

**ANEXO I**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PCRJ / SME**  
**PLANO ALIMENTAR – ESCOLA/CRECHE**  
**Período: 17.02.2020 A 22.02.2020**

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

<b>Plano Alimentar - Escolar - 2020</b>			
<b>SEMANA A</b>			
<b>Período: Janeiro a abril/ Outubro a dezembro</b>			
	<b>Desjejum</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche IV</b>
<b>2ª feira</b>	Leite com farinha láctea Biscoito salgado	Arroz Feijão Ovo cozido ou mexido Abóbora refogada Sobr. Fruta	Leite com achocolatado Pão com requeijão
<b>3ª feira</b>	Leite batido com banana Biscoito doce	Arroz Feijão Frango à caçadora Salada gravatinha Sobr. Fruta	Frapê de frutas Biscoito doce
<b>4ª feira</b>	logurte Biscoito salgado	Arroz Feijão Picadinho de carne Repolho à mineira Sobr. Fruta	Leite batido com banana e aveia Pão com margarina
<b>5ª feira</b>	Leite com café Pão de forma com margarina	Arroz Feijão Isclas de frango Abóbora refogada ou assada	logurte Biscoito doce

		Sobr. Fruta	
<b>6ª feira</b>	Leite com achocolatado Pão com margarina	Arroz Feijão carioca Isclas de carne Farofa de couve Sobr. Fruta	Leite com farinha láctea  Biscoito salgado
<b>Sábado</b>	Leite batido com banana	Arroz com cenoura Estrogonofe de frango Batata Sauté Sobr. Fruta	Leite com café Biscoito doce
<b>Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2016</b> <b>Coordenação Técnica - S/SUBVISA/CVA/Instituto de Nutrição Annes Dias</b>			

<b>Plano Alimentar - Escolar - 2020</b>			
<b>SEMANA B</b>			
<b>Período: Janeiro a abril/ Outubro a dezembro</b>			
	<b>Desjejum</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche IV</b>
<b>2ª feira</b>	logurte Biscoito salgado	Arroz Feijão Omelete ou ovo mexido Salada mista Sobr. Fruta	Leite com achocolatado Pão com requeijão
<b>3ª feira</b>	Leite com achocolatado Biscoito doce	Arroz com cenoura Estrogonofe de carne Batata sauté ou assada Sobr. Fruta	logurte Biscoito salgado
<b>4ª feira</b>	Leite com farinha láctea Biscoito salgado	Arroz Feijão Frango com quiabo Quibebe Sobr. Fruta	Leite batido com banana e aveia Pão com margarina
<b>5ª feira</b>	Leite com achocolatado Sanduíche de requeijão	Arroz de carreteiro Feijão Farofa de cenoura Sobr. Fruta	Leite com café

			Biscoito doce
<b>6ª feira</b>	Leite com café Pão com margarina	Talharim Feijão Frango com abobrinha ou com salada de abobrinha Sobr. Fruta	Leite com achocolatado Biscoito doce
<b>Sábado</b>	Leite batido com banana	Macarronada à bolonhesa com cenoura Feijão Sobr. Fruta	Leite com farinha láctea Biscoito salgado
<b>Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2016</b> <b>Coordenação Técnica - S/SUBVISA/CVA/Instituto de Nutrição Annes Dias</b>			

<b>Plano Alimentar - Escolar - 2020</b>			
<b>SEMANA C</b>			
<b>Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro</b>			
	<b>Desjejum</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche IV</b>
<b>2ª feira</b>	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
<b>3ª feira</b>	Leite com farinha láctea Biscoito salgado	Arroz Feijão Frango brasileiro Sobr. Fruta	Frapê de frutas Biscoito doce
<b>4ª feira</b>	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
<b>5ª feira</b>	Leite com farinha láctea Biscoito salgado	Arroz Feijão Frango colorido Sobr. Fruta	Leite com café Pão com requeijão

<b>6ª feira</b>	Leite com achocolatado Pão de forma com margarina	Arroz com couve Feijão Picadinho de carne Farofa Sobr. Fruta	Frapê de frutas  Biscoito doce
<b>Sábado</b>	Leite batido com banana	Risoto de Frango  Sobr. Fruta	Leite com farinha láctea Biscoito salgado
<b>Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2016</b> <b>Coordenação Técnica - S/SUBVISA/CVA/Instituto de Nutrição Annes Dias</b>			

<b>Plano Alimentar - Escolar - 2020</b>			
<b>SEMANA D</b>			
<b>Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro</b>			
	<b>Desjejum</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche IV</b>
<b>2ª feira</b>	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
<b>3ª feira</b>	Leite batido com banana Biscoito doce	Arroz Feijão carioca Isclas de carne Abóbora refogada ou assada Sobr. Fruta	Leite com café Biscoito doce
<b>4ª feira</b>	logurte Biscoito salgado	Arroz Feijão Frango com milho Farofa de beterraba Sobr. Fruta	Leite com achocolatado Pão com requeijão
<b>5ª feira</b>	Leite com achocolatado Pão com margarina	Arroz Feijão Carne colorida Sobr. Fruta	Leite com farinha láctea Biscoito salgado

<b>6ª feira</b>	Leite com café Pão de forma com margarina	Arroz à grega Feijão Ovos mexidos ou cozidos Batata em camadas Sobr. Fruta	iogurte  Biscoito doce
<b>Sábado</b>	Leite batido com banana	Arroz Carne moída ou em cubos Purê natural Sobr. Fruta	Leite com achocolatado Biscoito doce
<b>Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2016</b> <b>Coordenação Técnica - S/SUBVISA/CVA/Instituto de Nutrição Annes Dias</b>			

<b>Plano Alimentar - Escolas Especiais - 2020</b>				
<b>SEMANA A</b>			<b>SEMANA B</b>	
<b>Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro</b>				
	<b>Lanche especial</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche especial</b>	<b>Almoço</b>
<b>2ª feira</b>	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
<b>3ª feira</b>	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
<b>4ª feira</b>	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
<b>5ª feira</b>	Leite com café Pão de forma com margarina	Arroz Feijão	Mingau de maisena	Arroz de carreteiro Feijão

		Iscas de frango Abóbora refogada ou assada Sobr. Fruta		Farofa de cenoura Sobr. Fruta
<b>6ª feira</b>	Leite com achocolatado Biscoito doce	Arroz Feijão carioca Iscas de carne Farofa de couve Sobr. Fruta	Frapê de frutas Biscoito doce	Talharim Feijão Frango com abobrinha ou salada de abobrinha Sobr. Fruta
<b>Sábado</b>	Mingau de cremogema	Arroz com cenoura Estrogonofe de frango Batata sauté Sobr. Fruta	Mingau de maisena	Macarronada à bolonhesa com cenoura Feijão Sobr. Fruta
<b>Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2016</b> <b>Coordenação Técnica - S/SUBVISA/CVA/Instituto de Nutrição Annes Dias</b>				

<b>Plano Alimentar - Escolas Especiais - 2020</b>				
<b>SEMANA C</b>			<b>SEMANA D</b>	
<b>Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro</b>				
	<b>Lanche especial</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche especial</b>	<b>Almoço</b>
<b>2ª feira</b>	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
<b>3ª feira</b>	Leite batido com banana e mamão Biscoito doce	Arroz Feijão Frango brasileiro Sobr. Fruta	Leite batido com banana Biscoito doce	Arroz Feijão carioca Iscas de carne Abóbora refogada ou assada Sobr. Fruta
<b>4ª feira</b>	Leite com achocolatado Biscoito doce	Arroz com cenoura Feijão Iscas de fígado Batata refogada Sobr. Fruta	Mingau de aveia	Arroz Feijão Frango com milho Farofa de beterraba Sobr. Fruta

<b>5ª feira</b>	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
<b>6ª feira</b>	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
<b>Sábado</b>	Leite com café Biscoito doce	Risoto de frango Sobr. Fruta	Leite batido com banana Biscoito doce	Arroz Carne moída ou em cubos Purê natural Sobr. Fruta
<b>Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2016</b> <b>Coordenação Técnica - S/SUBVISA/CVA/Instituto de Nutrição Annes Dias</b>				

<b>Plano Alimentar - Ginásio Olímpico - 2020</b>						
<b>SEMANA A</b>						
<b>Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro</b>						
	<b>Desjejum</b>	<b>Colação</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche I</b>	<b>Lanche II</b>	<b>Lanche III (sem forno)</b>
<b>2ª feira</b>	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
<b>3ª feira</b>	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
<b>4ª feira</b>	Leite com café Pão de forma com margarina	Suco de abacaxi com hortelã Biscoito salgado	Arroz Feijão Picadinho de carne Repolho à mineira	Suco de uva Fruta	Leite batido com banana e aveia Biscoito doce Sobr. Fruta	Leite batido com banana e aveia Biscoito doce Sobr. Fruta

			Sobr. Fruta			
<b>5ª feira</b>	Leite com achocolatado Sanduiche de 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
<b>6ª feira</b>	Leite com achocolatado Pão com requeijão	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
<b>Sábado</b>	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**

<b>Plano Alimentar - Ginásio Olímpico - 2020</b>						
<b>SEMANA B</b>						
<b>Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro</b>						
	<b>Desjejum</b>	<b>Colação</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche I</b>	<b>Lanche II</b>	<b>Lanche III (sem forno)</b>
<b>2ª feira</b>	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 delicia Sobr. Fruta	Suco de uva Sanduíche delícia Sobr. Fruta
<b>3ª feira</b>	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

<b>4ª feira</b>	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
<b>5ª feira</b>	Leite com café Pão de forma com margarina	Suco de maracujá com mamão Biscoito doce	Arroz 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
<b>6ª feira</b>	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
<b>Sábado</b>	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
<b>Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2016</b> <b>Coordenação Técnica - S/SUBVISA/CVA/Instituto de Nutrição Annes Dias</b>						

<b>Plano Alimentar - Ginásio Olímpico - 2020</b>						
<b>SEMANA C</b>						
<b>Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro</b>						
	<b>Desjejum</b>	<b>Colação</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche I</b>	<b>Lanche II</b>	<b>Lanche III (sem forno)</b>
<b>2ª feira</b>	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 Fruta	logurte Biscoito doce Sobr. Fruta
<b>3ª feira</b>	Leite batido com banana e aveia Pão com margarina	Suco de abacaxi com hortelã Biscoito salgado	Arroz Feijão Frango brasileiro	Suco de maracujá Fruta	Suco de uva sanduba carioca Sobr. Fruta	Suco de uva sanduba carioca Sobr. Fruta

			Sobr. Fruta			
<b>4ª feira</b>	Leite com achocolatado Sanduíche de requeijão	Suco de maracujá com mamão Biscoito doce	Arroz com cenoura Feijão Isclas de frango 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
<b>5ª feira</b>	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 Sanduíche de atum Sobr. Fruta
<b>6ª feira</b>	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
<b>Sábado</b>	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
<b>Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2016</b> <b>Coordenação Técnica - S/SUBVISA/CVA/Instituto de Nutrição Annes Dias</b>						

<b>Plano Alimentar - Ginásio Olímpico - 2020</b>						
<b>SEMANA D</b>						
<b>Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro</b>						
	<b>Desjejum</b>	<b>Colação</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche I</b>	<b>Lanche II</b>	<b>Lanche III (sem forno)</b>
<b>2ª feira</b>	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
<b>3ª feira</b>	Leite com café Pão de forma com	Suco de uva com maçã	Arroz Feijão carioca	Suco de maracujá	Suco de caju Escondidinho de	Suco de maracujá sanduíche natural

	margarina	Biscoito doce	Iscas de carne Abóbora refogada Acelga Sobr. Fruta	Fruta	frango Sobr. Fruta	Sobr. Fruta
<b>4ª feira</b>	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
<b>5ª feira</b>	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
<b>6ª feira</b>	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 Sobr. Fruta	Suco de caju Lanchinho de carne moída Sobr. Fruta
<b>Sábado</b>	Leite com café Pão com margarina	Suco de caju com maçã Biscoito doce	Arroz Carne moída ou em cubos Purê natural Sobr. Fruta	Suco de maracujá Fruta	Leite com achocolatado Pão com requeijão Sobr. Fruta	Leite com achocolatado Pão com requeijão Sobr. Fruta
<b>Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2016</b> <b>Coordenação Técnica - S/SUBVISA/CVA/Instituto de Nutrição Annes Dias</b>						

<b>Plano Alimentar Creches/EDI – 2020</b>						
<b>Semana A</b>						
<b>Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro</b>						
<b>Refeição</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>	<b>Sábado</b>
<b>Desjejum 6 a 12</b>	Mingau de tapioca	Leite Banana	Leite Maçã e mamão	Leite com mucilagem de arroz e mamão	Leite Biscoito doce	Mingau de Maisena

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

**Plano Alimentar Creches/EDI – 2020**

**Semana A**

**Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro**

<b>Refeição</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>	<b>Sábado</b>
<b>Almoço</b>	Moqueca de peixe com chuchu e abóbora Feijão carioca Pirão Fruta	Macarrão (Talha- rim) 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
<b>Jantar</b>	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 – 2020**

**Semana B**

**Período: Janeiro a abri / Outubro a dezembro**

<b>Refeição</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>	<b>Sábado</b>
<b>Desjejum 6 a 12 meses</b>	Leite Banana	Mingau de Maisena	Leite Biscoito doce	Leite com mucilagem de arroz e maçã	logurte, aveia e Banana	Mingau de tapioca
<b>Desjejum 1 a 4 anos</b>	Leite Banana	Mingau de Maisena	Leite Biscoito doce	Leite com mucilagem de arroz e maçã	logurte, aveia e Banana	Mingau de tapioca
<b>Desjejum 4 a 6 anos</b>	Leite Banana	Mingau de Chocolate	Leite Biscoito doce	Leite com mucilagem de arroz e maçã	logurte, aveia e Banana	Mingau de tapioca
<b>Lanche 6 a 12 meses</b>	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
<b>Lanche 1 a 4 anos</b>	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
<b>Lanche 4 a 6 anos</b>	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
<b>Lanche IV</b>	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 – 2020**

**Semana B**

**Período: Janeiro a abri / Outubro a dezembro**

<b>Refeição</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>	<b>Sábado</b>
<b>Almoço</b>	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 bortalha Batata doce cozida Fruta
<b>Jantar</b>	Arroz Feijão Carioca Carne com abobrinha	Arroz Feijão Preto Frango com legumes	Arroz rosado Feijão preto Omelete de chuchu	Arroz Feijão Preto Isclas de frango com	Sopa de feijão (feijão preto, carne, massa, repolho, beterraba,	Arroz Feijão carioca Moqueca de peixe

	e cenoura Fruta	(chuchu e abóbora) Fruta	Fruta	batata e cenoura Fruta	aipim) Fruta	(chuchu, abóbora) Pirão Fruta
--	--------------------	-----------------------------	-------	---------------------------	-----------------	-------------------------------------

<b>Plano Alimentar Creches/EDI – 2020</b>						
<b>Semana C</b>						
<b>Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro</b>						
<b>Refeição</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>	<b>Sábado</b>
<b>Desjejum 6 a 12 meses</b>	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
<b>Desjejum 1 a 4 anos</b>	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
<b>Desjejum 4 a 6 anos</b>	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
<b>Lanche 6 a 12 meses</b>	Leite Banana	Mingau de Aveia	Leite Maçã e mamão	logurte, aveia e Banana	Leite com mucilagem de arroz e maçã	Mingau de Multicereais
<b>Lanche 1 a 4 anos</b>	Leite Banana	Mingau de Maisena com Farinha láctea	Leite Maçã e mamão	logurte, aveia e Banana	Mingau de Multicereais	Mingau de Multicereais
<b>Lanche 4 a 6 anos</b>	Leite Banana	Mingau de Maisena com Farinha láctea	Leite Maçã e mamão	logurte, aveia e Banana	Mingau de Multicereais	Mingau de Multicereais
<b>Lanche IV</b>	Leite Banana Biscoito salgado	Mingau de Maisena com Farinha láctea Banana	Leite Maçã e mamão Biscoito doce	logurte, aveia e Banana Biscoito doce	Mingau de Multicereais Maçã	Mingau de Multicereais Maçã

<b>Plano Alimentar Creches/EDI – 2020</b>						
<b>Semana C</b>						
<b>Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro</b>						
<b>Refeição</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>	<b>Sábado</b>
<b>Almoço</b>	Arroz Feijão preto Bobó de peixe	Arroz Feijão Carioca Frango assado com	Arroz Feijão preto Ovo mexido com	Arroz Feijão preto Escondidinho de carne	Macarrão (Talharim) Feijão preto Frango guisado com	Arroz Feijão carioca Estrogonofe de frango

	Cubinhos de abóbora Fruta	laranja Palitinhos de beterraba Fruta	vagem Salada de batata e cenoura Fruta	com espinafre Fruta	abobrinha Fruta	Salada de batata de brócolis Fruta
<b>Jantar</b>	Risoto de frango com cenoura e repolho Feijão preto Salada de chuchu com ovos e salsa fresca 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

<b>Plano Alimentar Creches/EDI – 2020</b>						
<b>Semana D</b>						
<b>Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro</b>						
<b>Refeição</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>	<b>Sábado</b>
<b>Desjejum 6 a 12 meses</b>	Leite Mamão e banana	Leite Banana	Leite Maçã e mamão	Leite com mucilagem de Milho e banana	Leite Banana	Leite Maçã e mamão
<b>Desjejum 1 a 4 anos</b>	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
<b>Desjejum 4 a 6 anos</b>	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
<b>Lanche 6 a 12 meses</b>	Mingau de Maisena	iogurte, aveia e Banana	Leite Biscoito doce	Leite Banana	Leite com mucilagem de arroz e mamão	Leite Banana
<b>Lanche 1 a 4 anos</b>	Mingau de Maisena	iogurte, aveia e Banana	Leite Biscoito doce	Leite Banana	Leite Biscoito salgado	Leite Biscoito salgado
<b>Lanche 4 a 6 anos</b>	Mingau de Chocolate	iogurte, aveia e Banana	Leite Biscoito doce	Leite Banana	Leite Biscoito salgado	Leite Biscoito salgado
<b>Lanche IV</b>	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 – 2020**

**Semana D**

**Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro**

<b>Refeição</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>	<b>Sábado</b>
<b>Almoço</b>	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
<b>Jantar</b>	Arroz Feijão preto Frango refogado Creme de batata e espinafre Fruta	Sopa de peixe com torradinhas (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