

ANEXO I
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PCRJ/SME
PLANO ALIMENTAR
Período de 06.12.2021 a 10.12.2021

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

Plano Alimentar – Escolar – 2021 (ESCOLAR TURNO PARCIAL)			
SEMANA A		Período: Outubro a Dezembro	
	Refeição Láctea (manhã)	Almoço	Lanche I (tarde)
2^a feira	Leite com banana e farinha láctea	Arroz Feijão Ovo mexido ou cozido Abóbora refogada Sobr. fruta	Leite com café Biscoito salgado
3^a feira	Leite com chocolate Biscoito salgado	Arroz Feijão Frango à caçadora Salada gravatinha Sobr. fruta	Arroz doce
4^a feira	Leite batido com banana, mamão e aveia	Arroz Feijão Picadinho de carne Repolho à mineira Sobr. fruta	Mingau de fubá
5^a feira	Leite com chocolate Biscoito doce	Arroz Feijão Isca de frango	Leite batido com banana

		Abóbora refogada ou assada ou quibebe Sobr. fruta	
6ª feira	Leite com café Biscoito salgado	Arroz Feijão carioca Isca de carne Farofa de couve Sobr. fruta	Leite com chocolate Biscoito doce

Plano Alimentar – Escolar – 2021 (ESCOLAR TURNO PARCIAL)

SEMANA B		Período: Outubro a dezembro	
	Refeição Láctea (manhã)	Almoço	Lanche I (tarde)
2ª feira	Leite com chocolate Biscoito doce	Arroz Feijão Omelete ou ovo mexido Salada mista Sobr. fruta	logurte
3ª feira	Leite batido com banana, e aveia	Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de carne Batata Sauté ou assada Sobr. fruta	Mingau de aveia
4ª feira	Frapê de frutas	Arroz Feijão Frango com quiabo Quibebe Sobr. fruta	Canjica
5ª feira	Leite com café Biscoito doce	Arroz de carreteiro Feijão Farofa de cenoura Sobr. fruta	Leite batido com banana aveia Biscoito salgado
6ª feira	Leite com chocolate Biscoito salgado	Talharim Feijão Frango com abobrinha ou salada de abobrinha Sobr. fruta	Leite com café Biscoito doce

Plano Alimentar – Escolar – 2021 (ESCOLAR TURNO PARCIAL)			
SEMANA C		Período: Outubro a dezembro	
	Refeição Láctea (manhã)	Almoço	Lanche I (tarde)
2ª feira	Leite com chocolate Biscoito salgado	Feijão Macarrão bem me quer Sobr. fruta	Leite batido com banana
3ª feira	Leite batido com banana, mamão e aveia	Arroz Feijão Frango brasileiro Sobr. fruta	Mingau de aveia
4ª feira	Leite com café Biscoito doce	Arroz com cenoura Feijão Isca de fígado Batata refogada Sobr. fruta	Frapê de frutas Biscoito salgado
5ª feira	Leite batido com banana e aveia	Arroz Feijão Frango colorido Sobr. fruta	Arroz doce
6ª feira	logurte Biscoito doce	Arroz com couve Feijão Picadinho e carne Farofa Sobr. fruta	Leite com café Biscoito doce

Plano Alimentar – Escolar – 2021 (ESCOLAR TURNO PARCIAL)			
SEMANA D		Período: Outubro a dezembro	
	Refeição Láctea (manhã)	Almoço	Lanche I (tarde)
2ª feira	Leite com chocolate Biscoito salgado	Feijão Risoto de frango Salada de repolho, laranja com tomate	Leite batido com banana e aveia Biscoito salgado

		Sobr. fruta	
3ª feira	Leite com café Biscoito doce	Arroz Feijão carioca Isca de carne Abóbora refogada ou assada Sobr. fruta	Canjica
4ª feira	Leite batido com banana e aveia	Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobr. fruta	Mingau de fubá
5ª feira	Leite com chocolate Biscoito doce	Arroz Feijão Carne colorida Batata sauté Sobr. fruta	Leite batido com banana
6ª feira	Leite com banana e farinha láctea	Arroz com cenoura e passas Feijão Ovos mexidos ou cozidos Batata em camadas Sobr. fruta	Leite com chocolate Biscoito doce

Plano Alimentar – Escolar 2021 (ESCOLAR TURNO ÚNICO)

SEMANA A		Período: Outubro a dezembro	
	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Leite com banana e farinha láctea Biscoito doce Fruta	Arroz Feijão Ovo mexido ou cozido Abóbora refogada Sobr. fruta	Leite com café Sanduíche delícia (requeijão, tomate e orégano) Fruta
3ª feira	Leite com chocolate Biscoito salgado Fruta	Arroz Feijão Frango à caçadora Salada gravatinha Sobr. fruta	Arroz doce Fruta

4ª feira	Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta	Arroz Feijão Picadinho de carne Repolho à mineira Sobr. Fruta	Mingau de fubá Fruta
5ª feira	Leite com chocolate Sanduiche requeijão Fruta	Arroz Feijão Isca de frango Abóbora refogada ou quibebe Sobr. Fruta	Leite batido com banana Biscoito salgado Fruta
6ª feira	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Arroz Feijão carioca Isca de carne Farofa de couve Sobr. fruta	Leite com chocolate Pão com requeijão Fruta
Fonte: Guia alimentar – PNAE/2021		Coordenação Técnica – S/IVISARIO/CTATS/UNAD	

Plano Alimentar – Escolar - 2021 (ESCOLAR TURNO ÚNICO)

SEMANA B		Período: Outubro a dezembro	
	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Leite com chocolate Biscoito doce Fruta	Arroz Feijão Omelete ou ovo mexido Salada mista Sobr. fruta	logurte Pão careca com requeijão e goiabada Fruta
3ª feira	Leite batido com banana e aveia Fruta	Arroz Feijão Estrogonofe de carne Batata Sauté ou assada Sobr. fruta	Mingau de aveia Fruta
4ª feira	Frapê de frutas Biscoito salgado Fruta	Arroz Feijão Frango com quiabo Quiebebe Sobr. fruta	Canjica Fruta

5ª feira	Leite com café Pão com requeijão Fruta	Arroz de carreteiro Feijão Farofa de cenoura Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia Biscoito salgado Fruta
6ª feira	Leite com chocolate Pão de forma com margarina Fruta	Talharim Feijão Frango com abobrinha ou salada de abobrinha Sobr. fruta	Leite com café Sanduíche carioca (ovo, cenoura) Fruta
Fonte: Guia alimentar – PNAE/2021		Coordenação Técnica – S/IVISA-RIO/CTATS/UNAD	

Plano Alimentar – Escolar – 2021 (ESCOLAR TURNO ÚNICO)			
SEMANA C		Período: Outubro a dezembro	
	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Leite com chocolate Biscoito salgado Fruta	Feijão Macarrão bem querer Sobr. fruta	Leite batido com banana Pão careca com requeijão Fruta
3ª feira	Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta	Arroz Feijão Frango brasileiro Sobr. fruta	Mingau de aveia Fruta
4ª feira	Leite com café Biscoito doce Fruta	Arroz com cenoura Feijão Isclas de fígado Batata refogada Sobr. fruta	Frapê de frutas Biscoito salgado Fruta
5ª feira	Leite batido com banana e aveia Pão com margarina Fruta	Arroz Feijão Frango colorido Sobr. fruta	Arroz doce Fruta
6ª feira	logurte Pão careca com requeijão e goiabada Fruta	Arroz com couve Feijão Picadinho de carne Farofa Sobr. fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta

Fonte: Guia alimentar – PNAE/2021	Coordenação Técnica – S/IVISA-RIO/CTATS/UNAD
--	---

Plano Alimentar – Escolar – 2021 (ESCOLAR TURNO ÚNICO)

SEMANA D		Período: Outubro a dezembro	
	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Leite com chocolate Sanduíche de requeijão Fruta	Feijão Risoto de frango Salada de repolho, tomate e laranja Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia Biscoito salgado Fruta
3ª feira	Leite com café Biscoito doce Fruta	Arroz Feijão carioca Isca de carne Abóbora refogada ou assada Sobr. fruta	Canjica Fruta
4ª feira	Leite batido com banana e aveia Fruta	Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobr. fruta	Mingau de Fubá Fruta
5ª feira	Leite com chocolate Pão com requeijão e goiabada Fruta	Arroz Feijão Carne colorida Sobr. fruta	Leite com banana Sanduíche carioca Fruta
6ª feira	Leite com banana e farinha láctea Biscoito salgado Fruta	Arroz com cenoura e passas Feijão Ovos cozidos ou mexidos Batata em camadas Sobr. fruta	Leite com chocolate Pão com requeijão Fruta
Fonte: Guia alimentar – PNAE/2021		Coordenação Técnica – S/IVISA-RIO/CTATS/UNAD	

Plano Alimentar - Escola Municipal Olímpica Carioca EMOC I - 2021			
SEMANA A		Período: Outubro a dezembro	
	Desjejum	Colação	Almoço
			Lanche IV

2ª feira	Leite com banana e farinha láctea Biscoito doce Fruta	Suco integral	Arroz Feijão Ovo mexido ou cozido Abóbora refogada Sobr. Fruta	Leite com café Sanduíche delícia (requeijão, tomate e orégano) Fruta
3ª feira	Leite com chocolate Biscoito salgado Fruta	Suco de melancia com beterraba	Arroz Feijão Frango à caçadora Salada gravatinha Sobr. fruta	Arroz doce Fruta
4ª feira	Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta	Suco de abacaxi com hortelã	Arroz Feijão Picadinho de carne Repolho à mineira Sobr. fruta	Mingau de fubá Fruta
5ª feira	Leite com chocolate Sanduíche de requeijão Fruta	Suco de maracujá com mamão	Arroz Feijão Isca de frango Abóbora refogada ou assada Sobr. fruta	Leite batido com banana Biscoito salgado Fruta
6ª feira	Leite com café Pão careca com ovo mexido Fruta	Suco de laranja com cenoura	Arroz Feijão carioca Isca de carne Farofa de couve Sobr. fruta	Leite com chocolate Pão com requeijão Fruta
Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2021			Coordenação Técnica – S/IVISA-RIO/CTATS/UNAD	

Plano Alimentar - Escola Municipal Olímpica Carioca EMOCI - 2021				
SEMANA B			Período: Outubro a dezembro	
	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Leite com chocolate Biscoito doce Fruta	Suco integral	Arroz Feijão Omelete ou ovo mexido Salada mista Sobr. fruta	logurte Pão careca com requeijão e goiabada Fruta
3ª feira	Leite batido com banana e aveia Fruta	Suco de laranja com cenoura	Arroz Feijão	Mingau de aveia Fruta

			Estrogonofe de carne Batata Sauté ou assada Sobr. fruta	
4ª feira	Frapê de frutas Biscoito salgado Fruta	Suco de abacaxi com limão	Arroz Feijão Frango com quiabo Quibebe Sobr. fruta	Canjica Fruta
5ª feira	Leite com café Pão com requeijão Fruta	Suco de maracujá com mamão	Arroz de carreteiro Feijão Farofa de cenoura Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia Biscoito salgado Fruta
6ª feira	Leite com chocolate Pão de forma com margarina Fruta	Suco de melão com limão	Talharim Feijão Frango com abobrinha ou salada de abobrinha Sobr. fruta	Leite com café Sanduba carioca (ovo, cenoura) Fruta
Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2021			Coordenação Técnica – S/IVISA-RIO/CTATS/UNAD	

Plano Alimentar - Escola Municipal Olímpica Carioca EMOC I - 2021				
SEMANA C			Período: Outubro a dezembro	
	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Leite com chocolate Biscoito salgado Fruta	Suco integral	Arroz Feijão Macarrão bem querer Sobr. Fruta	Leite batido com banana Pão com requeijão Fruta
3ª feira	Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta	Limonada com hortelã	Arroz Feijão Frango brasileiro Sobr. fruta	Mingau de aveia Fruta
4ª feira	Leite com café Biscoito doce Fruta	Suco de maracujá com cenoura	Arroz com cenoura Feijão Isclas de fígado Batata refogada Sobr. fruta	Frapê de frutas Biscoito salgado Fruta
5ª feira	Leite batido com banana e aveia Pão com margarina Fruta	Suco de melancia com beterraba	Arroz Feijão Frango colorido	Arroz doce Fruta

			Sobr. fruta	
6ª feira	logurte Pão careca com requeijão e goiabada Fruta	Suco de laranja com cenoura	Arroz com couve Feijão Picadinho de carne Farofa Sobr. fruta	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2021			Coordenação Técnica – S/IVISA-RIO/CTATS/UNAD	

Plano Alimentar - Escola Municipal Olímpica Carioca EMOC I - 2021				
SEMANA D			Período: Outubro a dezembro	
	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Leite com chocolate Sanduiche de requeijão Fruta	Suco integral	Feijão Risoto de frango Salada de repolho com tomate Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia Biscoito salgado Fruta
3ª feira	Leite com café Biscoito doce Fruta	Suco de laranja com cenoura	Arroz Feijão carioca Isca de carne Abóbora refogada ou assada Sobr. fruta	Canjica Fruta
4ª feira	Leite batido com banana e aveia Fruta	Suco de melão com limão	Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobr. fruta	Mingau de fubá Fruta
5ª feira	Leite com chocolate Pão com requeijão e goiabada Fruta	Suco de maracujá com mamão	Arroz Feijão Carne colorida Sobr. fruta	Leite com banana Sanduba carioca Fruta
6ª feira	Leite com banana e farinha láctea Biscoito salgado Fruta	Suco de abacaxi com limão	Arroz com cenoura e passas Feijão Ovos mexidos ou cozidos Batata em camadas Sobr. fruta	Leite com chocolate Pão com requeijão Fruta
Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2021			Coordenação Técnica – S/IVISA-RIO/CTATS/UNAD	

Plano Alimentar – Escolas Especiais - 2021				
SEMANA A			SEMANA B	
	Período: Outubro a dezembro		Período: Outubro a dezembro	
	Lanche especial	Almoço	Lanche especial	Almoço
2ª feira	Mingau de cremogema	Arroz Feijão Ovo mexido ou cozido Abóbora refogada Sobr. fruta	Leite com chocolate Biscoito doce	Arroz Feijão Omelete ou ovo mexido Salada mista Sobr. fruta
3ª feira	Leite com chocolate Biscoito doce	Arroz Feijão Frango à caçadora Salada gravatinha Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia	Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de carne Batata sauté ou assada Sobr. fruta
4ª feira	Leite batido com banana, mamão e aveia	Arroz Feijão Picadinho de carne Repolho à mineira Sobr. fruta	Frapê de frutas	Arroz Feijão Frango com quiabo Quibebe ou abóbora refogada Sobr. fruta
5ª feira	Leite com chocolate Sanduíche de requeijão	Arroz Feijão Isca de Frango Abóbora refogada ou assada Sobr. fruta	Leite com café Biscoito doce	Arroz de carreiro Feijão Farofa de cenoura Sobr. fruta
6ª feira	Leite com café Biscoito doce	Arroz Feijão carioca Isca de carne Farofa de couve Sobr. fruta	Leite com chocolate Pão de forma com margarina	Talharim Feijão Frango com abobrinha ou salada de abobrinha Sobr. fruta
Fonte: Guia alimentar – PNAE/2021			Coordenação Técnica – S/IVISA-RIO/CTATS/UNAD	

Plano Alimentar – Escolas Especiais - 2021	
SEMANA C	SEMANA D

	Período: Outubro a dezembro		Período: Outubro a dezembro	
	Lanche especial	Almoço	Lanche especial	Almoço
2ª feira	Leite com chocolate Biscoito doce	Feijão Macarrão bem querer Sobr. fruta	Leite com chocolate Sanduíche de requeijão	Feijão Risoto de frango Salada de repolho com tomate e laranja Sobr. fruta
3ª feira	Leite batido com banana, mamão e aveia	Arroz Feijão Frango brasileiro Sobr. fruta	Leite com café Biscoito doce	Arroz Feijão carioca Isca de carne Abóbora refogada ou assada Sobr. fruta
4ª feira	Leite com café Biscoito doce	Arroz com cenoura Feijão Isclas de fígado Batata refogada Sobr. fruta	Leite batido com banana e aveia	Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobr. fruta
5ª feira	Mingau de maisena	Arroz Feijão Frango colorido Sobr. fruta	Leite com chocolate Biscoito doce	Arroz Feijão Carne colorida Sobr. fruta
6ª feira	logurte Pão com requeijão e goiabada	Arroz com couve Feijão Picadinho de carne Farofa Sobr. fruta	Leite com banana e farinha láctea	Arroz com cenoura e passas Feijão Ovos mexidos ou cozidos Batata em camadas Sobr. fruta
Fonte: Guia alimentar – PNAE/2021			Coordenação Técnica – S/IVISA-RIO/CTATS/UNAD	

Plano Alimentar – Escola Municipal Olímpica Carioca EMOC II 2021					
SEMANA A					
	Período: Outubro a dezembro				
	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche II	Lanche III (sem forno)
2ª feira	Leite com banana e farinha láctea Biscoito doce Fruta	Suco integral	Arroz Feijão Ovo mexido ou cozido Abóbora refogada Sobr. fruta	Mingau de aveia Fruta	Mingau de aveia Fruta

3ª feira	Leite com chocolate Sanduíche de requeijão Fruta	Suco de melancia com beterraba	Arroz Feijão Frango à caçadora Salada gravatinha Sobr. fruta	Canjica Fruta	Canjica Fruta
4ª feira	Leite batido com banana e aveia Pão careca com margarina Fruta	Suco de abacaxi com hortelã	Arroz Feijão Picadinho de carne Repolho à mineira Sobr. fruta	Suco de maracujá Sanduíche de atum Fruta	Suco de maracujá Sanduíche de atum Fruta
5ª feira	Leite com chocolate Sanduíche de requeijão Fruta	Suco de maracujá com mamão	Arroz Feijão Isca de frango Abóbora refogada ou quibebe Sobr. fruta	Leite com chocolate Bolo de maçã Fruta	Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta
6ª feira	Leite com chocolate Pão com ovo mexido Fruta	Suco de laranja com cenoura	Arroz Feijão Isca de carne Farofa de couve Salada de tomate e pepino Sobr. fruta	Leite batido com banana Pão careca com requeijão Fruta	Leite batido com banana Pão careca com requeijão Fruta
Fonte: Guia alimentar – PNAE/2021			Coordenação Técnica – S/IVISA-RIO/CTATS/UNAD		

Plano Alimentar – Escola Municipal Olímpica Carioca EMOC II 2021					
SEMANA B				Período: Outubro a dezembro	
	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche II	Lanche III (sem forno)
2ª feira	Leite com chocolate Biscoito doce Fruta	Suco integral	Arroz Feijão Ovo mexido ou cozido Salada mista Sobr. fruta	Suco de laranja com cenoura Sanduíche delícia Fruta	Suco de laranja com cenoura Sanduíche delícia Fruta
3ª feira	Leite batido com banana Pão careca com requeijão Fruta	Suco de laranja com cenoura	Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de carne Batata sauté Salada de alface	Arroz doce Fruta	Arroz doce Fruta

			Sobr. fruta		
4ª feira	Frapê de frutas Pão de forma com margarina Fruta	Suco de abacaxi com limão	Arroz Feijão Frango com quiabo Quibebe ou abóbora refogada Sobr. fruta	Leite com chocolate Bolo cuca de banana Fruta	Mingau de aveia Fruta
5ª feira	Leite com café Pão com requeijão Fruta	Suco de maracujá com mamão	Arroz de carreteiro Feijão Farofa de cenoura Sobr. fruta	Leite batido com banana Pão careca com requeijão Fruta	Leite batido com banana Pão careca com requeijão Fruta
6ª feira	Leite com chocolate Sanduiche de requeijão Fruta	Suco de melão com limão	Talharim Feijão Frango com abobrinha ou salada de abobrinha Sobr. fruta	Suco de maracujá Torta de sardinha Fruta	Leite batido com banana e mamão Fruta
Fonte: Guia alimentar – PNAE/2021			Coordenação Técnica – S/IVISA-RIO/CTATS/UNAD		

Plano Alimentar – Escola Municipal Olímpica Carioca EMOC II 2021					
SEMANA C				Período: Outubro a dezembro	
	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche II	Lanche III (sem forno)
2ª feira	Leite com chocolate Biscoito salgado Fruta	Suco integral	Feijão Macarrão bem querer Salada de tomate Sobr. fruta	Frapê de frutas Sanduiche de requeijão Fruta	Frapê de frutas Sanduiche de requeijão Fruta
3ª feira	Leite com chocolate Sanduiche de requeijão Fruta	Limonada com hortelã	Arroz Feijão Frango brasileiro Sobr. fruta	Suco de laranja com cenoura Sanduba carioca Fruta	Suco de laranja com cenoura Sanduba carioca Fruta
4ª feira	Leite com café Pão careca com requeijão Fruta	Suco de maracujá com cenoura	Arroz com cenoura Feijão Isclas de fígado Batata refogada Salada de alface Sobr. fruta	Suco integral Torta de atum Fruta	canjica Fruta

5ª feira	Leite batido com banana e aveia Pão careca com margarina Fruta	Suco de melancia com beterraba	Arroz Feijão Frango colorido Sobr. fruta	Leite com café Bolo de chocolate Fruta	Mingau de fubá Fruta
6ª feira	Iogurte Pão com requeijão e goiabada Fruta	Suco de laranja com cenoura	Arroz com couve Feijão Picadinho de carne Farofa Sobr. fruta	Suco de maracujá Quibe de forno Salada de alface e tomate Fruta	Leite batido com banana mamão e aveia Fruta
Fonte: Guia alimentar – PNAE/2021			Coordenação Técnica – S/IVISA-RIO/CTATS/UNAD		

Plano Alimentar – Escola Municipal Olímpica Carioca EMOC II 2021					
SEMANA D					Período: Outubro a dezembro
	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche II	Lanche III (sem forno)
2ª feira	Leite com chocolate Sanduiche de requeijão Fruta	Suco integral	Risoto de frango Feijão Salada de repolho com tomate e laranja Sobr. fruta	Leite com café Bolo de laranja Fruta	Leite batido com banana e aveia Fruta
3ª feira	Leite com café Pão careca com requeijão Fruta	Suco de laranja com cenoura	Arroz Feijão carioca Isclas de carne Abóbora refogada acelga Sobr. fruta	Arroz doce Fruta	Arroz doce Fruta
4ª feira	Leite batido com banana e aveia Pão com margarina Fruta	Suco de melão com limão	Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Salada de alface e pepino Sobr. fruta	Limonada com hortelã Pão com omelete Fruta	Limonada com hortelã Pão com omelete Fruta
5ª feira	Leite com chocolate Pão com requeijão e goiabada Fruta	Suco de maracujá com mamão	Arroz Feijão Carne colorida Salada de tomate Sobr. fruta	Mingau de fubá Fruta	Mingau de fubá Fruta

6ª feira	Leite com banana e farinha láctea Biscoito salgado Fruta	Suco de abacaxi com limão	Arroz com cenoura e passas Feijão Ovos mexidos ou cozidos Batata em camadas Sobr. fruta	Suco de maracujá Escondidinho de frango Fruta	Limonada com hortelã Lanchinho de carne moída Fruta
Fonte: Guia alimentar – PNAE/2021			Coordenação Técnica – S/IVISA-RIO/CTATS/UNAD		

Plano Alimentar – Escola Municipal Cívico Militar - 2021				
SEMANA A		Período: Outubro a dezembro		
	Desjejum	Almoço	Lanche II	Lanche III (sem uso de forno)
2ª feira	Leite com banana e farinha láctea Biscoito doce Fruta	Arroz Feijão Ovo mexido ou cozido Abóbora refogada Sobr. fruta	Mingau de aveia Fruta	Mingau de aveia Fruta
3ª feira	Leite com chocolate Biscoito salgado Fruta	Arroz Feijão Frango à caçadora Salada gravatinha Sobr. fruta	Canjica Fruta	Canjica Fruta
4ª feira	Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta	Arroz Feijão Picadinho de carne Repolho à mineira Sobr. fruta	Suco de maracujá Sanduíche de atum Fruta	Suco de maracujá Sanduíche de atum Fruta
5ª feira	Leite com chocolate Sanduíche de requeijão Fruta	Arroz Feijão Isca de frango Abóbora refogada ou quibebe Sobr. fruta	Leite com chocolate Bolo de maçã Fruta	Leite batido com banana e aveia Pão com margarina Fruta
6ª feira	Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Arroz Feijão Isca de carne Farofa de couve Sobr. fruta	Leite batido com banana Pão com requeijão fruta	Leite com banana Pão careca com requeijão Fruta

Plano Alimentar – Escola Municipal Cívico Militar - 2021				
SEMANA B			Período: Outubro a dezembro	
	Desjejum	Almoço	Lanche II	Lanche III (sem uso de forno)
2ª feira	Leite com chocolate Biscoito doce Fruta	Arroz Feijão Omelete ou ovo mexido Salada mista Sobr. fruta	Suco de laranja com cenoura Sanduíche delícia Fruta	Suco de laranja com cenoura Sanduíche delícia Fruta
3ª feira	Leite batido com banana e aveia Fruta	Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de carne Batata sauté ou assada Sobr. fruta	Arroz doce Fruta	Arroz doce Fruta
4ª feira	Frapê de frutas Biscoito salgado Fruta	Arroz Feijão Frango com quiabo Quibebe ou abóbora refogada Sobr. fruta	Leite com chocolate Bolo cuca de banana Fruta	Mingau de aveia Fruta
5ª feira	Leite com café Pão com requeijão Fruta	Arroz de carreteiro Feijão Farofa de cenoura Sobr. fruta	Leite batido com banana Pão carece com requeijão Fruta	Leite batido com banana Pão carece com requeijão Fruta
6ª feira	Leite com chocolate Pão de forma com margarina Fruta	Feijão Talharim Frango com abobrinha ou salada de abobrinha Sobr. fruta	Suco de maracujá Torta de sardinha Fruta	Leite com chocolate Sanduíche e requeijão Fruta

Plano Alimentar – Escola Municipal Cívico Militar - 2021				
SEMANA C			Período: Outubro a dezembro	
	Desjejum	Almoço	Lanche II	Lanche III (sem uso de forno)
2ª feira	Leite com chocolate Biscoito salgado Fruta	Feijão Macarrão bem querer Sobr. fruta	Frapê de frutas Sanduíche de requeijão Fruta	Frapê de frutas Sanduíche de requeijão Fruta
3ª feira	Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta	Arroz Feijão Frango brasileiro	Suco de laranja com cenoura Sanduba carioca Fruta	Suco de laranja com cenoura Sanduba Carioca Fruta

		Sobr. Fruta		
4ª feira	Leite com café Biscoito doce Fruta	Arroz com cenoura Feijão Isclas de fígado Batata refogada Sobr. fruta	Suco de maracujá Torta de atum Fruta	Canjica Fruta
5ª feira	Leite batido com banana e aveia Pão com margarina Fruta	Arroz Feijão Frango colorido Sobr. fruta	Leite com café Bolo de chocolate Fruta	Mingau de fubá Fruta
6ª feira	logurte Pão careca com requeijão e goiabada Fruta	Arroz com couve Feijão Picadinho de carne Farofa Sobr. fruta	Suco de maracujá Quibe de forno Salada de alface e tomate Fruta	Leite com chocolate Sanduiche de requeijão Fruta

Plano Alimentar – Escola Municipal Cívico Militar - 2021				
SEMANA D		Período: Outubro a dezembro		
	Desjejum	Almoço	Lanche II	Lanche III (sem uso de forno)
2ª feira	Leite com chocolate Sanduiche de requeijão Fruta	Feijão Risoto de frango Sobr. fruta	Leite com café Bolo de laranja Fruta	Leite com café Cuscuz de tapioca fruta
3ª feira	Leite com café Biscoito doce Fruta	Arroz Feijão Ovo cozido ou mexido Abóbora refogada Sobr. fruta	Arroz doce Fruta	Arroz doce Fruta
4ª feira	Leite batido com banana e aveia Fruta	Arroz Feijão Carne colorida Farofa Sobr. fruta	Limonada com hortelã Pão com omelete Fruta	Limonada com hortelã Pão com omelete Fruta
5ª feira	Leite com chocolate Pão careca com requeijão e goiabada Fruta	Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de frango Batata sauté Sobr. fruta	Mingau de fubá Fruta	Mingau de fubá Fruta

6ª feira	Leite com banana e farinha láctea Biscoito salgado Fruta	Arroz Feijão Picadinho de carne Repolho à mineira Sobr. fruta	Suco de maracujá Escondidinho de frango Fruta	Limonada com hortelã Lanchinho de carne moída Fruta
-----------------	--	---	---	---

Plano Alimentar Creches/EDI - 2021						
SEMANA A				Período: Agosto a dezembro de 2021		
Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
Desjejum 6 a 12 meses	Leite materno ou fórmula infantil Maçã	Leite materno ou fórmula infantil Banana	Leite materno ou fórmula infantil Maçã e mamão	Leite materno ou fórmula infantil Mamão e banana	Leite materno ou fórmula infantil Mamão	Leite materno ou fórmula infantil Maçã e banana
Desjejum 1 a 3 anos e 11 meses	Leite Maçã	Leite Banana	Leite Maçã e mamão	Frapê de mamão e banana	Leite Mamão	Leite Maçã e banana
Desjejum 4 a 5 anos e 11 meses	Mingau de fubá	Leite Banana	Leite Maçã e mamão	Frapê de mamão e banana	Leite Mamão	Leite Maçã e banana
Lanche 6 a 12 meses	Leite materno ou fórmula infantil Mamão e banana	Leite materno ou fórmula infantil Mamão	Leite materno ou fórmula infantil Maçã e banana	Leite materno ou fórmula infantil Maçã	Leite materno ou fórmula infantil Banana	Leite materno ou fórmula infantil Maçã e mamão
Lanche 1 a 3 anos e 11 meses	Leite Mamão e banana	Leite Mamão	Leite Maçã e banana	Leite Bolo de maçã	Leite Banana	Leite Maçã e mamão
Lanche 4 a 5 anos e 11 meses	Leite Mamão e maçã	Leite com chocolate Pão com requeijão	Leite Maçã e banana	Leite Bolo de maçã	Leite Banana	Leite Maçã e mamão

Plano Alimentar Creches/EDI - 2021						
SEMANA B				Período: Agosto a dezembro de 2021		
Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
Desjejum 6 a 12 meses	Leite materno ou fórmula infantil Banana	Leite materno ou fórmula infantil Mamão e banana	Leite materno ou fórmula infantil Maçã	Leite materno ou fórmula infantil Maçã e banana	Leite materno ou fórmula infantil Banana	Leite materno ou fórmula infantil Mamão
Desjejum 1 a 3 anos e 11 meses	Leite Banana	Leite Mamão e banana	Leite Maçã	Leite Maçã e banana	logurte, aveia e Banana	Leite Mamão

Desjejum 4 a 5 anos e 11 meses	Leite Banana	Leite Mamão e banana	Leite Biscoito de maisena	Leite Maçã e banana	logurte, aveia e Banana	Mingau de fubá
Lanche 6 a 12 meses	Leite materno ou fórmula infantil Maçã	Leite materno ou fórmula infantil Mamão e banana	Leite materno ou fórmula infantil Maçã e mamão	Leite materno ou fórmula infantil Mamão	Leite materno ou fórmula infantil Mamão e banana	Leite materno ou fórmula infantil Banana
Lanche 1 a 3 anos e 11 meses	Leite Maçã	Leite Maçã e banana	Leite Maçã e mamão	Leite Mamão	Leite Mamão e banana	Leite Banana
Lanche 4 a 5 anos e 11 meses	Leite Maçã	Arroz doce	Leite Maçã e mamão	Leite Mamão	Leite Mamão e banana	Leite Banana

Plano Alimentar Creches/EDI - 2021						
SEMANA C				Período: Agosto a dezembro de 2021		
Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
Desjejum 6 a 12 meses	Leite materno ou fórmula infantil Maçã e banana	Leite materno ou fórmula infantil Mamão e banana	Leite materno ou fórmula infantil Banana	Leite materno ou fórmula infantil Mamão	Leite materno ou fórmula infantil Mamão e banana	Leite materno ou fórmula infantil Maçã e mamão
Desjejum 1 a 3 anos e 11 meses	Leite Maçã e banana	Leite Mamão e banana	Leite Banana	Leite Mamão	Frapê de mamão e banana	Leite Maçã e mamão
Desjejum 4 a 5 anos e 11 meses	Leite Maçã e banana	Leite Mamão e banana	Leite Banana	Mingau de aveia	Frapê de mamão e banana	Leite Maçã e mamão
Lanche 6 a 12 meses	Leite materno ou fórmula infantil Banana	Leite materno ou fórmula infantil Mamão	Leite materno ou fórmula infantil Maçã e mamão	Leite materno ou fórmula infantil Maçã	Leite materno ou fórmula infantil Banana	Leite materno ou fórmula infantil Maçã e banana
Lanche 1 a 3 anos e 11 meses	Leite Banana	logurte, aveia e banana	Leite Maçã e mamão	Leite Maçã	Leite Bolo de fubá, cenoura e laranja	Leite Maçã e banana
Lanche 4 a 5 anos e 11 meses	Leite Banana	logurte, aveia e banana	Leite Maçã e mamão	Leite Maçã	Leite Bolo de fubá, cenoura e laranja	Leite Maçã e banana

Plano Alimentar Creches/EDI - 2021						
SEMANA D				Período: Agosto a dezembro de 2021		
Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
Desjejum 6 a 12 meses	Leite materno ou fórmula infantil Mamão e banana	Leite materno ou fórmula infantil Maçã	Leite materno ou fórmula infantil Maçã e mamão	Leite materno ou fórmula infantil Banana	Leite materno ou fórmula infantil Maçã	Leite materno ou fórmula infantil Banana
Desjejum 1 a 3 anos e 11 meses	Leite Mamão e banana	Leite Maçã	Leite Maçã e mamão	Leite Banana	Vitamina de maçã com aveia	Leite Banana
Desjejum 4 a 5 anos e 11 meses	Leite Mamão e banana	Leite Maçã	Leite Maçã e mamão	Leite Biscoito salgado	Vitamina de maçã com aveia	Leite Banana
Lanche 6 a 12 meses	Leite materno ou fórmula infantil Banana	Leite materno ou fórmula infantil Mamão e banana	Leite materno ou fórmula infantil Mamão	Leite materno ou fórmula infantil Maçã e banana	Leite materno ou fórmula infantil Mamão e banana	Leite materno ou fórmula infantil Maçã e mamão
Lanche 1 a 3 anos e 11 meses	Leite Banana	Frapê de mamão e banana	Leite Mamão	Leite Maçã e banana	Leite Mamão e banana	Leite Maçã e mamão
Lanche 4 a 5 anos e 11 meses	Mingau de chocolate	Frapê de mamão e banana	Leite Mamão	Leite Maçã e banana	Leite Mamão e banana	Leite Maçã e mamão

Plano Alimentar Creches/EDI - 2021						
Lanche IV				Período: agosto a dezembro de 2021		
Semanas	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Semana A	Suco de melancia Escondidinho de frango com abobrinha	Leite Pão de cenoura com pasta de beterraba	Musselini de aveia Banana	Leite Bolo de maçã	Leite Crumble de maçã	Suco de melancia Escondidinho de carne com espinafre
Semana B	Suco de laranja Ovo mexido, salada de cenoura e beterraba	Musselini de aveia Banana	Leite Pão de cenoura com pasta de ovo	Suco de melancia Escondidinho de carne com espinafre	Leite Pão de cenoura com pasta de beterraba	Leite Banana
Semana C	Leite Crumble de maçã	Suco de melancia Escondidinho de frango com abobrinha	Leite Pão de cenoura com pasta de beterraba	Vitamina de maçã com aveia	Leite Bolo de banana	Leite Maçã e banana
Semana D	Vitamina de maçã com aveia	Musselini de aveia Banana	Leite	Suco de melancia	Leite Bolo de maçã	Leite maçã e mamão

			Pão de cenoura com pasta de ovo	Escondidinho de carne com espinafre		
--	--	--	---------------------------------	-------------------------------------	--	--

Plano Alimentar Creches/EDI - 2021						
SEMANA A				Período: Agosto a dezembro de 2021		
Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
Almoço	Risoto de peixe com cenoura e chuchu Feijão carioca Batata cozida Fruta	Macarrão (talharim) Feijão preto Frango guisado com abobrinha Fruta	Arroz Feijão preto Ovo mexido Salada de cenoura e beterraba Fruta	Arroz Feijão preto Fígado acebolado Salada 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 Iscas de frango Creme de aipim e abóbora Fruta	Sopa carioca (carne, batata doce, cenoura e abobrinha) Fruta	Arroz com abobrinha Feijão preto Frango com cenoura Fruta	Sopa minestrone (feijão branco, carne, massa, inhame, abóbora, repolho) Fruta

Plano Alimentar Creches/EDI - 2021						
SEMANA B				Período: Agosto a dezembro de 2021		
Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
Almoço	Arroz Feijão com beterraba Ovo cozido Salada de chuchu e batata Fruta	Arroz Feijão preto Picadinho de carne com repolho Quibebe de abóbora Fruta	Arroz Feijão preto Moela de frango com espinafre Angu Fruta	Macarrão (fusilli) 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
Jantar	Arroz Feijão carioca	Arroz Feijão preto	Arroz Feijão preto Ovo mexido	Arroz Feijão preto	Sopa de feijão (feijão preto, carne, massa,	Arroz Feijão carioca

	Carne com abobrinha e cenoura Fruta	Frango com legumes (chuchu e abóbora) Fruta	Palitos de beterraba Fruta	Isclas de frango com batata e cenoura Fruta	repolho, beterraba e aipim) Fruta	Moqueca de peixe (chuchu, abóbora) Fruta
--	--	--	-------------------------------	--	--------------------------------------	---

Plano Alimentar Creches/EDI - 2021						
SEMANA C				Período: Agosto a dezembro de 2021		
Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
Almoço	Arroz Feijão carioca Moqueca de peixe (chuchu, abóbora) Pirão 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 Picadinho de carne com espinafre Batata cozida Fruta	Macarrão (Talhaçim) 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 salsinha 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 bortalha Batata doce cozida Fruta	Canja caipira (frango, moela, cenoura, chuchu, batata, arroz) Fruta

Plano Alimentar Creches/EDI - 2021						
SEMANA D				Período: Agosto a dezembro de 2021		
Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
Almoço	Arroz rosado Feijão preto Ovo cozido Palitos de beterraba Fruta	Arroz com abobrinha Feijão preto Frango guisado com cenoura Fruta	Arroz Feijão preto Vaca atolada (carne, aipim e 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 moída Jardineira de legumes (chuchu, cenoura e batata) Fruta
Jantar	Arroz Feijão preto	Sopa de feijão (feijão preto, carne, massa,	Arroz com espinafre Feijão preto	Arroz Feijão preto	Sopa de inhame (abóbora, inhame,	Sopa de peixe com torradas (abóbora,

	Frango refogado Creme de batata e espinafre Fruta	repolho, beterraba, aipim) Fruta	Frango assado com laranja Inhame cozido Fruta	Carne moída com chuchu Angu Fruta	couve-flor, frango e feijão carioca) Fruta	brócolis, batata e massa gravata) Fruta
--	--	--	--	--	--	---