

ANEXO I

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PCRJ / SME

PLANO ALIMENTAR - ESCOLA

Período: 14.10.2019 a 19.10.2019

E/SUBE/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		Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro	
	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Leite com farinha láctea Biscoito salgado	Arroz Feijão Ovo cozido ou mexido Abóbora refogada Sobr. fruta	Leite com achocolatado Pão com requeijão
3ª feira	Leite batido com banana Biscoito doce	Arroz Feijão Frango à caçadora Salada gravatinha Sobr. fruta	Frapê de frutas Biscoito doce
4ª feira	Iogurte Biscoito salgado	Arroz Feijão Picadinho de carne Repolho à mineira Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia Pão com margarina
5ª feira	Leite com café Pão de forma com margarina	Arroz Feijão Iscas de frango Abóbora refogada ou assada Sobr. fruta	Iogurte Biscoito doce
6ª feira	Leite com achocolatado Pão com margarina	Arroz Feijão carioca Iscas de carne Farofa de couve Sobr. fruta	Leite com farinha láctea Biscoito salgado
Sábado	Leite batido com banana	Arroz com cenoura Estrogonofe de frango Batata sauté Sobr. fruta	Leite com café Biscoito doce

Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2016

Coordenação Técnica - S/SUBVISA/CVA/Instituto de Nutrição Annes Dias

Plano Alimentar - Escolar - 2019

SEMANA B		Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro	
	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2ª feira	logurte Biscoito salgado	Arroz Feijão Omelete ou ovo mexido Salada mista Sobr. fruta	Leite com achocolatado Pão com requeijão
3ª feira	Leite com achocolatado Biscoito doce	Arroz com cenoura Estrogonofe de carne Batata sauté ou assada Sobr. fruta	logurte Biscoito salgado
4ª feira	Leite com farinha láctea Biscoito salgado	Arroz Feijão Frango com quiabo Quibebe Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia Pão com margarina
5ª feira	Leite com achocolatado Sanduiche de requeijão	Feijão Arroz de carreteiro Farofa de cenoura Sobr. fruta	Leite com café Biscoito doce
6ª feira	Leite com café Pão com margarina	Talharim Feijão Frango com abobrinha ou com salada de abobrinha Sobr. fruta	Leite com achocolatado Biscoito doce
Sábado	Leite batido com banana	Macarronada à bolonhesa com cenoura Feijão Sobr. fruta	Leite com farinha láctea Biscoito salgado

Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2016

Coordenação Técnica - S/SUBVISA/CVA/Instituto de Nutrição Annes Dias

Plano Alimentar - Escolar - 2019

SEMANA C		Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro	
	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Leite batido com banana e aveia Pão com margarina	Arroz Feijão Moqueca de peixe Salada de feijão fradinho Sobr. fruta	Leite com achocolatado Biscoito salgado
3ª feira	Leite com farinha láctea Biscoito salgado	Arroz Feijão Frango brasileiro Sobr. fruta	Frapê de frutas Biscoito doce
4ª feira	Leite com achocolatado Biscoito doce	Arroz com cenoura Feijão Isclas de fígado Batata refogada Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia Pão com margarina
5ª feira	Leite com farinha láctea Biscoito salgado	Arroz Feijão Frango colorido Sobr. fruta	Leite com café Pão com requeijão
6ª feira	Leite com achocolatado Pão de forma com margarina	Arroz com couve Feijão Picadinho de carne Farofa Sobr. fruta	Frapê de frutas Biscoito doce
Sábado	Leite batido com banana	Risoto de frango Sobr. fruta	Leite com farinha láctea Biscoito salgado

Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2016

Coordenação Técnica - S/SUBVISA/CVA/Instituto de Nutrição Annes Dias

Plano Alimentar - Escolar - 2019

SEMANA D		Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro	
	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Leite com farinha láctea Biscoito salgado	Feijão Risoto de frango Salada de repolho com tomate Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia Pão com margarina
3ª feira	Leite batido com banana Biscoito doce	Arroz Feijão carioca Isclas de carne Abóbora refogada ou assada Sobr. fruta	Leite com café Biscoito doce
4ª feira	logurte Biscoito salgado	Arroz Feijão Frango com milho Farofa de beterraba Sobr. fruta	Leite com achocolatado Pão com requeijão
5ª feira	Leite com achocolatado Pão com margarina	Arroz Feijão Carne colorida Sobr. fruta	Leite com farinha láctea Biscoito salgado
6ª feira	Leite com café Pão de forma com margarina	Arroz à grega Feijão Ovos mexidos ou cozidos Batata em camadas Sobr. fruta	logurte Biscoito doce
Sábado	Leite batido com banana	Arroz Carne moída ou em cubos Purê natural Sobr. fruta	Leite com achocolatado Biscoito doce

Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2016

Coordenação Técnica - S/SUBVISA/CVA/Instituto de Nutrição Annes Dias

Plano Alimentar – Escola Municipal Olímpica Carioca - 2019

SEMANA A			Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro			
	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche I	Lanche II	Lanche III (sem forno)
2ª feira	Leite com café Biscoito doce	Suco de maracujá com cenoura Biscoito salgado	Arroz Feijão Ovo cozido ou mexido Abóbora refogada Sobr. fruta	Suco de caju Fruta	Leite com achocolatado Bolo de maçã Sobr. fruta	Leite com achocolatado Pão com margarina Sobr. fruta
3ª feira	Leite batido com banana e aveia Pão com margarina	Suco de uva com maçã Biscoito doce	Arroz Feijão Frango à caçadora Salada gravatinha Sobr. fruta	Suco de maracujá Fruta	Suco de caju Pão com omelete Sobr. fruta	Suco de caju Pão com omelete Sobr. fruta
4ª feira	Leite com café Pão de forma com margarina	Suco de abacaxi com hortelã Biscoito salgado	Arroz Feijão Picadinho de carne Repolho à mineira Sobr. fruta	Suco de uva Fruta	Leite batido com banana e aveia Biscoito doce Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia Biscoito doce Sobr. fruta
5ª feira	Leite com achocolatado Pão com requeijão	Suco de maracujá com mamão Biscoito doce	Arroz Feijão Isclas de frango Abóbora refogada ou assada Sobr. fruta	Suco de caju Fruta	Suco de uva Sanduíche de atum Sobr. fruta	Suco de uva Sanduíche de atum Sobr. fruta
6ª feira	Leite com achocolatado Pão com margarina	Suco de caju com maçã Biscoito salgado	Arroz Feijão carioca Isclas de carne Farofa de couve Salada de tomate e pepino Sobr. fruta	Suco de uva Fruta	Suco de maracujá Torta de frango Sobr. fruta	Leite com café Biscoito doce Sobr. fruta
Sábado	Leite com café Pão com requeijão	Suco de uva com maçã Biscoito doce	Arroz com cenoura Estrogonofe de frango Batata sauté Sobr. fruta	Suco de maracujá Fruta	Leite com achocolatado Pão com margarina Sobr. fruta	Leite com achocolatado Pão com margarina Sobr. fruta

Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2016

Coordenação Técnica - S/SUBVISA/CVA/Instituto de Nutrição Annes Dias

Plano Alimentar – Escola Municipal Olímpica Carioca - 2019

SEMANA B		Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro				
	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche I	Lanche II	Lanche III (sem forno)
2ª feira	Leite batido com banana Biscoito salgado	Suco de maracujá com cenoura Biscoito doce	Arroz Feijão Omelete ou ovo mexido Salada mista Sobr. fruta	Suco de caju Fruta	Suco de uva Sanduíche delícia Sobr. fruta	Suco de uva Sanduíche delícia Sobr. fruta
3ª feira	Leite com achocolatado Pão com requeijão	Suco de uva com maçã Biscoito doce	Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de carne Batata sauté Salada de alface Sobr. fruta	Suco de maracujá Fruta	Leite batido com banana e aveia Pão com margarina Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia Pão com margarina Sobr. fruta
4ª feira	Leite com achocolatado Pão com margarina	Suco de abacaxi com limão Biscoito salgado	Arroz Feijão Frango com quiabo Quibebe Sobr. fruta	Suco de uva Fruta	Suco de maracujá Quibe de forno Salada de alface e tomate Sobr. fruta	Leite com café Biscoito doce Sobr. fruta
5ª feira	Leite com café Pão de forma com margarina	Suco de maracujá com mamão Biscoito doce	Arroz de carreteiro Feijão Farofa de cenoura Salada de tomate Sobr. fruta	Suco de caju Fruta	Leite com achocolatado Bolo cuca de banana Sobr. fruta	Leite com achocolatado Biscoito salgado Sobr. fruta
6ª feira	Leite com café Pão com requeijão	Suco de caju com maçã Biscoito salgado	Talharim Feijão Frango com abobrinha ou com salada de abobrinha Sobr. fruta	Suco de uva Fruta	Leite com achocolatado Pão com requeijão Sobr. fruta	Leite com achocolatado Pão com requeijão Sobr. fruta
Sábado	Leite com achocolatado Pão com requeijão	Suco de uva com maçã Biscoito salgado	Macarronada à bolonhesa com cenoura Feijão Sobr. fruta	Suco de maracujá Fruta	Suco de maracujá Torta de sardinha Sobr. fruta	Suco de maracujá Sanduíche natural Sobr. fruta

Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2016

Coordenação Técnica - S/SUBVISA/CVA/Instituto de Nutrição Annes Dias

Plano Alimentar – Escola Municipal Olímpica Carioca - 2019

SEMANA C				Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro		
	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche I	Lanche II	Lanche III (sem forno)
2ª feira	Leite com café Biscoito salgado	Suco de uva com maçã Biscoito doce	Arroz Feijão Moqueca de peixe Salada de feijão fradinho Sobr. fruta	Suco de caju Fruta	logurte Biscoito doce Sobr. fruta	logurte Biscoito doce Sobr. fruta
3ª feira	Leite batido com banana e aveia Pão com margarina	Suco de abacaxi com hortelã Biscoito salgado	Arroz Feijão Frango brasileiro Sobr. fruta	Suco de maracujá Fruta	Suco de uva Sanduba carioca Sobr. fruta	Suco de uva Sanduba carioca Sobr. fruta
4ª feira	Leite com achocolatado Sanduiche de requeijão	Suco de maracujá com mamão Biscoito doce	Arroz com cenoura Feijão Iscas de fígado Batata refogada Salada de alface Sobr. fruta	Suco de uva Fruta	Leite com café Bolo de chocolate Sobr. fruta	Leite com café Pão com requeijão Sobr. fruta
5ª feira	Leite com café Pão com requeijão	Suco de uva com maçã Biscoito doce	Arroz Feijão Frango colorido Sobr. fruta	Suco de caju Fruta	Suco de maracujá Escondidinho de carne Sobr. fruta	Suco de uva Sanduiche de atum Sobr. fruta
6ª feira	Leite com achocolatado Pão com margarina	Suco de maracujá com cenoura Biscoito salgado	Arroz com couve Feijão Picadinho de carne Farofa Sobr. fruta	Suco de uva Fruta	Leite batido com banana Biscoito salgado Sobr. fruta	Leite batido com banana Biscoito salgado Sobr. fruta
Sábado	Leite com café Pão com margarina	Suco de caju com maçã Biscoito salgado	Risoto de frango Sobr. fruta	Suco de maracujá Fruta	Leite com achocolatado Biscoito doce Sobr. fruta	Leite com achocolatado Biscoito doce Sobr. fruta

Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2016

Coordenação Técnica - S/SUBVISA/CVA/Instituto de Nutrição Annes Dias

Plano Alimentar – Escola Municipal Olímpica Carioca - 2019

SEMANA D			Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro			
	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche I	Lanche II	Lanche III (sem forno)
2ª feira	Leite com achocolatado Biscoito doce	Suco de maracujá com cenoura Biscoito salgado	Risoto de frango Feijão Salada de repolho com tomate e laranja Sobr. fruta	Suco de uva Fruta	Leite com café Bolo de laranja Sobr. fruta	Leite com café Pão com requeijão Sobr. fruta
3ª feira	Leite com café Pão de forma com margarina	Suco de uva com maçã Biscoito doce	Arroz Feijão carioca Isclas de carne Abóbora refogada Acelga Sobr. fruta	Suco de maracujá Fruta	Suco de caju Escondidinho de frango Sobr. fruta	Suco de maracujá Sanduíche natural Sobr. fruta
4ª feira	Leite batido com banana e aveia Pão com margarina	Suco de maracujá com mamão Biscoito doce	Arroz Feijão Frango com milho Farofa de beterraba Salada de alface e pepino Sobr. fruta	Suco de caju Fruta	logurte Biscoito doce Sobr. fruta	logurte Biscoito doce Sobr. fruta
5ª feira	Leite com café Pão com requeijão	Suco de uva com maçã Biscoito doce	Arroz Feijão Carne colorida Sobr. fruta	Suco de maracujá Fruta	Leite batido com banana e aveia Pão com margarina Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia Pão com margarina Sobr. fruta
6ª feira	Leite com achocolatado Pão com requeijão	Suco de abacaxi com limão Biscoito salgado	Arroz à grega Feijão Ovos mexidos ou cozidos Batata em camadas Salada de tomate Sobr. fruta	Suco de uva Fruta	Suco de caju Lanchinho de carne moída Sobr. fruta	Suco de caju Lanchinho de carne moída Sobr. fruta
Sábado	Leite com café Pão com margarina	Suco de caju com maçã Biscoito doce	Arroz Carne moída ou em cubos	Suco de maracujá Fruta	Leite com achocolatado Pão com requeijão	Leite com achocolatado Pão com requeijão
			Purê natural			
			Sobr. fruta		Sobr. fruta	Sobr. fruta

Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2016

Coordenação Técnica - S/SUBVISA/CVA/Instituto de Nutrição Annes Dias

SEMANA A			SEMANA B	
Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro				
	Lanche especial	Almoço	Lanche especial	Almoço
2ª feira	Leite com café Biscoito doce	Arroz Feijão Ovo cozido ou mexido Abóbora refogada Sobr. fruta	Leite com café Pão de forma com requeijão	Arroz Feijão Omelete ou ovo mexido Salada mista Sobr. fruta
3ª feira	Leite batido com banana e farinha láctea Biscoito doce	Arroz Feijão Frango à caçadora Salada gravatinha Sobr. fruta	Leite com achocolatado Biscoito doce	Arroz com cenoura Estrogonofe de carne Batata sauté ou assada Sobr. fruta
4ª feira	Mingau de cremogema	Arroz Feijão Picadinho de carne Repolho à mineira Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia Biscoito doce	Arroz Feijão Frango com quiabo Quibebe Sobr. fruta
5ª feira	Leite com café Pão de forma com margarina	Arroz Feijão Isclas de frango Abóbora refogada ou assada Sobr. fruta	Mingau de maisena	Feijão Arroz de carreteiro Farofa de cenoura Sobr. fruta
6ª feira	Leite com achocolatado Biscoito doce	Arroz Feijão carioca Isclas de carne Farofa de couve Sobr. fruta	Frapê de frutas Biscoito doce	Talharim Feijão Frango com abobrinha ou salada de abobrinha Sobr. fruta
Sábado	Mingau de cremogema	Arroz com cenoura Estrogonofe de frango Batata sauté Sobr. fruta	Mingau de maisena	Macarronada à bolonhesa com cenoura Feijão Sobr. fruta

SEMANA C			SEMANA D	
Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro				
	Lanche especial	Almoço	Lanche especial	Almoço
2ª feira	Mingau de farinha láctea	Arroz Feijão Moqueca de peixe Salada de feijão fradinho Sobr. fruta	Leite com achocolatado Biscoito doce	Feijão Risoto de frango Salada de repolho com tomate e laranja Sobr. fruta
3ª feira	Leite batido com banana e mamão Biscoito doce	Arroz Feijão Frango brasileiro Sobr. fruta	Leite batido com banana Biscoito doce	Arroz Feijão carioca Isclas de carne Abóbora refogada ou assada Sobr. fruta
4ª feira	Leite com achocolatado Biscoito doce	Arroz com cenoura Feijão Isclas de fígado Batata refogada Sobr. fruta	Mingau de aveia	Arroz Feijão Frango com milho Farofa de beterraba Sobr. fruta
5ª feira	Leite com café Pão de forma com margarina	Arroz Feijão Frango colorido Sobr. fruta	Leite com achocolatado Biscoito doce	Arroz Feijão Carne colorida Sobr. fruta
6ª feira	Leite com achocolatado Biscoito doce	Arroz com couve Feijão Picadinho de carne Farofa Sobr. fruta	Leite com café Pão de forma com margarina	Arroz à grega Feijão Ovos mexidos ou cozidos Batata em camadas Sobr. fruta
Sábado	Leite com café Biscoito doce	Risoto de frango	Leite batido com banana Biscoito doce	Arroz Carne moída ou em cubos Purê natural
		Sobr. fruta		Sobr. fruta

Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2016

Coordenação Técnica - S/SUBVISA/CVA/Instituto de Nutrição Annes Dias

Plano Alimentar Creches/EDI – 2019

Semana A				Período: outubro a dezembro de 2019		
Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
Desjejum 6 a 12 meses	Mingau de tapioca	Leite Banana	Leite Maçã e mamão	Leite com mucilagem de arroz e mamão	Leite Biscoito doce	Mingau de Maisena
Desjejum 1 a 4 anos	Leite Biscoito salgado	Leite Banana	Leite Maçã e mamão	Leite Biscoito salgado	Leite Biscoito doce	Mingau de Maisena
Desjejum 4 a 6 anos	Leite Biscoito salgado	Leite Banana	Leite Maçã e mamão	Leite Biscoito salgado	Leite Biscoito doce	Mingau de Chocolate
Lanche 6 a 12 meses	Leite Mamão e banana	Leite com mucilagem de milho e maçã	Mingau de Aveia	Iogurte, aveia e Banana	Leite Maçã e mamão	Leite com mucilagem de milho e maçã
Lanche 1 a 4 anos	Leite Mamão e banana	Leite Maçã e mamão	Mingau de Maisena com Farinha Láctea	Iogurte, aveia e Banana	Leite Biscoito salgado	Leite Maçã e mamão
Lanche 4 a 6 anos	Leite Mamão e banana	Leite Maçã e mamão	Mingau de Maisena com Farinha Láctea	Iogurte, aveia e Banana	Leite Biscoito salgado	Leite Maçã e mamão
Lanche IV	Leite Mamão e banana Biscoito doce	Leite Maçã e mamão Biscoito doce	Mingau de Maisena com Farinha Láctea Banana	Iogurte, aveia e Banana Biscoito doce	Leite Biscoito salgado Banana e mamão	Leite Maçã e mamão Biscoito doce

Plano Alimentar Creches/EDI – 2019**Semana A****Período: outubro a dezembro de 2019**

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
Almoço	Arroz Feijão carioca Moqueca de peixe com chuchu e abóbora Pirão Fruta	Macarrão (Tallarim) Feijão preto Frango guisado com abobrinha Fruta	Arroz Feijão preto Ovo mexido Salada de cenoura e beterraba Fruta	Arroz Feijão preto Fígado acebolado Purê de batata e brócolis Fruta	Arroz Feijão preto Carne Jardineira de legumes (chuchu, cenoura e batata) Fruta	Arroz Feijão preto Frango refogado Creme de batata e espinafre Fruta
Jantar	Arroz Feijão Preto Frango ensopado com batata e cenoura Fruta	Arroz Feijão Preto Carne com espinafre Angu Fruta	Arroz Feijão Preto Bobó de frango Fruta	Sopa Carioca (Carne, batata doce, cenoura e abobrinha) Fruta	Arroz c/ abobrinha Feijão Preto Frango com cenoura Fruta	Sopa Minestrone (Feijão branco, carne, massa, inhame, abóbora, repolho) Fruta

Plano Alimentar Creches/EDI – 2019

Semana B		Período: outubro a dezembro de 2019				
Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
Desjejum 6 a 12 meses	Leite Banana	Mingau de Maisena	Leite Biscoito doce	Leite com mucilagem de arroz e maçã	iogurte, aveia e Banana	Mingau de tapioca
Desjejum 1 a 4 anos	Leite Banana	Mingau de Maisena	Leite Biscoito doce	Leite com mucilagem de arroz e maçã	iogurte, aveia e Banana	Mingau de tapioca
Desjejum 4 a 6 anos	Leite Banana	Mingau de Chocolate	Leite 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 Mamão e banana	Leite Maçã e mamão	Leite Banana	Leite com mucilagem de milho e maçã	Leite Banana
Lanche 1 a 4 anos	Leite com mucilagem de milho e maçã	Leite Mamão e banana	Leite Maçã e mamão	Leite 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 Mamão e banana	Leite Maçã e mamão	Leite com chocolate 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 Mamão e banana Biscoito doce	Leite Maçã e mamão Biscoito doce	Mingau de Multicereais Maçã	Leite com mucilagem de milho e maçã	Leite com mucilagem de milho e maçã

Plano Alimentar Creches/EDI – 2019

Semana B

Período: outubro a dezembro de 2019

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
Almoço	Arroz Feijão vegetariano Ovo cozido Purê de inhame Fruta	Arroz Feijão preto Picadinho de carne com repolho Purê de abóbora Fruta	Arroz Feijão Preto Moela de frango com espinafre Angu Fruta	Macarrão (Fusili) Feijão preto Carne Moída com berinjela Cenoura sauté Fruta	Arroz Feijão carioca Estrogonofe de frango Salada de batata e brócolis Fruta	Arroz Feijão preto Carne moída com bertalha Batata doce cozida Fruta
Jantar	Arroz Feijão Carioca Carne com abobrinha e cenoura Fruta	Arroz Feijão Preto Frango com legumes (chuchu e abóbora) Fruta	Arroz rosado Feijão preto Omelete de chuchu Fruta	Arroz Feijão Preto Iscas de frango com batata e cenoura Fruta	Sopa de feijão (feijão preto, carne, massa, repolho, beterraba, aipim) Fruta	Arroz Feijão carioca Moqueca de peixe (chuchu, abóbora) Pirão Fruta

Plano Alimentar Creches/EDI – 2019

Semana C		Período: outubro 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 Mamão e banana	Leite Banana	Leite Biscoito Doce	Frapé de mamão e banana	Leite Maçã e mamão
Desjejum 1 a 4 anos	Leite com mucilagem de arroz e maçã	Leite Mamão e banana	Leite Torrada com manteiga	Leite Biscoito Doce	Frapé de mamão e banana	Leite Maçã e mamão
Desjejum 4 a 6 anos	Leite com mucilagem de arroz e maçã	Leite Mamão e banana	Café com leite Torrada com manteiga	Leite Biscoito Doce	Frapé de mamão e banana	Leite Maçã e mamão
Lanche 6 a 12 meses	Leite Banana	Mingau de Aveia	Leite Maçã e mamão	Iogurte, aveia e Banana	Leite com mucilagem de arroz e maçã	Mingau de Multicereais
Lanche 1 a 4 anos	Leite Banana	Mingau de Maisena com Farinha láctea	Leite Maçã e mamão	Iogurte, aveia e Banana	Mingau de Multicereais	Mingau de Multicereais
Lanche 4 a 6 anos	Leite Banana	Mingau de Maisena com Farinha láctea	Leite Maçã e mamão	Iogurte, aveia e Banana	Mingau de Multicereais	Mingau de Multicereais
Lanche IV	Leite Banana Biscoito salgado	Mingau de Maisena com Farinha láctea Banana	Leite Maçã e mamão Biscoito doce	Iogurte, aveia e Banana Biscoito doce	Mingau de Multicereais Maçã	Mingau de Multicereais Maçã

Plano Alimentar Creches/EDI – 2019**Semana C****Período: outubro a dezembro de 2019**

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
Almoço	Arroz Feijão preto Bobó de peixe Cubinhos de abóbora Fruta	Arroz Feijão Carioca Frango assado com laranja Palitinhos de beterraba Fruta	Arroz Feijão preto Ovo mexido com vagem Salada de batata e cenoura Fruta	Arroz Feijão preto Escondidinho de carne com espinafre Fruta	Macarrão (Talha- rim) Feijão preto Frango guisado com abobrinha Fruta	Arroz Feijão carioca Estrogonofe de frango Salada de batata e brócolis Fruta
Jantar	Risoto de frango com cenoura e repolho Feijão preto Salada de chuchu com ovos e salsa Fruta	Sopa Minestrone (Feijão branco, carne, massa, inhame, abóbora, repolho) Fruta	Macarronada (fidelinho) Feijão preto Almôndegas de frango Abobrinha refogada Fruta	Arroz Feijão preto Carne moída com chuchu Angu Fruta	Arroz Feijão preto Carne moída com bertalha Batata doce cozida Fruta	Canja Caipira (Frango, moela, cenoura, chuchu, batata, arroz) Fruta

Plano Alimentar Creches/EDI – 2019

Semana D		Período: outubro a dezembro de 2019				
Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
Desjejum 6 a 12 meses	Leite Mamão e banana	Leite Banana	Leite Maçã e mamão	Leite com mucilagem de Milho e banana	Leite Banana	Leite Maçã e mamão
Desjejum 1 a 4 anos	Leite Mamão e banana	Leite Pão com requeijão	Leite Maçã e mamão	Leite com mucilagem de Milho e banana	Leite Biscoito salgado	Leite Maçã e mamão
Desjejum 4 a 6 anos	Leite Mamão e banana	Leite com chocolate Pão com requeijão	Leite Maçã e mamão	Leite com mucilagem de milho e banana	Leite Biscoito salgado	Leite Maçã e mamão
Lanche 6 a 12 meses	Mingau de Maisena	Iogurte, aveia e Banana	Leite Biscoito doce	Leite Banana	Leite com mucilagem de arroz e mamão	Leite Banana
Lanche 1 a 4 anos	Mingau de Maisena	Iogurte, aveia e Banana	Leite Biscoito doce	Leite Banana	Leite Biscoito salgado	Leite Biscoito salgado
Lanche 4 a 6 anos	Mingau de Chocolate	Iogurte, aveia e Banana	Leite Biscoito doce	Leite Banana	Leite Biscoito salgado	Leite Biscoito salgado
Lanche IV	Mingau de Maisena Maçã	Iogurte, aveia e Banana Biscoito doce	Leite Biscoito doce Maçã	Leite Banana Biscoito salgado	Leite Biscoito salgado Banana e Mamão	Leite Biscoito salgado Banana e Mamão

Plano Alimentar Creches/EDI – 2019**Semana D****Período: outubro a dezembro de 2019**

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
Almoço	Arroz rosado Feijão preto Omelete de chuchu Fruta	Arroz com abobrinha Feijão preto Frango guisado com cenoura Fruta	Arroz Feijão preto Vaca atolada (carne, aipim, agrião) Fruta	Macarrão (gravatinha) ao molho Frango Feijão carioca Salada de brócolis com cenoura Fruta	Arroz Feijão preto Carne moída Ratatouille (berinjela e abobrinha) Fruta	Arroz Feijão preto Carne Jardineira de legumes (Chuchu, Cenoura e batata) Fruta
Jantar	Arroz Feijão preto Frango refogado Creme de batata e espinafre Fruta	Sopa de peixe com torradas (abóbora, brócolis, batata e massa gravata) Fruta	Arroz Feijão preto Frango assado com laranja Purê de batata e espinafre Fruta	Arroz Feijão preto Carne moída com chuchu Angu Fruta	Sopa de inhame (abóbora, inhame, couve-flor, frango, feijão carioca) Fruta	Sopa de feijão (feijão preto, carne, massa, repolho, beterraba, aipim) Fruta