGA + MELÃO (406,59 Kcal)               | FEIJOADA PERNAMBUCANA COM ARROZ (481,48 Kcal)                 | CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MAÇÃ (388,88 Kcal)                  | 425,62                                 | 66                       | 18                       | 11                       |
| SEMANA 04                               | <b>18/03/2024</b>                                                             | <b>19/03/2024</b>                                                  | <b>20/03/2024</b>                                                      | <b>21/03/2024</b>                                             | <b>22/03/2024</b>                                                  | Energia (Kcal)                         | CHO (g) 55% a 65% do VET | PTN (g) 10% a 15% do VET | LPD (g) 15% a 30% do VET |
| LANCHE MANHÃ (09:00H)<br>TARDE (15:00H) | COOKIES SEM RECHEIO (SABOR LIMÃO) COM REFRESCO DE CAJÚ + BANANA (338,90 Kcal) | CUSCUZ RECHEADO COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA (432,66 KCAL)    | MELANCIA E BANANA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (393,96 Kcal)    | BAIÃO DE DOIS (469,03 KCAL)                                   | SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA (349,22 KCAL) | 396,75                                 | 66                       | 17                       | 8                        |
| SEMANA 05                               | <b>25/03/2024</b>                                                             | <b>26/03/2024</b>                                                  | <b>27/03/2024</b>                                                      | <b>28/03/2024</b>                                             | <b>29/03/2024</b>                                                  | Energia (Kcal)                         | CHO (g) 55% a 65% do VET | PTN (g) 10% a 15% do VET | LPD (g) 15% a 30% do VET |
| LANCHE MANHÃ (09:00H)<br>TARDE (15:00H) | CREME DE FRANGO COM LEGUMES, ARROZ E REFRESCO DE TANGERINA (462,54 KCAL)      | PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE MANGA + MELANCIA (406,59 Kcal)        | BOLO ESPECIAL SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + MAÇÃ (428,24 Kcal) | <b>FERIADO</b>                                                | <b>FERIADO</b>                                                     | 432,45                                 | 69                       | 14                       | 12                       |



## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



PREFEITURA DO RECIFE  
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares

Nutricionista - 4255  
Mat. 10013-0

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO : Ensino Integral- Anos Iniciais  
MODALIDADE DE ENSINO: Regular Anos Iniciais  
ZONA Urbana  
FAIXA ETÁRIA : 06 a 10 anos  
PERÍODO Integral



ESCOLAS MUNICIPAIS E CONVENIADAS - RPA 02,03,04 e 05

MARÇO - 2024

|                             | SEGUNDA-FEIRA                                                                                               | TERÇA-FEIRA                                                                                               | QUARTA-FEIRA                                                                                      | QUINTA-FEIRA                                                                                                    | SEXTA-FEIRA                                                                                 | Composição nutricional<br>(média semanal) |                                |                                   |                                   |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| SEM 01                      |                                                                                                             |                                                                                                           |                                                                                                   |                                                                                                                 | 01/03/2024                                                                                  | Energia<br>(Kcal)                         | CHO (g)<br>55% a<br>65% do VET | PTN<br>(g)<br>10% a<br>15% do VET | LPD<br>(g)<br>15% a<br>30% do VET |
| LANCHE<br>MANHÃ<br>(09:00H) |                                                                                                             |                                                                                                           |                                                                                                   |                                                                                                                 | BROA SEM RECHEIO COM<br>REFRESCO DE MANGA +<br>BANANA (415,42 Kcal)                         |                                           |                                |                                   |                                   |
| ALMOÇO<br>(12:00H)          |                                                                                                             |                                                                                                           |                                                                                                   |                                                                                                                 | FEIJÃO PERNAMBUCANA<br>COM ARROZ, FAROFA E<br>REFRESCO DE GOIABA (522,86<br>kcal)           | 1502,35                                   | 204                            | 59                                | 25                                |
| LANCHE<br>TARDE<br>(15:00H) |                                                                                                             |                                                                                                           |                                                                                                   |                                                                                                                 | PÃO + CARNE MOÍDA COM<br>LEGUMES E REFRESCO DE<br>ABACAXI (415,4 Kcal)                      |                                           |                                |                                   |                                   |
| SEM 02                      | 04/03/2024                                                                                                  | 05/03/2024                                                                                                | 06/03/2024                                                                                        | 07/03/2024                                                                                                      | 08/03/2024                                                                                  | Energia<br>(Kcal)                         | CHO (g)<br>55% a<br>65% do VET | PTN<br>(g)<br>10% a<br>15% do VET | LPD<br>(g)<br>15% a<br>30% do VET |
| LANCHE<br>MANHÃ<br>(09:00H) | MUNGUNZÁ COM<br>CANELA + MELANCIA<br>(431,8 Kcal)                                                           | SANDUÍCHE DE FRANGO<br>COM LEGUMES E REFRESCO<br>DE ACEROLA (349,22 Kcal)                                 | FERIADO                                                                                           | CUSCUZ COM FRANGO AO<br>MOLHO E LEGUMES E REFRESCO<br>DE GOIABA (401,28 Kcal)                                   | SOPA DE FEIJÃO COM<br>LEGUMES E TANGERINA<br>(433,98 Kcal)                                  |                                           |                                |                                   |                                   |
| LANCHE<br>MANHÃ<br>(09:00H) | FRANGO ASSADO, FEIJÃO<br>PRETO, ARROZ<br>COLORIDO, PURÊ DE<br>BATATA, REFRESCO DE<br>CAJÚ (654,52 Kcal)     | CARNE AO MOLHO, ARROZ,<br>FEIJÃO MACASSAR, BATATA<br>SAUTÉ E REFRESCO DE<br>ABACAXI (603,38 kcal)         |                                                                                                   | CARNE MOÍDA AO MOLHO,<br>MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO<br>CARIOCA, REFRESCO DE CAJÚ<br>(700,58 Kcal)                  | COZIDO DE CARNE COM<br>LEGUMES, ARROZ, PIRÃO E<br>REFRESCO DE ACEROLA<br>(562,72 Kcal)      | 1472,2                                    | 242,49                         | 60,4                              | 27,69                             |
| LANCHE<br>TARDE<br>(15:00H) | PÃO COM REQUEIJÃO E<br>REFRESCO DE MANGA +<br>MELÃO (402,05 Kcal)                                           | BOLO SEM RECHEIO COM<br>REFRESCO DE GOIABA +<br>BANANA (428,24 Kcal)                                      |                                                                                                   | BROA SEM RECHEIO COM<br>REFRESCO DE MANGA + MAÇÃ<br>(415,42 Kcal)                                               | PÃO COM QUEIJO E<br>REFRESCO DE ABACAXI +<br>MELÃO (406,59 Kcal)                            |                                           |                                |                                   |                                   |
| SEM 03                      | 11/03/2024                                                                                                  | 12/03/2024                                                                                                | 13/03/2024                                                                                        | 14/03/2024                                                                                                      | 15/03/2024                                                                                  | Energia<br>(Kcal)                         | CHO (g)<br>55% a<br>65% do VET | PTN<br>(g)<br>10% a<br>15% do VET | LPD<br>(g)<br>15% a<br>30% do VET |
| LANCHE<br>MANHÃ<br>(09:00H) | RISOTO DE FRANGO COM<br>LEGUMES E REFRESCO DE<br>ABACAXI (422,92 Kcal)                                      | MACAXEIRA COM FRANGO<br>AO MOLHO COM LEGUMES<br>(423,03 Kcal)                                             | PÃO + CARNE MOÍDA COM<br>LEGUMES E REFRESCO DE<br>MANGA (415,4 Kcal)                              | CANJA DE GALINHA COM<br>LEGUMES E MAÇÃ (388,88 Kcal)                                                            | CUSCUZ COM LEITE E MELÃO<br>(419,02 Kcal)                                                   |                                           |                                |                                   |                                   |
| ALMOÇO<br>(12:00 H)         | CARNE AO MOLHO,<br>FEIJÃO CARIOCA, ARROZ,<br>PURÊ DE BATATA,<br>REFRESCO DE GOIABA -<br>684,21 Kcal         | CARNE MOÍDA, ARROZ,<br>FEIJÃO<br>CARIOCA, PURÊ DE<br>JERIMUM, REFRESCO DE<br>MANGA - 614,91 Kcal          | CREME DE FRANGO, ARROZ,<br>FEIJÃO CARIOCA,<br>MACARRÃO E REFRESCO DE<br>ACEROLA - 676,75 Kcal     | GUISADO DE CARNE, ARROZ<br>COLORIDO, FEIJÃO<br>MACASSAR, SALADA COZIDA,<br>REFRESCO DE ABACAXI - 741,32<br>Kcal | DOBRADINHA DE FRANGO,<br>ARROZ, FAROFA,<br>REFRESCO DE GOIABA<br>(582,47 Kcal)              | 1510,41                                   | 244,65                         | 64,36                             | 28,5                              |
| LANCHE<br>TARDE<br>(15:00H) | BOLO SEM RECHEIO<br>COM REFRESCO DE CAJÚ<br>+ MELANCIA (428,24 Kcal)                                        | PÃO COM REQUEIJÃO E<br>REFRESCO DE ACEROLA +<br>MELÃO (402,05 Kcal)                                       | BROA SEM RECHEIO COM<br>REFRESCO DE CAJÚ + BANANA<br>(415,42 Kcal)                                | PÃO COM QUEIJO E REFRESCO<br>DE GOIABA + MELANCIA (406,59<br>Kcal)                                              | COOKIES SEM RECHEIO<br>(SABOR CACAÚ) COM<br>REFRESCO DE CAJÚ +<br>BANANA (338,90 Kcal)      |                                           |                                |                                   |                                   |
| SEM 04                      | 18/03/2024                                                                                                  | 19/03/2024                                                                                                | 20/03/2024                                                                                        | 21/03/2024                                                                                                      | 22/03/2024                                                                                  | Energia<br>(Kcal)                         | CHO (g)<br>55% a<br>65% do VET | PTN<br>(g)<br>10% a<br>15% do VET | LPD<br>(g)<br>15% a<br>30% do VET |
| LANCHE<br>MANHÃ<br>(09:00H) | MACAXEIRA COM CARNE<br>MOÍDA COM LEGUMES<br>AO MOLHO (480,65 Kcal)                                          | CREME DE ABÓBORA COM<br>FRANGO, ARROZ E<br>REFRESCO DE MANGA<br>(425,44 Kcal)                             | BAIÃO DE DOIS (469,03<br>Kcal)                                                                    | SOPA DE CARNE COM LEGUMES<br>E TANGERINA (418,89 Kcal)                                                          | SANDUÍCHE DE FRANGO COM<br>LEGUMES E REFRESCO DE<br>ACEROLA (349,22 Kcal)                   |                                           |                                |                                   |                                   |
| ALMOÇO<br>(12:00 H)         | CREME DE FRANGO COM<br>ARROZ, FEIJÃO CARIOCA,<br>BATATA SAUTÉ, REFRESCO<br>DE ACEROLA - 676,75<br>Kcal      | GUISADO DE CARNE,<br>ARROZ, FEIJÃO PRETO,<br>FAROFA, SALADA CRUA +<br>REFRESCO DE GOIABA -<br>741,42 Kcal | CARNE MOÍDA AO MOLHO,<br>MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO<br>CARIOCA, REFRESCO DE<br>ACEROLA - 700,58 Kcal | FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO<br>PRETO, ARROZ COLORIDO, PURÊ<br>DE BATATA E REFRESCO DE<br>ABACAXI (673,72 Kcal)      | PIRÃO DE FRANGO, FRANGO<br>COZIDO COM LEGUMES,<br>ARROZ, REFRESCO DE MANGA<br>- 601,03 Kcal | 1543,47                                   | 253,36                         | 67,31                             | 28,71                             |
| LANCHE<br>TARDE<br>(15:00H) | PÃO COM REQUEIJÃO E<br>REFRESCO DE MANGA +<br>MELÃO (402,05 Kcal)                                           | BROA SEM RECHEIO COM<br>REFRESCO DE ABACAXI +<br>BANANA (415,42 Kcal)                                     | PÃO COM QUEIJO E REFRESCO<br>DE CAJÚ + MELANCIA (406,59<br>Kcal)                                  | MELÃO E BANANA + BEBIDA<br>LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS<br>(404,67 Kcal)                                          | BOLO SEM RECHEIO COM<br>REFRESCO DE GOIABA +<br>MELANCIA (428,24 Kcal)                      |                                           |                                |                                   |                                   |
| SEM 05                      | 25/03/2024                                                                                                  | 26/03/2024                                                                                                | 27/03/2024                                                                                        | 28/03/2024                                                                                                      | 29/03/2024                                                                                  | Energia<br>(Kcal)                         | CHO (g)<br>55% a<br>65% do VET | PTN<br>(g)<br>10% a<br>15% do VET | LPD<br>(g)<br>15% a<br>30% do VET |
| LANCHE<br>MANHÃ<br>(09:00H) | RISOTO DE FRANGO COM<br>LEGUMES E REFRESCO DE<br>GOIABA (422,92 Kcal)                                       | CREME DE FRANGO COM<br>LEGUMES, ARROZ E<br>REFRESCO DE CAJÚ (462,54<br>Kcal)                              | PÃO COM QUEIJO E REFRESCO<br>DE ABACAXI + MELÃO (406,59<br>Kcal)                                  | FERIADO                                                                                                         | FERIADO                                                                                     |                                           |                                |                                   |                                   |
| ALMOÇO<br>(12:00 H)         | FRANGO ASSADO, FEIJÃO<br>CARIOCA, ARROZ, PURÊ<br>DE BATATA INGLESA,<br>REFRESCO DE ABACAXI -<br>654,52 Kcal | FRANGO AO MOLHO,<br>MACARRÃO, ARROZ,<br>FEIJÃO CARIOCA,<br>REFRESCO DE GOIABA -<br>667,95 Kcal            | CREME DE FRANGO COM<br>ARROZ, FEIJÃO CARIOCA,<br>BATATA SAUTÉ, REFRESCO DE<br>MANGA - 676,75 Kcal |                                                                                                                 |                                                                                             | 1512,32                                   | 247,57                         | 62,49                             | 31,01                             |
| LANCHE<br>TARDE<br>(15:00H) | PÃO COM REQUEIJÃO E<br>REFRESCO DE CAJÚ +<br>MELÃO (402,05 Kcal)                                            | BROA SEM RECHEIO COM<br>REFRESCO DE ACEROLA +<br>BANANA (415,42 Kcal)                                     | BOLO ESPECIAL SEM RECHEIO<br>COM REFRESCO DE ACEROLA<br>+ MAÇÃ (428,24 Kcal)                      |                                                                                                                 |                                                                                             |                                           |                                |                                   |                                   |

CONTATOS:  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-8802 (WHATSAPP)  
FORNECEDOR: (81)99421-8450  
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

\*AF: AGRICULTURA FAMILIAR



## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



PREFEITURA DO RECIFE  
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara  
Nutricionista  
Mat. 105615-0

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO : *Ensino Integral- Anos Finais*MODALIDADE DE ENSINO: *Regular Anos Finais*

ZONA Urbana

FAIXA ETÁRIA : 11 A 14 anos

PERÍODO Integral



ESCOLAS MUNICIPAIS E CONVENIADAS - RPA 02,03,04 e 05

MARÇO - 2023

| SEMANA                | SEGUNDA-FEIRA                                                                                     | TERÇA-FEIRA                                                                                  | QUARTA-FEIRA                                                                             | QUINTA-FEIRA                                                                                       | SEXTA-FEIRA                                                                              | Composição nutricional (média semanal) |                  |                  |         |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------|------------------|---------|
| SEM 01                |                                                                                                   |                                                                                              |                                                                                          |                                                                                                    | 01/03/2024                                                                               | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g) |
| LANCHE MANHÃ (09:00H) |                                                                                                   |                                                                                              |                                                                                          |                                                                                                    | BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + BANANA E MELANCIA (468,07 Kcal)                 | 55% a 85% do VET                       | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |         |
| ALMOÇO (12:00H)       |                                                                                                   |                                                                                              |                                                                                          |                                                                                                    | FEIJOADA PERNAMBUCANA COM ARROZ, FAROFA E REFRESCO DE GOIABA (522,86 kcal)               | 1504,28                                | 248              | 59               | 28      |
| LANCHE TARDE (15:00H) |                                                                                                   |                                                                                              |                                                                                          |                                                                                                    | PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI E MAMÃO (513,36 Kcal)                |                                        |                  |                  |         |
| SEM 02                | 04/03/2024                                                                                        | 05/03/2024                                                                                   | 06/03/2024                                                                               | 07/03/2024                                                                                         | 08/03/2024                                                                               | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g) |
| LANCHE MANHÃ (09:00H) | MUNGUNZÁ COM CANELA + MELANCIA (454,34 Kcal)                                                      | SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA E TANGERINA (440,13 Kcal)              | FERIADO                                                                                  | CUSCUZ COM FRANGO AO MOLHO E LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA (413,45 Kcal)                            | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA (424,47 Kcal)                                     | 55% a 85% do VET                       | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |         |
| ALMOÇO (12:00 H)      | CREME DE FRANGO, FEIJÃO PRETO, ARROZ COLORIDO, PURÊ DE BATATA, REFRESCO DE CAJU (676,75 Kcal)     | FRANGO ASSADO, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, BATATA SAUTÉ E REFRESCO DE ABACAXI (654,52 kcal)      |                                                                                          | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, REFRESCO DE CAJÚ (700,58 Kcal)              | COZIDO DE CARNE COM LEGUMES, ARROZ, PIRÃO E REFRESCO DE ACEROLA (562,72 Kcal)            | 1545,18                                | 265              | 64               | 28      |
| LANCHE TARDE (15:00H) | PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE MANGA + MELÃO E MAÇÃ (477,01 Kcal)                                | BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + BANANA E MELÃO (482,94 Kcal)                       |                                                                                          | BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + MAÇÃ E MELANCIA (468,07 Kcal)                             | PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE ABACAXI + MELÃO E BANANA (425,67 Kcal)                      |                                        |                  |                  |         |
| SEM 03                | 11/03/2024                                                                                        | 12/03/2024                                                                                   | 13/03/2024                                                                               | 14/03/2024                                                                                         | 15/03/2024                                                                               | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g) |
| LANCHE MANHÃ (09:00H) | RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI E TANGERINA (484,39 Kcal)                      | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI (535,59 Kcal)                | PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA E MAMÃO (513,36 Kcal)                  | CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MAÇÃ (391,27 Kcal)                                                  | CUSCUZ COM LEITE E MELÃO (460,28 Kcal)                                                   | 55% a 85% do VET                       | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |         |
| ALMOÇO (12:00 H)      | CARNE AO MOLHO, FEIJÃO CARIOCA, ARROZ, PURÊ DE BATATA, REFRESCO DE GOIABA - 513,63 Kcal           | CARNE MOÍDA, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, PURÊ DE JERIMUM, REFRESCO DE MANGA - 614,91 Kcal         | CREME DE FRANGO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, MACARRÃO E REFRESCO DE ACEROLA - 676,75 Kcal     | GUIADO DE CARNE, ARROZ COLORIDO, FEIJÃO MACASSAR, SALADA COZIDA, REFRESCO DE ABACAXI - 741,32 Kcal | DOBRADINHA DE FRANGO, ARROZ, FAROFA, REFRESCO DE GOIABA (582,47 Kcal)                    | 1576,78                                | 282              | 63               | 25      |
| LANCHE TARDE (15:00H) | BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MELANCIA E MELÃO (482,94 Kcal)                            | PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE ACEROLA + MELÃO E MAÇÃ (477,01 Kcal)                         | BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + BANANA E MELANCIA (468,07 Kcal)                  | PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE GOIABA + MELÃO E MELANCIA (425,67 Kcal)                               | COOKIES SEM RECHEIO (SABOR CACAU) COM REFRESCO DE CAJÚ + BANANA E MELANCIA (516,16 Kcal) |                                        |                  |                  |         |
| SEM 04                | 18/03/2024                                                                                        | 19/03/2024                                                                                   | 20/03/2024                                                                               | 21/03/2024                                                                                         | 22/03/2024                                                                               | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g) |
| LANCHE MANHÃ (09:00H) | MACAXEIRA COM CARNE MOÍDA COM LEGUMES AO MOLHO E REFRESCO DE ABACAXI (579,27 Kcal)                | CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E REFRESCO DE MANGA (497,71 Kcal)                         | BAIÃO DE DOIS (523,04 Kcal)                                                              | SOPA DE CARNE COM LEGUMES E TANGERINA (404,57 Kcal)                                                | SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA E MAÇÃ (440,13 Kcal)               | 55% a 85% do VET                       | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |         |
| ALMOÇO (12:00 H)      | CREME DE FRANGO COM ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, BATATA SAUTÉ, REFRESCO DE ACEROLA - 676,75 Kcal        | GUIADO DE CARNE, ARROZ, FEIJÃO PRETO, FAROFA, SALADA CRUA + REFRESCO DE GOIABA - 741,32 Kcal | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, REFRESCO DE ACEROLA - 700,58 Kcal | FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ COLORIDO, PURÊ DE BATATA E REFRESCO DE ABACAXI (673,72 Kcal)  | PIRÃO DE FRANGO, FRANGO COZIDO COM LEGUMES, ARROZ, REFRESCO DE MANGA - 601,03 Kcal       | 1841,59                                | 283              | 70               | 28      |
| LANCHE TARDE (15:00H) | PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE MANGA + MELÃO E MELANCIA (477,01 Kcal)                            | BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + BANANA E MELANCIA (468,07 Kcal)                      | PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO E MELANCIA (425,67 Kcal)                       | COOKIES SEM RECHEIO (SABOR GOIABA), BANANA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (516,16 Kcal)       | BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA E MELÃO (482,94 Kcal)                 |                                        |                  |                  |         |
| SEM 05                | 25/03/2024                                                                                        | 26/03/2024                                                                                   | 27/03/2024                                                                               | 28/03/2024                                                                                         | 29/03/2024                                                                               | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g) |
| LANCHE MANHÃ (09:00H) | RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA E MAÇÃ (484,39 Kcal)                            | CREME DE FRANGO COM LEGUMES, ARROZ E REFRESCO DE CAJÚ (503,16 Kcal)                          | PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE ABACAXI + MELÃO E TANGERINA (425,67 Kcal)                   | FERIADO                                                                                            | FERIADO                                                                                  | 55% a 85% do VET                       | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |         |
| ALMOÇO (12:00 H)      | FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO CARIOCA, ARROZ, PURÊ DE BATATA INGLESA, REFRESCO DE ABACAXI - 673,72 Kcal | FRANGO ASSADO, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, REFRESCO DE GOIABA - 654,52 Kcal             | CREME DE FRANGO COM ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, BATATA SAUTÉ, REFRESCO DE MANGA - 676,75 Kcal |                                                                                                    |                                                                                          | 1815,27                                | 273              | 68               | 30      |
| LANCHE TARDE (15:00H) | PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO E MELANCIA (477,01 Kcal)                             | BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + BANANA E MELÃO (468,07 Kcal)                      | BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + MELANCIA E MAÇÃ (482,94 Kcal)                 |                                                                                                    |                                                                                          |                                        |                  |                  |         |



## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



PREFEITURA DO RECIFE  
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synapse  
Nutricionista: 1-6 4255  
Mat: 1-6 4255

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO : Ensino Integral- Anos Finais

MODALIDADE DE ENSINO: Regular Anos Finais

ZONA Urbana

FAIXA ETÁRIA : 11 A 14 anos

PERÍODO Integral

NILO PEREIRA E ANTÔNIO HERÁCLITO



MARÇO - 2024

| SEMANA                | SEGUNDA-FEIRA                                                                                     | TERÇA-FEIRA                                                                                  | QUARTA-FEIRA                                                                             | QUINTA-FEIRA                                                                                       | SEXTA-FEIRA                                                                              | Composição nutricional (média semanal) |                  |                  |         |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------|------------------|---------|
| SEM 01                |                                                                                                   |                                                                                              |                                                                                          |                                                                                                    | 01/03/2024                                                                               | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g) |
| LANCHE MANHÃ (09:00H) |                                                                                                   |                                                                                              |                                                                                          |                                                                                                    | BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + BANANA E MELANCIA (468,07 Kcal)                 | 55% a 65% do VET                       | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |         |
| ALMOÇO (12:00H)       |                                                                                                   |                                                                                              |                                                                                          |                                                                                                    | FEIJÃO PERNAMBUCANA COM ARROZ, FAROFA E REFRESCO DE GOIABA (522,86 kcal)                 | 1504,2                                 | 248              | 59               | 28      |
| LANCHE TARDE (15:00H) |                                                                                                   |                                                                                              |                                                                                          |                                                                                                    | PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI E MAMÃO (513,36 Kcal)                |                                        |                  |                  |         |
| SEM 02                | 04/03/2024                                                                                        | 05/03/2024                                                                                   | 06/03/2024                                                                               | 07/03/2024                                                                                         | 08/03/2024                                                                               | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g) |
| LANCHE MANHÃ (09:00H) | MUNGUNZÁ COM CANELA + MELANCIA (454,34 Kcal)                                                      | SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA E TANGERINA (440,13 Kcal)              | FERIADO                                                                                  | CUSCUZ COM FRANGO AO MOLHO E LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA (413,45 Kcal)                            | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA (424,47 Kcal)                                     | 55% a 65% do VET                       | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |         |
| ALMOÇO (12:00 H)      | CREME DE FRANGO, FEIJÃO PRETO, ARROZ COLORIDO, PURÊ DE BATATA, REFRESCO DE CAJU (676,75 Kcal)     | CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, BATATA SAUTÉ E REFRESCO DE ABACAXI (513,63 kcal)     |                                                                                          | FRANGO ASSADO, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, REFRESCO DE CAJU (654,52 Kcal)                     | COZIDO DE CARNE COM LEGUMES, ARROZ, PIRÃO E REFRESCO DE ACEROLA (562,72 Kcal)            | 1498,4                                 | 258              | 62               | 27      |
| LANCHE TARDE (15:00H) | PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE MANGA + MELÃO E MAÇÃ (477,01 Kcal)                                | BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + BANANA E MELÃO (482,94 Kcal)                       |                                                                                          | BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + MAÇÃ E MELANCIA (468,07 Kcal)                             | PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE ABACAXI + MELÃO E BANANA (425,67 Kcal)                      |                                        |                  |                  |         |
| SEM 03                | 11/03/2024                                                                                        | 12/03/2024                                                                                   | 13/03/2024                                                                               | 14/03/2024                                                                                         | 15/03/2024                                                                               | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g) |
| LANCHE MANHÃ (09:00H) | RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI E TANGERINA (484,39 Kcal)                      | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI (535,59 Kcal)                | PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA E MAMÃO (513,36 Kcal)                  | CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MAÇÃ (391,27 Kcal)                                                  | CUSCUZ COM LEITE E MELÃO (460,28 Kcal)                                                   | 55% a 65% do VET                       | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |         |
| ALMOÇO (12:00 H)      | CARNE AO MOLHO, FEIJÃO CARIOCA, ARROZ, PURÊ DE BATATA, REFRESCO DE GOIABA - 513,63 Kcal           | CARNE MOÍDA, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, PURÊ DE JERIMUM, REFRESCO DE MANGA - 614,91 Kcal         | CREME DE FRANGO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, MACARRÃO E REFRESCO DE ACEROLA - 676,75 Kcal     | GUIADO DE CARNE, ARROZ COLORIDO, FEIJÃO MACASSAR, SALADA COZIDA, REFRESCO DE ABACAXI - 741,32 Kcal | DOBRADINHA DE FRANGO, ARROZ, FAROFA, REFRESCO DE GOIABA (582,47 Kcal)                    | 1576,8                                 | 282              | 63               | 25      |
| LANCHE TARDE (15:00H) | BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJU + MELANCIA E MELÃO (482,94 Kcal)                            | PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE ACEROLA + MELÃO E MAÇÃ (477,01 Kcal)                         | BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJU + BANANA E MELANCIA (468,07 Kcal)                  | PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE GOIABA + MELÃO E MELANCIA (425,67 Kcal)                               | COOKIES SEM RECHEIO (SABOR CACAU) COM REFRESCO DE CAJU + BANANA E MELANCIA (516,16 Kcal) |                                        |                  |                  |         |
| SEM 04                | 18/03/2024                                                                                        | 19/03/2024                                                                                   | 20/03/2024                                                                               | 21/03/2024                                                                                         | 22/03/2024                                                                               | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g) |
| LANCHE MANHÃ (09:00H) | MACAXEIRA COM CARNE MOÍDA COM LEGUMES AO MOLHO E REFRESCO DE ABACAXI (579,27 Kcal)                | CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E REFRESCO DE MANGA (497,71 Kcal)                         | BAIÃO DE DOIS (523,04 Kcal)                                                              | SOPA DE CARNE COM LEGUMES E TANGERINA (404,57 Kcal)                                                | SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA E MAÇÃ (440,13 Kcal)               | 55% a 65% do VET                       | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |         |
| ALMOÇO (12:00 H)      | CREME DE FRANGO COM ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, BATATA SAUTÉ, REFRESCO DE ACEROLA - 676,75 Kcal        | GUIADO DE CARNE, ARROZ, FEIJÃO PRETO, FAROFA, SALADA CRUA + REFRESCO DE GOIABA - 741,32 Kcal | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, REFRESCO DE ACEROLA - 700,58 Kcal | FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ COLORIDO, PURÊ DE BATATA E REFRESCO DE ABACAXI (673,72 Kcal)  | PIRÃO DE FRANGO, FRANGO COZIDO COM LEGUMES, ARROZ, REFRESCO DE MANGA - 601,03 Kcal       | 1642,8                                 | 280              | 70               | 28      |
| LANCHE TARDE (15:00H) | PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE MANGA + MELÃO E MELANCIA (477,01 Kcal)                            | BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJU + BANANA E MELANCIA (468,07 Kcal)                      | PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE CAJU + MELÃO E MELANCIA (425,67 Kcal)                       | COOKIES SEM RECHEIO (SABOR GOIABA), BANANA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (516,16 Kcal)       | BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA E MELÃO (482,94 Kcal)                 |                                        |                  |                  |         |
| SEM 05                | 25/03/2024                                                                                        | 26/03/2024                                                                                   | 27/03/2024                                                                               | 28/03/2024                                                                                         | 29/03/2024                                                                               | Energia (Kcal)                         | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g) |
| LANCHE MANHÃ (09:00H) | RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA E MAÇÃ (484,39 Kcal)                            | CREME DE FRANGO COM LEGUMES, ARROZ E REFRESCO DE CAJU (503,85 Kcal)                          | PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE ABACAXI + MELÃO E TANGERINA (425,67 Kcal)                   | FERIADO                                                                                            | FERIADO                                                                                  | 55% a 65% do VET                       | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |         |
| ALMOÇO (12:00 H)      | FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO CARIOCA, ARROZ, PURÊ DE BATATA INGLESA, REFRESCO DE ABACAXI - 673,72 Kcal | ISCA DE FRANGO ACEBOLADO, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, REFRESCO DE GOIABA - 676,75 Kcal  | FRANGO ASSADO COM ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, BATATA SAUTÉ, REFRESCO DE MANGA - 654,52 Kcal   |                                                                                                    |                                                                                          | 1615,8                                 | 273              | 68               | 30      |
| LANCHE TARDE (15:00H) | PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE CAJU + MELÃO E MELANCIA (477,01 Kcal)                             | BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + BANANA E MELÃO (468,07 Kcal)                      | BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + MELANCIA E MAÇÃ (482,94 Kcal)                 |                                                                                                    |                                                                                          |                                        |                  |                  |         |

CONTATOS:  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-913299298-9802 (WHATSAPP)  
FORNECEDOR: (81)98421-8450  
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

\*AF: AGRICULTURA FAMILIAR



## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



PREFEITURA DO RECIFE  
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Syn...  
Nutricion...  
Mat... 15-0

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO : Ensino Integral- Anos Finais  
MODALIDADE DE ENSINO: Regular Anos Finais  
ZONA Urbana  
FAIXA ETÁRIA : 11 A 14 anos  
PERÍODO Integral



ESCOLA MUNICIPAL MANGABEIRA

MARÇO - 2024

| SEMANA                | SEGUNDA-FEIRA                                                                                     | TERÇA-FEIRA                                                                                   | QUARTA-FEIRA                                                                             | QUINTA-FEIRA                                                                                        | SEXTA-FEIRA                                                                              | Composição nutricional (média semanal) |                  |                  |                  |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------|------------------|------------------|
| SEM 01                |                                                                                                   |                                                                                               |                                                                                          |                                                                                                     | 01/03/2024                                                                               |                                        | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |
| LANCHE MANHÃ (09:00H) |                                                                                                   |                                                                                               |                                                                                          |                                                                                                     | BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + BANANA E MELANCIA (468,07 Kcal)                 | Energia (Kcal)                         | 55% a 65% do VET | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |
| ALMOÇO (12:00H)       |                                                                                                   |                                                                                               |                                                                                          |                                                                                                     | FEIJOADA PERNAMBUCANA COM ARROZ, FAROFA E REFRESCO DE GOIABA (522,86 kcal)               | 1504,3                                 | 248              | 59               | 26               |
| LANCHE TARDE (15:00H) |                                                                                                   |                                                                                               |                                                                                          |                                                                                                     | PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI E MAMÃO (513,36 Kcal)                |                                        |                  |                  |                  |
| SEM 02                | 04/03/2024                                                                                        | 05/03/2024                                                                                    | 06/03/2024                                                                               | 07/03/2024                                                                                          | 08/03/2024                                                                               |                                        | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |
| LANCHE MANHÃ (09:00H) | PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE MANGA + MELÃO E MAÇÃ (477,01 Kcal)                                | BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + BANANA E MELÃO (482,94 Kcal)                        | FERIADO                                                                                  | BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + MAÇÃ E MELANCIA (468,07 Kcal)                              | PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE ABACAXI + MELÃO E BANANA (425,67 Kcal)                      | Energia (Kcal)                         | 55% a 65% do VET | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |
| ALMOÇO (12:00 H)      | CREME DE FRANGO, FEIJÃO PRETO, ARROZ COLORIDO, PURÊ DE BATATA, REFRESCO DE CAJU (676,75 Kcal)     | FRANGO ASSADO, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, BATATA SAUTÉ E REFRESCO DE ABACAXI (654,52 kcal)       |                                                                                          | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, REFRESCO DE CAJU (700,58 Kcal)               | COZIDO DE CARNE COM LEGUMES, ARROZ, PIRÃO E REFRESCO DE ACEROLA (562,72 Kcal)            | 1545,2                                 | 265              | 64               | 28               |
| LANCHE TARDE (15:00H) | MUNGUNZÁ COM CANELA + MELANCIA (454,34 Kcal)                                                      | SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA E TANGERINA (440,13 Kcal)               |                                                                                          | CUSCUZ COM FRANGO AO MOLHO E LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA (413,45 Kcal)                             | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA (424,47 Kcal)                                     |                                        |                  |                  |                  |
| SEM 03                | 11/03/2024                                                                                        | 12/03/2024                                                                                    | 13/03/2024                                                                               | 14/03/2024                                                                                          | 15/03/2024                                                                               |                                        | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |
| LANCHE MANHÃ (09:00H) | BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJU + MELANCIA E MELÃO (482,94 Kcal)                            | PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE ACEROLA + MELÃO E MAÇÃ (477,01 Kcal)                          | BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJU + BANANA E MELANCIA (468,07 Kcal)                  | PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE GOIABA + MELÃO E MELANCIA (425,67 Kcal)                                | COOKIES SEM RECHEIO (SABOR CACAU) COM REFRESCO DE CAJU + BANANA E MELANCIA (516,16 Kcal) | Energia (Kcal)                         | 55% a 65% do VET | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |
| ALMOÇO (12:00 H)      | CARNE AO MOLHO, FEIJÃO CARIÓCA, ARROZ, PURÊ DE BATATA, REFRESCO DE GOIABA - 513,63 Kcal           | CARNE MOÍDA, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, PURÊ DE JERIMUM, REFRESCO DE MANGA - 614,91 Kcal          | CREME DE FRANGO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, MACARRÃO E REFRESCO DE ACEROLA - 676,75 Kcal     | GUISADO DE CARNE, ARROZ COLORIDO, FEIJÃO MACASSAR, SALADA COZIDA, REFRESCO DE ABACAXI - 640,13 Kcal | DOBRADINHA DE FRANGO, ARROZ, FAROFA, REFRESCO DE GOIABA (582,47 Kcal)                    | 1576,8                                 | 282              | 63               | 25               |
| LANCHE TARDE (15:00H) | RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI E TANGERINA (484,39 Kcal)                      | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI (535,59 Kcal)                 | PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA E MAMÃO (513,36 Kcal)                  | CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MAÇÃ (391,27 Kcal)                                                   | CUSCUZ COM LEITE E MELÃO (460,28 Kcal)                                                   |                                        |                  |                  |                  |
| SEM 04                | 18/03/2024                                                                                        | 19/03/2024                                                                                    | 20/03/2024                                                                               | 21/03/2024                                                                                          | 22/03/2024                                                                               |                                        | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |
| LANCHE MANHÃ (09:00H) | PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE MANGA + MELÃO E MELANCIA (477,01 Kcal)                            | BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJU + BANANA E MELANCIA (468,07 Kcal)                       | PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE CAJU + MELÃO E MELANCIA (425,67 Kcal)                       | COOKIES SEM RECHEIO (SABOR GOIABA), BANANA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (516,16 Kcal)        | CUSCUZ COM OVO E REFRESCO DE GOIABA (455,63 Kcal)                                        | Energia (Kcal)                         | 55% a 65% do VET | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |
| ALMOÇO (12:00 H)      | CREME DE FRANGO COM ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, BATATA SAUTÉ, REFRESCO DE ACEROLA - 676,75 Kcal        | GUISADO DE CARNE, ARROZ, FEIJÃO PRETO, FAROFA, SALADA CRUA + REFRESCO DE GOIABA - 640,13 Kcal | CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, REFRESCO DE ACEROLA - 700,58 Kcal | FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ COLORIDO, PURÊ DE BATATA E REFRESCO DE ABACAXI (675,72 Kcal)   | PIRÃO DE FRANGO, FRANGO COZIDO COM LEGUMES, ARROZ, REFRESCO DE MANGA - 601,03 Kcal       | 1636,1                                 | 280              | 73               | 28               |
| LANCHE TARDE (15:00H) | MACAXEIRA COM CARNE MOÍDA COM LEGUMES AO MOLHO E REFRESCO DE ABACAXI (579,27 Kcal)                | CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E REFRESCO DE MANGA (497,71 Kcal)                          | BAIÃO DE DOIS (523,04 Kcal)                                                              | SOPA DE CARNE COM LEGUMES E TANGERINA (404,57 Kcal)                                                 | SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA E MAÇÃ (440,13 Kcal)               |                                        |                  |                  |                  |
| SEM 05                | 25/03/2024                                                                                        | 26/03/2024                                                                                    | 27/03/2024                                                                               | 28/03/2024                                                                                          | 29/03/2024                                                                               |                                        | CHO (g)          | PTN (g)          | LPD (g)          |
| LANCHE MANHÃ (09:00H) | PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE CAJU + MELÃO E MELANCIA (477,01 Kcal)                             | BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + BANANA E MELÃO (468,07 Kcal)                       | BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + MELANCIA E MAÇÃ (482,94 Kcal)                 | FERIADO                                                                                             | FERIADO                                                                                  | Energia (Kcal)                         | 55% a 65% do VET | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |
| ALMOÇO (12:00 H)      | FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO CARIÓCA, ARROZ, PURÊ DE BATATA INGLESA, REFRESCO DE ABACAXI - 673,72 Kcal | FRANGO ASSADO, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, REFRESCO DE GOIABA - 654,52 Kcal              | CREME DE FRANGO COM ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, BATATA SAUTÉ, REFRESCO DE MANGA - 676,75 Kcal |                                                                                                     |                                                                                          | 1615,3                                 | 273              | 68               | 30               |
| LANCHE TARDE (15:00H) | RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA E MAÇÃ (484,39 Kcal)                            | CREME DE FRANGO COM LEGUMES, ARROZ E REFRESCO DE CAJU (503,85 Kcal)                           | PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE ABACAXI + MELÃO E TANGERINA (425,67 Kcal)                   |                                                                                                     |                                                                                          |                                        |                  |                  |                  |



# SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



Synara Soares  
Nutricionista - CRN-6 4255  
Mat. 105015-0

CARDÁPIO  
MODALIDADE DE ENSINO: EJA/PROJOVEM  
ZONA Urbana  
FAIXA ETÁRIA : 19 A 60 ANOS  
PERÍODO Parcial



## ESCOLAS MUNICIPAIS E CONVENIADAS - RPA 02,03,04 e 05 MARÇO - 2024

|                       | SEGUNDA-FEIRA                                                                               | TERÇA-FEIRA                                                                                   | QUARTA-FEIRA                                                                               | QUINTA-FEIRA                                                                   | SEXTA-FEIRA                                                                                    | Composição nutricional (média semanal) |                                |                                |                                |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| SEMANA 01             |                                                                                             |                                                                                               |                                                                                            |                                                                                | <b>01/03/2024</b>                                                                              | Energia (Kcal)                         | CHO (g)<br>55% a 65%<br>do VET | PTN (g)<br>10% a 15%<br>do VET | LPD (g)<br>15% a 30%<br>do VET |
| LANCHE NOITE (19:00H) |                                                                                             |                                                                                               |                                                                                            |                                                                                | MUNGUZÁ COM CANELA E MAÇÃ (454,34 Kcal)                                                        | 454,34                                 | 72                             | 12                             | 13                             |
| SEMANA 2              | 04/03/2024                                                                                  | 05/03/2024                                                                                    | 06/03/2024                                                                                 | 07/03/2024                                                                     | 08/03/2024                                                                                     | Energia (Kcal)                         | CHO (g)<br>55% a 65%<br>do VET | PTN (g)<br>10% a 15%<br>do VET | LPD (g)<br>15% a 30%<br>do VET |
| LANCHE NOITE (19:00H) | BATATA DOCE, ISCA DE CARNE AO MOLHO COM LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA (479,95 Kcal)          | CARÁ COM FRANGO AO MOLHO E LEGUMES (CENOURA, BATATA) + REFRESCO DE TANGERINA (417,11 Kcal)    | FERIADO                                                                                    | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES(CENOURA, BATATA E CHUCHU) E TANGERINA (424,47 Kcal) | PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE ACEROLA + BANANA + MELANCIA (425,67 kcal)                         | 436,8                                  | 78                             | 22                             | 7                              |
| SEMANA 3              | 11/03/2024                                                                                  | 12/03/2024                                                                                    | 13/03/2024                                                                                 | 14/03/2024                                                                     | 15/03/2024                                                                                     | Energia (Kcal)                         | CHO (g)<br>55% a 65%<br>do VET | PTN (g)<br>10% a 15%<br>do VET | LPD (g)<br>15% a 30%<br>do VET |
| LANCHE NOITE (19:00H) | DOBRADINHA DE FRANGO COM ARROZ (488,34 kcal)                                                | CUSCUZ RECHEADO COM REFRESCO DE MANGA (528,33 Kcal)                                           | SANDUICHE DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO (440,13 Kcal) | BOLO + REFRESCO DE MANGA + MAMÃO E BANANA (482,94 kcal)                        | SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MAÇÃ (404,57 kcal)                      | 468,86                                 | 70                             | 25                             | 10                             |
| SEMANA 4              | 18/03/2024                                                                                  | 19/03/2024                                                                                    | 20/03/2024                                                                                 | 21/03/2024                                                                     | 22/03/2024                                                                                     | Energia (Kcal)                         | CHO (g)<br>55% a 65%<br>do VET | PTN (g)<br>10% a 15%<br>do VET | LPD (g)<br>15% a 30%<br>do VET |
| LANCHE NOITE (19:00H) | BAIÃO DE DOIS (523,04 Kcal)                                                                 | CUSCUZ + GUIADO DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E REFRESCO CAJÚ (442,55 kcal) | BROA SEM RECHEIO E REFRESCO DE ACEROLA + BANANA + MAMÃO (468,07 kcal)                      | CANJA DE GALINHA COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) + MELÃO (391,27 Kcal)  | SANDUICHE DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE GOIABA+ MELANCIA (440,13 Kcal) | 453,01                                 | 78                             | 20                             | 6                              |
| SEMANA 5              | 25/03/2024                                                                                  | 26/03/2024                                                                                    | 27/03/2024                                                                                 | 28/03/2024                                                                     | 29/03/2024                                                                                     | Energia (Kcal)                         | CHO (g)<br>55% a 65%<br>do VET | PTN (g)<br>10% a 15%<br>do VET | LPD (g)<br>15% a 30%<br>do VET |
| LANCHE NOITE (19:00H) | RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE LIMÃO E MELANCIA (484,39 Kcal) | MACAXEIRA, FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA (535,59 Kcal)                      | PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE ACEROLA + BANANA + MELÃO (425,67 kcal)                        | FERIADO                                                                        | FERIADO                                                                                        | 481,88                                 | 93                             | 21                             | 6                              |

CONTATOS:  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-913299299-9802 (WHATSAPP)  
FORNECEDOR: (81)99421-8450  
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

\*AF: AGRICULTURA FAMILIAR



# SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



PREFEITURA DO RECIFE  
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares  
Nutricionista CRN-6 4255  
Mat. 105015-0

CARDÁPIO  
MODALIDADE DE ENSINO: EJA/PROJOVEM  
ZONA Urbana  
FAIXA ETÁRIA : 19 A 60 ANOS  
PERÍODO Parcial



## ESCOLA MUNICIPAL MANGABEIRA

MARÇO - 2024

|                       | SEGUNDA-FEIRA                                                                      | TERÇA-FEIRA                                                                     | QUARTA-FEIRA                                                            | QUINTA-FEIRA                                                                   | SEXTA-FEIRA                                                                | Composição nutricional (média semanal) |                          |                          |                          |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| SEMANA 01             |                                                                                    |                                                                                 |                                                                         |                                                                                | 01/03/2024                                                                 | Energia (Kcal)                         | CHO (g) 55% a 65% do VET | PTN (g) 10% a 15% do VET | LPD (g) 15% a 30% do VET |
| LANCHE NOITE (19:00H) |                                                                                    |                                                                                 |                                                                         |                                                                                | PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI E MAMÃO (513,36 Kcal)  | 513,36                                 | 82                       | 25                       | 11                       |
| SEMANA 2              | 04/03/2024                                                                         | 05/03/2024                                                                      | 06/03/2024                                                              | 07/03/2024                                                                     | 08/03/2024                                                                 | Energia (Kcal)                         | CHO (g) 55% a 65% do     | PTN (g) 10% a 15% do VET | LPD (g) 15% a 30% do VET |
| LANCHE NOITE (19:00H) | MUNGUNZÁ COM CANELA + MELANCIA (454,34 KCAL)                                       | SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA E TANGERINA (440,13 KCAL) | FERIADO                                                                 | CUSCUZ COM ISCA DE CARNE AO MOLHO E LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA (455,63 KCAL) | SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA (424,47 Kcal)                       | 443,64                                 | 72                       | 21                       | 9                        |
| SEMANA 3              | 11/03/2024                                                                         | 12/03/2024                                                                      | 13/03/2024                                                              | 14/03/2024                                                                     | 15/03/2024                                                                 | Energia (Kcal)                         | CHO (g) 55% a 65% do     | PTN (g) 10% a 15% do VET | LPD (g) 15% a 30% do VET |
| LANCHE NOITE (19:00H) | RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI E TANGERINA (484,39 KCAL)       | MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI (535,59 KCAL)   | PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA E MAMÃO (513,36 Kcal) | CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MAÇÃ (391,27 Kcal)                              | CUSCUZ COM LEITE E MELÃO (460,28 KCAL)                                     | 476,98                                 | 88                       | 21                       | 5                        |
| SEMANA 4              | 18/03/2024                                                                         | 19/03/2024                                                                      | 20/03/2024                                                              | 21/03/2024                                                                     | 22/03/2024                                                                 | Energia (Kcal)                         | CHO (g) 55% a 65% do     | PTN (g) 10% a 15% do VET | LPD (g) 15% a 30% do VET |
| LANCHE NOITE (19:00H) | MACAXEIRA COM CARNE MOÍDA COM LEGUMES AO MOLHO E REFRESCO DE ABACAXI (579,27 KCAL) | CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E REFRESCO DE MANGA (497,71 KCAL)            | BAIÃO DE DOIS (523,04 KCAL)                                             | SOPA DE CARNE COM LEGUMES E TANGERINA (404,57 KCAL)                            | SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA E MAÇÃ (440,13 KCAL) | 488,94                                 | 79                       | 26                       | 8                        |
| SEMANA 5              | 25/03/2024                                                                         | 26/03/2024                                                                      | 27/03/2024                                                              | 28/03/2024                                                                     | 29/03/2024                                                                 | Energia (Kcal)                         | CHO (g) 55% a 65% do VET | PTN (g) 10% a 15% do VET | LPD (g) 15% a 30% do VET |
| LANCHE NOITE (19:00H) | RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA E MAÇÃ (484,39 KCAL)             | CREME DE FRANGO COM LEGUMES, ARROZ E REFRESCO DE CAJÚ (503,85 KCAL)             | PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE ABACAXI + MELÃO E TANGERINA (425,67 Kcal)  | FERIADO                                                                        | FERIADO                                                                    | 471,3                                  | 84                       | 23                       | 8                        |

CONTATOS:  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-913299299-9802 (WHATSAPP)  
FORNECEDOR: (81)99421-8450  
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

\*AF: AGRICULTURA FAMILIAR



# SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



PREFEITURA DO RECIFE  
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares  
Nutricionista ORN-6 4255  
Mat. 105015-0

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO : *Ensino Regular*  
MODALIDADE DE ENSINO: *Regular- Anos Finais*  
**ZONA Urbana**  
FAIXA ETÁRIA : **11 A 14 anos**  
PERÍODO *Parcial*



UTEC LARGO DOM LUIZ , UTEC JARDIM BOTÂNICO, UTEC CORDEIRO, UTEC CAXANGÁ, UTEC GREGÓRIO BEZERRA, UTEC ALTO SANTA TEREZINHA

## MARÇO - 2024

|                                                  | SEGUNDA-FEIRA                                                         | TERÇA-FEIRA                                                           | QUARTA-FEIRA                                                                  | QUINTA-FEIRA                                                              | SEXTA-FEIRA                                                                               | Composição nutricional<br>(média semanal) |                                |                                |                                |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| SEMANA 01                                        |                                                                       |                                                                       |                                                                               |                                                                           | 01/03/2024                                                                                | Energia (Kcal)                            | CHO (g)<br>55% a 65%<br>do VET | PTN (g) 10%<br>a 15% do<br>VET | LPD (g)<br>15% a 30%<br>do VET |
| LANCHE<br>MANHÃ<br>(09:00H)<br>TARDE<br>(15:00H) |                                                                       |                                                                       |                                                                               |                                                                           | BROA SEM RECHEIO<br>COM REFRESCO DE<br>MANGA + BANANA<br>(415,42 Kcal)                    | 415,4                                     | 77                             | 5                              | 2                              |
| SEMANA 02                                        | 04/03/2024                                                            | 05/03/2024                                                            | 06/03/2024                                                                    | 07/03/2024                                                                | 08/03/2024                                                                                | Energia (Kcal)                            | CHO (g)<br>55% a 65%<br>do VET | PTN (g) 10%<br>a 15% do<br>VET | LPD (g)<br>15% a 30%<br>do VET |
| LANCHE<br>MANHÃ<br>(09:00H)<br>TARDE<br>(15:00H) | PÃO COM REQUEIJÃO E<br>REFRESCO DE TANGERINA +<br>MELÃO (402,05 Kcal) | BOLO SEM RECHEIO COM<br>REFRESCO DE GOIABA +<br>BANANA (428,24 Kcal)  | FERIADO                                                                       | BROA SEM RECHEIO COM<br>REFRESCO DE ACEROLA +<br>MAÇÃ (415,42 Kcal)       | PÃO COM QUEIJO E<br>REFRESCO DE CAJÚ +<br>MELANCIA (406,59 Kcal)                          | 413,1                                     | 75                             | 8                              | 8                              |
| SEMANA 03                                        | 11/03/2024                                                            | 12/03/2024                                                            | 13/03/2024                                                                    | 14/03/2024                                                                | 15/03/2024                                                                                | Energia (Kcal)                            | CHO (g)<br>55% a 65%<br>do VET | PTN (g) 10%<br>a 15% do<br>VET | LPD (g)<br>15% a 30%<br>do VET |
| LANCHE<br>MANHÃ<br>(09:00H)<br>TARDE<br>(15:00H) | BOLO SEM RECHEIO COM<br>REFRESCO DE TANGERINA +<br>MAÇÃ (428,24 Kcal) | PÃO COM REQUEIJÃO E<br>REFRESCO DE ACEROLA +<br>MELÃO (402,05 Kcal)   | BROA SEM RECHEIO COM<br>REFRESCO DE CAJÚ +<br>BANANA (415,42 Kcal)            | PÃO COM QUEIJO E<br>REFRESCO DE GOIABA +<br>MELANCIA (406,59 Kcal)        | COOKIES SEM RECHEIO<br>(SABOR CACAU) COM<br>REFRESCO DE MANGA+<br>TANGERINA (338,90 Kcal) | 398,2                                     | 74                             | 7                              | 8                              |
| SEMANA 04                                        | 18/03/2024                                                            | 19/03/2024                                                            | 20/03/2024                                                                    | 21/03/2024                                                                | 22/03/2024                                                                                | Energia (Kcal)                            | CHO (g)<br>55% a 65%<br>do VET | PTN (g) 10%<br>a 15% do<br>VET | LPD (g)<br>15% a 30%<br>do VET |
| LANCHE<br>MANHÃ<br>(09:00H)<br>TARDE<br>(15:00H) | PÃO COM REQUEIJÃO E<br>REFRESCO DE ACEROLA +<br>MELÃO (402,05 Kcal)   | BROA SEM RECHEIO COM<br>REFRESCO DE GOIABA +<br>BANANA (415,42 Kcal)  | PÃO COM QUEIJO E<br>REFRESCO DE MANGA +<br>MELANCIA (406,59 Kcal)             | MELÃO E BANANA +<br>BEBIDA LÁCTEA DE<br>SALADA DE FRUTAS (393,96<br>Kcal) | SANDUÍCHE DE FRANGO<br>COM LEGUMES E<br>REFRESCO DE CAJÚ<br>(349,22 Kcal)                 | 393,5                                     | 72                             | 11                             | 7                              |
| SEMANA 05                                        | 25/03/2024                                                            | 26/03/2024                                                            | 27/03/2024                                                                    | 28/03/2024                                                                | 29/03/2024                                                                                | Energia (Kcal)                            | CHO (g)<br>55% a 65%<br>do VET | PTN (g) 10%<br>a 15% do<br>VET | LPD (g)<br>15% a 30%<br>do VET |
| LANCHE<br>MANHÃ<br>(09:00H)<br>TARDE<br>(15:00H) | PÃO COM REQUEIJÃO E<br>REFRESCO DE TANGERINA +<br>MELÃO (402,05 Kcal) | BROA SEM RECHEIO COM<br>REFRESCO DE ACEROLA +<br>BANANA (415,42 Kcal) | BOLO ESPECIAL SEM<br>RECHEIO COM REFRESCO<br>DE MANGA + MAÇÃ<br>(428,24 Kcal) | FERIADO                                                                   | FERIADO                                                                                   | 415,2                                     | 81                             | 6                              | 6                              |

CONTATOS:  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99428-1706 ( WHATSSAP)  
FORNECEDOR: (81)99421-8450  
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

\*AF: AGRICULTURA FAMILIAR





## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

Synara Soares

Nutricionista CRN-6 4255

Mat. 165015-0

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO : Ensino Regular  
MODALIDADE DE ENSINO: Regular Anos Iniciais

ZONA Urbana

FAIXA ETÁRIA : 06 A 10 ANOS

PERÍODO Parcial

CENTRO DE REFERÊNCIA DA PRIMEIRA INFÂNCIA - CRIAR

19/02 a 30/04



|                       | SEGUNDA-FEIRA                                                          | TERÇA-FEIRA                                                 | QUARTA-FEIRA                                      | QUINTA-FEIRA                                                           | SEXTA-FEIRA                                                | Composição nutricional (média semanal) |                          |                          |                          |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| SEMANA 01             | 19/02/2024                                                             | 20/02/2024                                                  | 21/02/2024                                        | 22/02/2024                                                             | 23/02/2024                                                 | Energia (Kcal)                         | CHO (g) 55% a 65% do VET | PTN (g) 10% a 15% do VET | LPD (g) 15% a 30% do VET |
| LANCHE MANHÃ (08:00H) |                                                                        | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)                       | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)             | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)                                  | PÃO COM QUEIJO + REFRESCO DE GOIABA (398,39 Kcal)          |                                        |                          |                          |                          |
| LANCHE TARDE (13:00H) |                                                                        | BANANA E MELÃO EM CUBOS (71,43 Kcal)                        |                                                   | TANGERINA E MELANCIA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (329,63 Kcal) | BOLO SEM RECHEIO + MELÃO + REFRESCO DE MANGA (335,72 Kcal) |                                        |                          |                          |                          |
| SEMANA 02             | 26/02/2024                                                             | 27/02/2024                                                  | 28/02/2024                                        | 29/02/2024                                                             | 01/03/2024                                                 | Energia (Kcal)                         | CHO (g) 55% a 65% do VET | PTN (g) 10% a 15% do VET | LPD (g) 15% a 30% do VET |
| LANCHE MANHÃ (08:00H) | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)                                  | PÃO COM QUEIJO + REFRESCO DE GOIABA (398,39 Kcal)           | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)             | BROA SEM RECHEIO + BANANA + REFRESCO DE GOIABA (335,72 Kcal)           | PÃO COM QUEIJO + REFRESCO DE GOIABA (398,39 Kcal)          |                                        |                          |                          |                          |
| LANCHE TARDE (13:00H) |                                                                        | BANANA E MELÃO EM CUBOS (71,43 Kcal)                        | BANANA E MELÃO EM CUBOS (71,43 Kcal)              | BANANA E MELÃO EM CUBOS (71,43 Kcal)                                   | BOLO SEM RECHEIO + MELÃO + REFRESCO DE MANGA (335,72 Kcal) |                                        |                          |                          |                          |
| SEMANA 03             | 04/03/2024                                                             | 05/03/2024                                                  | 06/03/2024                                        | 07/03/2024                                                             | 08/03/2024                                                 | Energia (Kcal)                         | CHO (g) 55% a 65% do VET | PTN (g) 10% a 15% do VET | LPD (g) 15% a 30% do VET |
| LANCHE MANHÃ (08:00H) |                                                                        | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)                       | FERIADO                                           | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)                                  |                                                            |                                        |                          |                          |                          |
| LANCHE TARDE (13:00H) | BANANA E MELÃO EM CUBOS (71,43 Kcal)                                   | BROA SEM RECHEIO + BANANA + REFRESCO DE MANGA (335,72 Kcal) |                                                   | PÃO COM QUEIJO + REFRESCO DE MANGA (398,39 Kcal)                       |                                                            |                                        |                          |                          |                          |
| SEMANA 04             | 11/03/2024                                                             | 12/03/2024                                                  | 13/03/2024                                        | 14/03/2024                                                             | 15/03/2024                                                 | Energia (Kcal)                         | CHO (g) 55% a 65% do VET | PTN (g) 10% a 15% do VET | LPD (g) 15% a 30% do VET |
| LANCHE MANHÃ (08:00H) |                                                                        | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)                       | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)             | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)                                  |                                                            |                                        |                          |                          |                          |
| LANCHE TARDE (13:00H) | BANANA E MELÃO EM CUBOS (71,43 Kcal)                                   | BANANA E MELÃO EM CUBOS (71,43 Kcal)                        | BANANA E MELÃO EM CUBOS (71,43 Kcal)              | BANANA E MELÃO EM CUBOS (71,43 Kcal)                                   |                                                            |                                        |                          |                          |                          |
| SEMANA 05             | 18/03/2024                                                             | 19/03/2024                                                  | 20/03/2024                                        | 21/03/2024                                                             | 22/03/2024                                                 | Energia (Kcal)                         | CHO (g) 55% a 65% do VET | PTN (g) 10% a 15% do VET | LPD (g) 15% a 30% do VET |
| LANCHE MANHÃ (08:00H) | TANGERINA E MELANCIA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (329,63 Kcal) | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)                       | PÃO COM QUEIJO + REFRESCO DE GOIABA (398,39 Kcal) | PÃO COM QUEIJO + REFRESCO DE GOIABA (398,39 Kcal)                      |                                                            |                                        |                          |                          |                          |
| LANCHE TARDE (13:00H) |                                                                        | BROA SEM RECHEIO + BANANA + REFRESCO DE MANGA (335,72 Kcal) | BANANA E MELÃO EM CUBOS (71,43 Kcal)              | BANANA E MELÃO EM CUBOS (71,43 Kcal)                                   |                                                            |                                        |                          |                          |                          |
| SEMANA 06             | 25/03/2024                                                             | 26/03/2024                                                  | 27/03/2024                                        | 28/03/2024                                                             | 29/03/2024                                                 | Energia (Kcal)                         | CHO (g) 55% a 65% do VET | PTN (g) 10% a 15% do VET | LPD (g) 15% a 30% do VET |
| LANCHE MANHÃ (08:00H) | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)                                  | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)                       | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)             | FERIADO                                                                | FERIADO                                                    |                                        |                          |                          |                          |
| LANCHE TARDE (13:00H) |                                                                        | BANANA E MELÃO EM CUBOS (71,43 Kcal)                        | BANANA E MELÃO EM CUBOS (71,43 Kcal)              |                                                                        |                                                            |                                        |                          |                          |                          |
| SEMANA 07             | 01/04/2024                                                             | 02/04/2024                                                  | 03/04/2024                                        | 04/04/2024                                                             | 05/04/2024                                                 | Energia (Kcal)                         | CHO (g) 55% a 65% do VET | PTN (g) 10% a 15% do VET | LPD (g) 15% a 30% do VET |
| LANCHE MANHÃ (08:00H) |                                                                        | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)                       | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)             | PÃO COM QUEIJO + REFRESCO DE GOIABA (398,39 Kcal)                      |                                                            |                                        |                          |                          |                          |
| LANCHE TARDE (13:00H) | BANANA E MELÃO EM CUBOS (71,43 Kcal)                                   | BANANA E MELÃO EM CUBOS (71,43 Kcal)                        | BANANA E MELÃO EM CUBOS (71,43 Kcal)              | BANANA E MELÃO EM CUBOS (71,43 Kcal)                                   |                                                            |                                        |                          |                          |                          |
| SEMANA 08             | 08/04/2024                                                             | 09/04/2024                                                  | 10/04/2024                                        | 11/04/2024                                                             | 12/04/2024                                                 | Energia (Kcal)                         | CHO (g) 55% a 65% do VET | PTN (g) 10% a 15% do VET | LPD (g) 15% a 30% do VET |
| LANCHE MANHÃ (08:00H) |                                                                        | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)                       | PÃO COM QUEIJO + REFRESCO DE GOIABA (398,39 Kcal) | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)                                  |                                                            |                                        |                          |                          |                          |
| LANCHE TARDE (13:00H) | TANGERINA E MELANCIA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (329,63 Kcal) | BANANA E MELÃO EM CUBOS (71,43 Kcal)                        | BANANA E MELÃO EM CUBOS (71,43 Kcal)              | BOLO SEM RECHEIO + MELÃO + REFRESCO DE MANGA (335,72 Kcal)             |                                                            |                                        |                          |                          |                          |
| SEMANA 09             | 15/04/2024                                                             | 16/04/2024                                                  | 17/04/2024                                        | 18/04/2024                                                             | 19/04/2024                                                 | Energia (Kcal)                         | CHO (g) 55% a 65% do VET | PTN (g) 10% a 15% do VET | LPD (g) 15% a 30% do VET |
| LANCHE MANHÃ (08:00H) |                                                                        | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)                       | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)             | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)                                  |                                                            |                                        |                          |                          |                          |
| LANCHE TARDE (13:00H) | BANANA E MELÃO EM CUBOS (71,43 Kcal)                                   | BANANA E MELÃO EM CUBOS (71,43 Kcal)                        | BANANA E MELÃO EM CUBOS (71,43 Kcal)              | BANANA E MELÃO EM CUBOS (71,43 Kcal)                                   |                                                            |                                        |                          |                          |                          |
| SEMANA 10             | 22/04/2024                                                             | 23/04/2024                                                  | 24/04/2024                                        | 25/04/2024                                                             | 26/04/2024                                                 | Energia (Kcal)                         | CHO (g) 55% a 65% do VET | PTN (g) 10% a 15% do VET | LPD (g) 15% a 30% do VET |
| LANCHE MANHÃ (08:00H) |                                                                        | CONSELHO PEDAGÓGICO                                         | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)             | MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)                                  |                                                            |                                        |                          |                          |                          |
| LANCHE TARDE (13:00H) | BANANA E MELÃO EM CUBOS (71,43 Kcal)                                   |                                                             | PÃO COM QUEIJO + REFRESCO DE MANGA (398,39 Kcal)  | BANANA E MELÃO EM CUBOS (71,43 Kcal)                                   |                                                            |                                        |                          |                          |                          |
| SEMANA 11             | 29/04/2024                                                             | 30/04/2024                                                  |                                                   |                                                                        |                                                            | Energia (Kcal)                         | CHO (g) 55% a 65% do VET | PTN (g) 10% a 15% do VET | LPD (g) 15% a 30% do VET |
| LANCHE MANHÃ (08:00H) |                                                                        | PÃO COM QUEIJO + REFRESCO DE GOIABA (398,39 Kcal)           |                                                   |                                                                        |                                                            |                                        |                          |                          |                          |
| LANCHE TARDE (13:00H) |                                                                        | BANANA E MELÃO EM CUBOS (71,43 Kcal)                        |                                                   |                                                                        |                                                            |                                        |                          |                          |                          |