**ANEXO I**
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PCRJ / SME**
**PLANO ALIMENTAR – ESCOLA/CRECHE**
**Período: 19/08/2019 A 24/08/2019**

| E/COORDENADORIAS REGIONAIS DE EDUCAÇÃO | SEMANA |
|---|---|
| 1ª, 2ª e 3ª | D |
| 4ª, 5ª, 6ª e 11ª | A |
| 7ª e 8ª | B |
| 9ª e 10ª | C |

| ***Plano Alimentar - Escolar - 2019*** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **SEMANA A**<br>**Período: Maio a setembro** | | | | | |
| | **Desjejum** | **Refeição láctea** | **Almoço** | **Lanche I** | **Lanche IV** |
| **2ª feira** | Iogurte<br>Biscoito salgado | Iogurte | Arroz<br>Feijão<br>Frango colorido<br>Sobr. Fruta | Leite com achocolatado | Leite com achocolatado<br>Pão com requeijão |
| **3ª feira** | Leite batido com banana<br>Biscoito doce | Leite batido com banana | Arroz<br>Feijão carioca<br>Iscas de carne<br>Farofa de couve<br>Sobr. Fruta | Iogurte | Iogurte<br>Biscoito salgado |
| **4ª feira** | Leite com farinha láctea<br>Biscoito salgado | Leite com farinha láctea | Arroz<br>Feijão<br>Frango oriental<br>Sobr. Fruta | Leite com achocolatado | Leite com achocolatado<br>Pão com margarina |
| **5ª feira** | Leite com café<br>Pão de forma com margarina | Leite com achocolatado | Arroz<br>Feijão<br>Picadinho de carne<br>Abóbora refogada ou assada<br>Sobr. Fruta | Canjica | Canjica<br>Banana |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **6ª feira** | Leite com achocolatado<br>Pão com margarina | Leite com achocolatado | Arroz com cenoura<br>Feijão<br>Iscas de fígado<br>Batata refogada<br>Sobr. Fruta | Leite com achocolatado | Leite com café<br><br>Biscoito doce |
| **Sábado** | Leite batido com banana<br>Biscoito salgado | Leite batido com banana | Arroz<br>Feijão<br>Carne moída<br>Purê natural<br>Sobr. Fruta | Leite com farinha láctea | Leite com farinha láctea<br>Biscoito salgado |
| **Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2016**<br>**Coordenação Técnica** - S/SUBVISA/CVA/Instituto de Nutrição Annes Dias | | | | | |

| ***Plano Alimentar - Escolar - 2019*** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **SEMANA B**<br>**Período: Maio a setembro** | | | | | |
| | **Desjejum** | **Refeição láctea** | **Almoço** | **Lanche I** | **Lanche IV** |
| **2ª feira** | Leite batido com banana<br>Biscoito salgado | Leite batido com banana | Arroz<br>Feijão<br>Omelete de legumes<br>Salada de chuchu com milho<br>Sobr. Fruta | Leite com achocolatado | Leite com achocolatado<br>Pão com margarina |
| **3ª feira** | Leite com achocolatado<br>Biscoito doce | Leite com achocolatado | Arroz<br>Feijão<br>Cubinhos de frango<br>Quibebe<br>Sobr. Fruta | Leite batido com banana | Leite batido com banana<br>Biscoito salgado |
| **4ª feira** | Iogurte<br>Biscoito salgado | Iogurte | Arroz<br>Feijão<br>Carne com ovos<br>Repolho à mineira<br>Sobr. Fruta | Leite com achocolatado | Leite com café<br>Pão com requeijão |
| **5ª feira** | Leite com achocolatado<br>Sanduíche de | Leite com achocolatado | Arroz<br>Feijão<br>Frango à caçadora | Iogurte | Iogurte |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | requeijão | | Farofa<br>Sobr. Fruta | | Biscoito salgado |
| **6ª feira** | Leite com café<br>Pão com margarina | Leite com achocolatado | Feijão<br>Macarronada colorida<br>Sobr. Fruta | Arroz doce | Arroz doce<br>Maçã |
| **Sábado** | Leite com achocolatado<br>Biscoito doce | Leite com achocolatado | Arroz<br>Feijão<br>Frango brasileirinho<br>Sobr. Fruta | Leite com farinha láctea | Leite com farinha láctea<br>Biscoito salgado |
| **Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2016**<br>**Coordenação Técnica** - S/SUBVISA/CVA/Instituto de Nutrição Annes Dias | | | | | |

| ***Plano Alimentar - Escolar - 2019*** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **SEMANA C**<br>**Período: Maio a setembro** | | | | | |
| | **Desjejum** | **Refeição láctea** | **Almoço** | **Lanche I** | **Lanche IV** |
| **2ª feira** | Leite batido com banana e aveia<br>Pão com margarina | Leite batido com banana e aveia | Arroz<br>Feijão<br>Bobó de peixe<br>Salada mista<br>Sobr. Fruta | Leite com farinha láctea | Leite com farinha láctea<br>Biscoito doce |
| **3ª feira** | Leite com farinha láctea<br>Biscoito salgado | Leite com farinha láctea | Arroz<br>Feijão<br>Mini cozido de legumes com carne Sobr. Fruta | Canjica | Canjica<br>Banana |
| **4ª feira** | Leite com achocolatado<br>Biscoito doce | Leite com achocolatado | Feijão<br>Fusilli colorido<br>Iscas de frango<br>Sobr. Fruta | Leite batido com banana e aveia | Leite batido com banana e aveia<br>Pão com margarina |
| **5ª feira** | Leite com farinha láctea<br>Biscoito salgado | Leite com farinha láctea | Arroz com cenoura e ervilha<br>Feijão<br>Iscas de fígado ao molho<br>Purê de batata<br>Sobr. Fruta | Leite com achocolatado | Leite com achocolatado<br>Pão com requeijão |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **6ª feira** | Leite com achocolatado<br>Pão de forma com margarina | Leite com achocolatado | Arroz com vagem<br>Feijão<br>Frango ao molho<br>Batata doce<br>Sobr. Fruta | Leite com achocolatado | Leite com café<br><br>Biscoito doce |
| **Sábado** | Leite com café<br>Biscoito doce | Leite com achocolatado | Arroz<br>Feijão<br>Picadinho de carne<br>Couve à mineira<br>Sobr. Fruta | Iogurte | Iogurte<br>Biscoito salgado |
| **Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2016**<br>**Coordenação Técnica** - S/SUBVISA/CVA/Instituto de Nutrição Annes Dias | | | | | |

| ***Plano Alimentar - Escolar - 2019*** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **SEMANA D**<br>**Período: Maio a setembro** | | | | | |
| | **Desjejum** | **Refeição láctea** | **Almoço** | **Lanche I** | **Lanche IV** |
| **2ª feira** | Iogurte<br>Biscoito salgado | Iogurte | Feijão<br>Risoto de frango<br>Sobr. Fruta | Leite com achocolatado | Leite com café<br>Pão com requeijão |
| **3ª feira** | Leite batido com banana<br>Biscoito doce | Leite batido com banana | Arroz<br>Feijão<br>Ovo cozido ou mexido<br>Abóbora refogada<br>Sobr. Fruta | Iogurte | Iogurte<br>Biscoito salgado |
| **4ª feira** | Leite com farinha láctea<br>Biscoito salgado | Leite com farinha láctea | Arroz<br>Feijão<br>Carne colorida<br>Farofa<br>Sobr. Fruta | Leite batido com banana e aveia | Leite batido com banana e aveia<br>Pão com margarina |
| **5ª feira** | Leite com achocolatado<br>Pão com margarina | Leite com achocolatado | Arroz com cenoura<br>Feijão<br>Estrogonofe de frango<br>Batata sauté | Leite com farinha láctea | Leite com farinha láctea<br>Biscoito salgado |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Sobr. Fruta | | |
| **6ª feira** | Leite com café<br>Pão de forma com margarina | Leite com achocolatado | Arroz<br>Feijão<br>Carne com ovos<br>Repolho á mineira<br>Sobr. Fruta | Arroz doce | Arroz doce<br><br>Maçã |
| **Sábado** | Leite com farinha láctea<br>Biscoito salgado | Leite com farinha láctea | Arroz<br>Feijão<br>Frango à caçadora<br>Salada gravatinha<br>Sobr. Fruta | Leite com achocolatado | Leite com achocolatado<br>Biscoito doce |
| **Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2016**<br>**Coordenação Técnica** - S/SUBVISA/CVA/Instituto de Nutrição Annes Dias | | | | | |

| ***Plano Alimentar - Escolas Especiais - 2019*** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **SEMANA A** | | | **SEMANA B** | |
| **Período: Maio a setembro** | | | **Período: Maio a setembro** | |
| | **Lanche especial** | **Almoço** | **Lanche especial** | **Almoço** |
| **2ª feira** | Leite com café<br>Biscoito doce | Arroz<br>Feijão<br>Frango colorido<br>Sobr. Fruta | Leite com café<br>Pão de forma com requeijão | Arroz<br>Feijão<br>Omelete de legumes<br>Salada de chuchu com milho<br>Sobr. Fruta |
| **3ª feira** | Leite batido com banana e farinha láctea<br>Biscoito doce | Arroz<br>Feijão carioca<br>Iscas de carne<br>Farofa de couve<br>Sobr. Fruta | Leite batido com banana e aveia<br>Biscoito doce | Arroz<br>Feijão<br>Cubinhos de frango<br>Quibebe<br>Sobr. Fruta |
| **4ª feira** | Mingau de cremogema | Arroz<br>Feijão<br>Frango oriental<br>Sobr. Fruta | Leite com achocolatado<br>Biscoito doce | Arroz<br>Feijão<br>Carne com ovos<br>Repolho à mineira<br>Sobr. Fruta |
| **5ª feira** | Leite com café | Arroz | Mingau de maisena | Arroz |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Pão de forma com margarina | Feijão<br>Picadinho de carne<br>Abóbora refogada<br>Sobr. Fruta | | Feijão<br>Frango à caçadora<br>Farofa<br>Sobr. Fruta |
| **6ª feira** | Leite com achocolatado<br>Biscoito doce | Arroz com cenoura<br>Feijão<br>Iscas de fígado<br>Batata refogada<br>Sobr. Fruta | Frapê de frutas<br>Pão com margarina | Feijão<br>Macarronada colorida<br>Sobr. Fruta |
| **Sábado** | Mingau de cremogema | Arroz<br>Feijão<br>Carne moída<br>Purê natural<br>Sobr. Fruta | Mingau de maisena | Arroz<br>Feijão<br>Frango brasileirinho<br>Sobr. Fruta |
| **Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2016**<br>**Coordenação Técnica -** S/SUBVISA/CVA/Instituto de Nutrição Annes Dias | | | | |

| ***Plano Alimentar - Escolas Especiais - 2019*** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **SEMANA C** | | | **SEMANA D** | |
| **Período: Maio a setembro** | | | **Período: Maio a setembro** | |
| | **Lanche especial** | **Almoço** | **Lanche especial** | **Almoço** |
| **2ª feira** | Mingau de farinha láctea | Arroz<br>Feijão<br>Bobó de peixe<br>Salada mista<br>Sobr. Fruta | Leite com achocolatado<br>Biscoito doce | Feijão<br>Risoto de frango<br>Sobr. Fruta |
| **3ª feira** | Leite batido com banana e mamão<br>Biscoito doce | Arroz<br>Feijão<br>Mini cozido de legumes com carne<br>Sobr. Fruta | Leite batido com banana<br>Biscoito doce | Arroz<br>Feijão<br>Ovo cozido ou mexido<br>Abóbora refogada<br>Sobr. Fruta |
| **4ª feira** | Leite com achocolatado<br>Biscoito doce | Feijão<br>Fusilli colorido<br>Iscas de frango<br>Sobr. Fruta | Mingau de aveia | Arroz<br>Feijão<br>Carne colorida<br>Farofa |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | Sobr. Fruta |
| **5ª feira** | Leite com café<br>Pão de forma com margarina | Arroz com cenoura e ervilha<br>Feijão<br>Iscas de fígado ao molho<br>Purê de batata<br>Sobr. Fruta | Leite com achocolatado<br>Biscoito doce | Arroz com cenoura<br>Feijão<br>Estrogonofe de frango<br>Batata sauté<br>Sobr. Fruta |
| **6ª feira** | Leite com achocolatado<br>Biscoito doce | Arroz com vagem<br>Feijão<br>Frango ao molho<br>Batata doce<br>Sobr. Fruta | Leite com café<br>Pão de forma com margarina | Arroz<br>Feijão<br>Carne com ovos<br>Repolho à mineira<br>Sobr. Fruta |
| **Sábado** | Leite com café<br>Biscoito doce | Arroz<br>Feijão<br>Picadinho de carne<br>Couve à mineira<br>Sobr. Fruta | Leite batido com banana<br>Biscoito doce | Arroz<br>Feijão<br>Frango à caçadora<br>Salada gravatinha<br>Sobr. Fruta |
| **Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2016**<br>**Coordenação Técnica -** S/SUBVISA/CVA/Instituto de Nutrição Annes Dias | | | | |

| ***Plano Alimentar - Ginásio Olímpico - 2019*** | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **SEMANA A**<br>**Período: Maio a setembro** | | | | | | |
| | **Desjejum** | **Colação** | **Almoço** | **Lanche I** | **Lanche II** | **Lanche III (sem forno)** |
| **2ª feira** | Leite com café<br>Biscoito doce | Suco de uva com maçã<br>Biscoito salgado | Arroz<br>Feijão<br>Frango colorido<br>Sobr. Fruta | Suco de caju<br>Fruta | Canjica<br>Sobr. Fruta | Canjica<br>Sobr. Fruta |
| **3ª feira** | Leite batido com banana e aveia<br>Pão com margarina | Suco de maracujá com cenoura<br>Biscoito doce | Arroz<br>Feijão carioca<br>Iscas de carne / Farofa de couve<br>Salada de tomate e pepino<br>Sobr. Fruta | Suco de uva<br>Fruta | Suco de caju<br>Pão com omelete<br>Sobr. Fruta | Suco de caju<br>Pão com omelete<br>Sobr. Fruta |
| **4ª feira** | Leite com café<br>Pão de forma com | Limonada com hortelã<br>Biscoito salgado | Arroz<br>Feijão | Suco de maracujá | Leite com achocolatado<br>Bolo cuca de maçã | Leite com achocolatado |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | margarina | | Frango Oriental<br>Sobr. Fruta | Fruta | Sobr. Fruta | Pão com margarina<br>Sobr. Fruta |
| **5ª feira** | Leite com achocolatado<br>Sanduiche de requeijão | Suco de uva com maçã<br>Biscoito doce | Arroz<br>Feijão<br>Picadinho de carne<br>Abóbora refogada<br>Sobr. Fruta | Suco de caju<br>Fruta | Suco de maracujá<br>Torta de frango<br>Sobr. Fruta | Suco de uva<br>Sanduíche de atum<br>Sobr. Fruta |
| **6ª feira** | Leite com achocolatado<br>Pão com margarina | Suco de maracujá com mamão<br>Biscoito doce | Arroz com cenoura<br>Feijão<br>Iscas de fígado<br>Batata refogada Salada de alface<br>Sobr. Fruta | Suco de uva<br>Fruta | Leite com café<br>Cuscuz de tabuleiro<br>Sobr. Fruta | Leite com café<br>Cuscuz de tabuleiro<br>Sobr. Fruta |
| **Sábado** | Leite com café<br>Pão com margarina | Suco de caju com maçã<br>Biscoito doce | Arroz<br>Feijão<br>Carne moída<br>Purê natural<br>Sobr. Fruta | Suco de maracujá<br>Fruta | Leite com achocolatado<br>Sanduíche de requeijão<br>Sobr. Fruta | Leite com achocolatado<br>Sanduíche de requeijão<br>Sobr. Fruta |
| **Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2016**<br>**Coordenação Técnica -** S/SUBVISA/CVA/Instituto de Nutrição Annes Dias | | | | | | |

| ***Plano Alimentar - Ginásio Olímpico - 2019*** | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **SEMANA B**<br>**Período: Maio a setembro** | | | | | | |
| | **Desjejum** | **Colação** | **Almoço** | **Lanche I** | **Lanche II** | **Lanche III (sem forno)** |
| **2ª feira** | Leite batido com banana<br>Biscoito salgado | Suco de uva com maçã<br>Biscoito doce | Arroz<br>Feijão<br>Omelete de legumes<br>Salada de chuchu com milho<br>Sobr. Fruta | Suco de maracujá<br>Fruta | Arroz doce<br>Sobr. Fruta | Arroz doce<br>Sobr. Fruta |
| **3ª feira** | Leite com achocolatado<br>Sanduíche de requeijão | Suco de maracujá com cenoura<br>Biscoito doce | Arroz<br>Feijão<br>Cubinhos de frango<br>Quibebe | Suco de uva<br>Fruta | Suco de caju<br>Torta de atum<br>Sobr. Fruta | Suco de uva<br>Sanduíche de atum<br>Sobr. Fruta |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Sobr. Fruta | | | |
| **4ª feira** | Leite com achocolatado<br>Pão com margarina | Suco de uva com maçã<br>Biscoito doce | Arroz<br>Feijão<br>Carne com ovos<br>Repolho à mineira<br>Sobr. Fruta | Suco de caju<br>Fruta | Leite com café<br>Bolo de banana<br>Sobr. Fruta | Suco de maracujá<br>Sanduíche natural<br>Sobr. Fruta |
| **5ª feira** | Leite com café<br>Pão de forma com margarina | Suco de caju com maçã<br>Biscoito salgado | Arroz<br>Feijão<br>Frango à caçadora<br>Farofa<br>Salada de alface<br>Sobr. Fruta | Suco de maracujá<br>Fruta | Suco de uva<br>Rabanada<br>Sobr. Fruta | Suco de uva<br>Sanduíche delícia<br>Sobr. Fruta |
| **6ª feira** | Leite com café<br>Pão com requeijão | Suco de maracujá com mamão<br>Biscoito doce | Feijão<br>Macarronada colorida<br>Salada de tomate<br>Sobr. Fruta | Suco de uva<br>Fruta | Leite batido com banana e aveia<br>Pão com margarina<br>Sobr. Fruta | Leite batido com banana e aveia<br>Pão com margarina<br>Sobr. Fruta |
| **Sábado** | Leite com achocolatado<br>Pão com requeijão | Suco de uva com maçã Biscoito salgado | Arroz<br>Feijão<br>Frango brasileirinho<br>Sobr. Fruta | Suco de maracujá<br>Fruta | Suco de caju<br>Lanchinho de carne moída<br>Sobr. Fruta | Suco de caju<br>Lanchinho de carne moída<br>Sobr. Fruta |
| **Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2016**<br>**Coordenação Técnica** - S/SUBVISA/CVA/Instituto de Nutrição Annes Dias | | | | | | |

| ***Plano Alimentar - Ginásio Olímpico - 2019*** | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **SEMANA C**<br>**Período: Maio a setembro** | | | | | | |
| | **Desjejum** | **Colação** | **Almoço** | **Lanche I** | **Lanche II** | **Lanche III (sem forno)** |
| **2ª feira** | Leite com café<br>Biscoito salgado | Suco de maracujá com cenoura<br>Biscoito doce | Arroz<br>Feijão<br>Bobó de peixe<br>Salada mista<br>Sobr. Fruta | Suco de uva<br>Fruta | Frapê de frutas<br>Pão com margarina<br>Sobr. Fruta | Frapê de frutas<br>Pão com margarina<br>Sobr. Fruta |
| **3ª feira** | Leite batido com banana e aveia | Suco de uva com maçã | Arroz<br>Feijão | Suco de caju<br>Fruta | Leite com café<br>Cuscuz de tabuleiro | Leite com café<br>Cuscuz de tabuleiro |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Pão com margarina | Biscoito doce | Mini cozido de legumes com carne<br>Sobr. Fruta | | Sobr. Fruta | Sobr. Fruta |
| **4ª feira** | Leite com achocolatado<br>Pão com margarina | Limonada com hortelã<br>Biscoito salgado | Fusilli colorido<br>Feijão<br>Iscas de frango<br>Sobr. Fruta | Suco de maracujá<br>Fruta | Leite com café<br>Bolo de laranja<br>Sobr. Fruta | Suco de uva<br>Sanduba carioca<br>Sobr. Fruta |
| **5ª feira** | Leite com café<br>Pão com requeijão | Suco de maracujá com mamão<br>Biscoito doce | Arroz com cenoura e ervilha<br>Feijão<br>Iscas de fígado ao molho<br>Purê de batata<br>Salada de alface<br>Sobr. Fruta | Suco de uva<br>Fruta | Canjica<br>Sobr. Fruta | Canjica<br>Sobr. Fruta |
| **6ª feira** | Leite com achocolatado<br>Sanduíche de requeijão | Suco de uva com maçã Biscoito salgado | Arroz com vagem<br>Feijão<br>Frango ao molho<br>Batata doce<br>Sobr. Fruta | Suco de caju<br>Fruta | Suco de maracujá<br>Escondidinho de carne<br>Sobr. Fruta | Leite batido com banana e aveia<br>Pão com margarina<br>Sobr. Fruta |
| **Sábado** | Leite com café<br>Broa com margarina | Suco de caju com maçã<br>Biscoito salgado | Arroz<br>Feijão<br>Picadinho de carne<br>Couve à mineira<br>Sobr. Fruta | Suco de maracujá<br>Fruta | Suco de uva<br>Sanduíche delícia<br>Sobr. Fruta | Suco de uva<br>Sanduíche delícia<br>Sobr. Fruta |
| **Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2016**<br>**Coordenação Técnica** - S/SUBVISA/CVA/Instituto de Nutrição Annes Dias | | | | | | |

| ***Plano Alimentar - Ginásio Olímpico - 2019*** | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **SEMANA D**<br>**Período: Maio a setembro** | | | | | | |
| | **Desjejum** | **Colação** | **Almoço** | **Lanche I** | **Lanche II** | **Lanche III (sem forno)** |
| **2ª feira** | Leite com achocolatado<br>Biscoito doce | Suco de maracujá com cenoura<br>Biscoito salgado | Risoto de frango<br>Feijão<br>Salada de tomate<br>Sobr. Fruta | Suco de caju<br>Fruta | Leite com café<br>Bolo de fubá<br>Sobr. Fruta | Suco de uva<br>Sanduíche delícia<br>Sobr. Fruta |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **3ª feira** | Leite com café<br>Pão de forma com margarina | Limonada com hortelã<br>Biscoito salgado | Arroz<br>Feijão<br>Ovo cozido ou mexido<br>Abóbora refogada<br>Sobr. Fruta | Suco de uva<br>Fruta | Leite com achocolatado<br>Broa de milho com requeijão e goiabada<br>Sobr. Fruta | Leite com achocolatado<br>Broa de milho com requeijão e goiabada<br>Sobr. Fruta |
| **4ª feira** | Leite com café<br>Pão com requeijão | Suco de uva com maçã<br>Biscoito salgado | Arroz<br>Feijão<br>Carne colorida<br>Farofa / Salada de tomate<br>Sobr. Fruta | Suco de maracujá<br>Fruta | Suco de caju<br>Escondidinho de frango<br>Sobr. Fruta | Suco de uva<br>Sanduíche de atum<br>Sobr. Fruta |
| **5ª feira** | Leite batido com banana e aveia<br>Pão com margarina | Suco de caju com maçã<br>Biscoito doce | Arroz com cenoura<br>Feijão<br>Estrogonofe de frango<br>Batata sauté<br>Salada de alface<br>Sobr. Fruta | Suco de uva<br>Fruta | Suco de maracujá<br>Quibe de forno<br>Salada de alface e tomate<br>Sobr. Fruta | Leite com café<br>Pão com requeijão<br>Sobr. Fruta |
| **6ª feira** | Leite com achocolatado<br>Sanduíche de requeijão | Suco de maracujá com mamão<br>Biscoito doce | Arroz<br>Feijão<br>Carne com ovos<br>Repolho á mineira<br>Sobr. Fruta | Suco de caju<br>Fruta | Arroz doce<br>Sobr. Fruta | Arroz doce<br>Sobr. Fruta |
| **Sábado** | Leite com café<br>Pão com requeijão | Suco de uva com maçã<br>Biscoito doce | Arroz<br>Feijão<br>Frango à caçadora<br>Salada de gravatinha<br>Sobr. Fruta | Suco de maracujá Fruta | Leite com achocolatado<br>Pão com margarina<br>Sobr. Fruta | Leite com achocolatado<br>Pão com margarina<br>Sobr. Fruta |
| **Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2016**<br>**Coordenação Técnica** - S/SUBVISA/CVA/Instituto de Nutrição Annes Dias | | | | | | |

| ***Plano Alimentar Creches/EDI – 2019*** | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Semana A**<br>**Período: maio a dezembro de 2019** | | | | | | |
| **Refeição** | **2ª feira** | **3ª feira** | **4ª feira** | **5ª feira** | **6ª feira** | **Sábado** |
| **Desjejum 6 a 12** | Mingau de tapioca | Leite<br>Banana | Leite<br>Maçã e mamão | Leite com mucilagem de arroz e mamão | Leite<br>Biscoito doce | Mingau de Maisena |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **meses** | | | | | | |
| **Desjejum 1 a 4 anos** | Leite<br>Biscoito salgado | Leite<br>Banana | Leite<br>Maçã e mamão | Leite<br>Biscoito salgado | Leite<br>Biscoito doce | Mingau de Maisena |
| **Desjejum 4 a 6 anos** | Leite<br>Biscoito salgado | Leite<br>Banana | Leite<br>Maçã e mamão | Leite<br>Biscoito salgado | Leite<br>Biscoito doce | Mingau de Chocolate |
| **Lanche 6 a 12 meses** | Leite<br>Mamão e banana | Leite com mucilagem de milho e maçã | Mingau de Aveia | Iogurte, aveia e Banana | Leite<br>Maçã e mamão | Leite com mucilagem de milho e maçã |
| **Lanche 1 a 4 anos** | Leite<br>Mamão e banana | Leite<br>Maçã e mamão | Mingau de Maisena com Farinha Láctea | Iogurte, aveia e Banana | Leite<br>Biscoito salgado | Leite<br>Maçã e mamão |
| **Lanche 4 a 6 anos** | Leite<br>Mamão e banana | Leite<br>Maçã e mamão | Mingau de Maisena com Farinha Láctea | Iogurte, aveia e Banana | Leite<br>Biscoito salgado | Leite<br>Maçã e mamão |
| **Lanche IV** | Leite<br>Mamão e banana<br>Biscoito doce | Leite<br>Maçã e mamão<br>Biscoito doce | Mingau de Maisena com Farinha Láctea<br>Banana | Iogurte, aveia e Banana<br>Biscoito doce | Leite<br>Biscoito salgado<br>Banana e mamão | Leite<br>Maçã e mamão<br>Biscoito doce |

| ***Plano Alimentar Creches/EDI – 2019*** | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Semana A**<br>**Período: maio a dezembro de 2019** | | | | | | |
| **Refeição** | **2ª feira** | **3ª feira** | **4ª feira** | **5ª feira** | **6ª feira** | **Sábado** |
| **Almoço** | Moqueca de peixe com chuchu e abóbora<br>Feijão carioca<br>Pirão<br>Fruta | Macarrão (Talharim)<br>Feijão preto<br>Frango guisado com abobrinha<br>Fruta | Arroz<br>Feijão preto<br>Ovo mexido<br>Salada de cenoura e beterraba<br>Fruta | Arroz<br>Feijão preto<br>Fígado acebolado<br>Purê de batata e brócolis<br>Fruta | Arroz<br>Feijão preto<br>Carne<br>Jardineira de legumes (chuchu, cenoura e batata)<br>Fruta | Arroz<br>Feijão preto<br>Frango refogado<br>Creme de batata e espinafre<br>Fruta |
| **Jantar** | Arroz<br>Feijão Preto<br>Frango ensopado com batata e cenoura<br>Fruta | Arroz<br>Feijão Preto<br>Carne com espinafre<br>Angu<br>Fruta | Arroz<br>Feijão Preto<br>Bobó de frango<br>Fruta | Sopa Carioca (Carne, batata doce, cenoura e abobrinha)<br>Fruta | Arroz c/ abobrinha<br>Feijão Preto<br>Frango com cenoura<br>Fruta | Sopa Minestrone (Feijão branco, carne, massa, inhame, abóbora, repolho)<br>Fruta |

| *Plano Alimentar Creches/EDI – 2019* | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Semana B**<br>**Período: maio a dezembro de 2019** | | | | | | |
| **Refeição** | **2ª feira** | **3ª feira** | **4ª feira** | **5ª feira** | **6ª feira** | **Sábado** |
| **Desjejum 6 a 12 meses** | Leite<br>Banana | Mingau de Maisena | Leite<br>Biscoito doce | Leite com mucilagem de arroz e maçã | Iogurte, aveia e Banana | Mingau de tapioca |
| **Desjejum 1 a 4 anos** | Leite<br>Banana | Mingau de Maisena | Leite<br>Biscoito doce | Leite com mucilagem de arroz e maçã | Iogurte, aveia e Banana | Mingau de tapioca |
| **Desjejum 4 a 6 anos** | Leite<br>Banana | Mingau de Chocolate | Leite<br>Biscoito doce | Leite com mucilagem de arroz e maçã | Iogurte, aveia e Banana | Mingau de tapioca |
| **Lanche 6 a 12 meses** | Leite com mucilagem de milho e maçã | Leite<br>Mamão e banana | Leite<br>Maçã e mamão | Leite<br>Banana | Leite com mucilagem de milho e maçã | Leite<br>Banana |
| **Lanche 1 a 4 anos** | Leite com mucilagem de milho e maçã | Leite<br>Mamão e banana | Leite<br>Maçã e mamão | Leite<br>Pão com requeijão | Leite com mucilagem de milho e maçã | Leite com mucilagem de milho e maçã |
| **Lanche 4 a 6 anos** | Leite com mucilagem de milho e maçã | Leite<br>Mamão e banana | Leite<br>Maçã e mamão | Leite com chocolate<br>Pão com requeijão | Leite com mucilagem de milho e maçã | Leite com mucilagem de milho e maçã |
| **Lanche IV** | Leite com mucilagem de milho e maçã | Leite<br>Mamão e banana<br>Biscoito doce | Leite<br>Maçã e mamão<br>Biscoito doce | Mingau de Multicereais<br>Maçã | Leite com mucilagem de milho e maçã | Leite com mucilagem de milho e maçã |

| *Plano Alimentar Creches/EDI – 2019* | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Semana B**<br>**Período: maio a dezembro de 2019** | | | | | | |
| **Refeição** | **2ª feira** | **3ª feira** | **4ª feira** | **5ª feira** | **6ª feira** | **Sábado** |
| **Almoço** | Arroz<br>Feijão vegetariano<br>Ovo cozido<br>Purê de inhame<br>Fruta | Arroz<br>Feijão preto<br>Picadinho de carne com repolho<br>Purê de abóbora<br>Fruta | Arroz<br>Feijão Preto<br>Moela de frango com espinafre<br>Angu<br>Fruta | Macarrão (Fusili)<br>Feijão preto<br>Carne Moída com berinjela<br>Cenoura sauté<br>Fruta | Arroz<br>Feijão carioca<br>Estrogonofe de frango<br>Salada de batata e brócolis<br>Fruta | Arroz<br>Feijão preto<br>Carne moída com bertalha<br>Batata doce cozida<br>Fruta |
| **Jantar** | Arroz<br>Feijão Carioca<br>Carne com abobrinha | Arroz<br>Feijão Preto<br>Frango com legumes | Arroz rosado<br>Feijão preto<br>Omelete de chuchu | Arroz<br>Feijão Preto<br>Iscas de frango com | Sopa de feijão (feijão preto, carne, massa, repolho, beterraba, | Arroz<br>Feijão carioca<br>Moqueca de peixe |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | e cenoura<br>Fruta | (chuchu e abóbora)<br>Fruta | Fruta | batata e cenoura<br>Fruta | aipim)<br>Fruta | (chuchu, abóbora)<br>Pirão<br>Fruta |

| ***Plano Alimentar Creches/EDI – 2019*** | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Semana C**<br>**Período: maio a dezembro de 2019** | | | | | | |
| **Refeição** | **2ª feira** | **3ª feira** | **4ª feira** | **5ª feira** | **6ª feira** | **Sábado** |
| **Desjejum 6 a 12 meses** | Leite com mucilagem de arroz e maçã | Leite<br>Mamão e banana | Leite<br>Banana | Leite<br>Biscoito Doce | Frapé de mamão e banana | Leite<br>Maçã e mamão |
| **Desjejum 1 a 4 anos** | Leite com mucilagem de arroz e maçã | Leite<br>Mamão e banana | Leite<br>Torrada com manteiga | Leite<br>Biscoito Doce | Frapé de mamão e banana | Leite<br>Maçã e mamão |
| **Desjejum 4 a 6 anos** | Leite com mucilagem de arroz e maçã | Leite<br>Mamão e banana | Café com leite<br>Torrada com manteiga | Leite<br>Biscoito Doce | Frapé de mamão e banana | Leite<br>Maçã e mamão |
| **Lanche 6 a 12 meses** | Leite<br>Banana | Mingau de Aveia | Leite<br>Maçã e mamão | Iogurte, aveia e Banana | Leite com mucilagem de arroz e maçã | Mingau de Multicereais |
| **Lanche 1 a 4 anos** | Leite<br>Banana | Mingau de Maisena com Farinha láctea | Leite<br>Maçã e mamão | Iogurte, aveia e Banana | Mingau de Multicereais | Mingau de Multicereais |
| **Lanche 4 a 6 anos** | Leite<br>Banana | Mingau de Maisena com Farinha láctea | Leite<br>Maçã e mamão | Iogurte, aveia e Banana | Mingau de Multicereais | Mingau de Multicereais |
| **Lanche IV** | Leite<br>Banana<br>Biscoito salgado | Mingau de Maisena com Farinha láctea<br>Banana | Leite<br>Maçã e mamão<br>Biscoito doce | Iogurte, aveia e Banana<br>Biscoito doce | Mingau de Multicereais<br>Maçã | Mingau de Multicereais<br>Maçã |

| ***Plano Alimentar Creches/EDI – 2019*** | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Semana C**<br>**Período: maio a dezembro de 2019** | | | | | | |
| **Refeição** | **2ª feira** | **3ª feira** | **4ª feira** | **5ª feira** | **6ª feira** | **Sábado** |
| **Almoço** | Arroz<br>Feijão preto<br>Bobó de peixe | Arroz<br>Feijão Carioca<br>Frango assado com | Arroz<br>Feijão preto<br>Ovo mexido com | Arroz<br>Feijão preto<br>Escondidinho de carne | Macarrão (Talharim)<br>Feijão preto<br>Frango guisado com | Arroz<br>Feijão carioca<br>Estrogonofe de frango |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Cubinhos de abóbora<br>Fruta | laranja<br>Palitinhos de beterraba<br>Fruta | vagem<br>Salada de batata e cenoura<br>Fruta | com espinafre<br>Fruta | abobrinha<br>Fruta | Salada de batata de brócolis<br>Fruta |
| **Jantar** | Risoto de frango com cenoura e repolho<br>Feijão preto<br>Salada de chuchu com ovos e salsa fresca<br>Fruta | Sopa Minestrone<br>(Feijão branco, carne, massa, inhame, abóbora, repolho)<br>Fruta | Macarronada<br>(fidelinho)<br>Feijão preto<br>Almôndegas de frango<br>Abobrinha refogada<br>Fruta | Arroz<br>Feijão preto<br>Carne moída com chuchu<br>Angu<br>Fruta | Arroz<br>Feijão preto<br>Carne moída com bertalha<br>Batata doce cozida<br>Fruta | Canja Caipira (Frango, moela, cenoura, chuchu, batata, arroz)<br>Fruta |

| ***Plano Alimentar Creches/EDI – 2019*** | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Semana D**<br>**Período: maio a dezembro de 2019** | | | | | | |
| **Refeição** | **2ª feira** | **3ª feira** | **4ª feira** | **5ª feira** | **6ª feira** | **Sábado** |
| **Desjejum 6 a 12 meses** | Leite<br>Mamão e banana | Leite<br>Banana | Leite<br>Maçã e mamão | Leite com mucilagem de Milho e banana | Leite<br>Banana | Leite<br>Maçã e mamão |
| **Desjejum 1 a 4 anos** | Leite<br>Mamão e banana | Leite<br>Pão com requeijão | Leite<br>Maçã e mamão | Leite com mucilagem de Milho e banana | Leite<br>Biscoito salgado | Leite<br>Maçã e mamão |
| **Desjejum 4 a 6 anos** | Leite<br>Mamão e banana | Leite com chocolate<br>Pão com requeijão | Leite<br>Maçã e mamão | Leite com mucilagem de Milho e banana | Leite<br>Biscoito salgado | Leite<br>Maçã e mamão |
| **Lanche 6 a 12 meses** | Mingau de Maisena | Iogurte, aveia e Banana | Leite<br>Biscoito doce | Leite<br>Banana | Leite com mucilagem de arroz e mamão | Leite<br>Banana |
| **Lanche 1 a 4 anos** | Mingau de Maisena | Iogurte, aveia e Banana | Leite<br>Biscoito doce | Leite<br>Banana | Leite<br>Biscoito salgado | Leite<br>Biscoito salgado |
| **Lanche 4 a 6 anos** | Mingau de Chocolate | Iogurte, aveia e Banana | Leite<br>Biscoito doce | Leite<br>Banana | Leite<br>Biscoito salgado | Leite<br>Biscoito salgado |
| **Lanche IV** | Mingau de Maisena<br>Maçã | Iogurte, aveia e Banana<br>Biscoito doce | Leite<br>Biscoito doce<br>Maçã | Leite<br>Banana<br>Biscoito salgado | Leite<br>Biscoito salgado<br>Banana e Mamão | Leite<br>Biscoito salgado<br>Banana e Mamão |

| *Plano Alimentar Creches/EDI – 2019* | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Semana D**<br>**Período: maio a dezembro de 2019** | | | | | | |
| **Refeição** | **2ª feira** | **3ª feira** | **4ª feira** | **5ª feira** | **6ª feira** | **Sábado** |
| **Almoço** | Arroz rosado<br>Feijão preto<br>Omelete de chuchu<br>Fruta | Arroz com abobrinha<br>Feijão preto<br>Frango guisado com cenoura<br>Fruta | Arroz<br>Feijão preto<br>Vaca atolada (carne, aipim, agrião)<br>Fruta | Macarrão (gravatinha) ao molho<br>Frango<br>Feijão carioca<br>Salada de brócolis com cenoura<br>Fruta | Arroz<br>Feijão preto<br>Carne moída<br>Ratatouille (berinjela e abobrinha)<br>Fruta | Arroz<br>Feijão preto<br>Carne<br>Jardineira de legumes (Chuchu, Cenoura e batata)<br>Fruta |
| **Jantar** | Arroz<br>Feijão preto<br>Frango refogado<br>Creme de batata e espinafre<br>Fruta | Sopa de peixe com torradinhas (abóbora, brócolis, batata e massa gravata)<br>Fruta | Arroz<br>Feijão preto<br>Frango assado com laranja<br>Purê de batata e espinafre<br>Fruta | Arroz<br>Feijão preto<br>Carne moída com chuchu<br>Angu<br>Fruta | Sopa de inhame (abóbora, inhame, couve-flor, frango, feijão carioca)<br>Fruta | Sopa de feijão (feijão preto, carne, massa, repolho, beterraba, aipim)<br>Fruta |