



PREFEITURA MUNICIPAL DE ANANINDEUA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - DAE

CARDÁPIO MENSAL - PRÉ-ESCOLA 2020 (UEI/CREI/CMREI)  
20 dias

1ª REFEIÇÃO

Salada de frutas (02 vezes)		Mingau de farinha de tapioca (02 vezes)		Batida de fruta com leite (2 vezes)		Suco e biscoito salgado (02 vezes)	
Banana prata	50g	Leite em pó integral	20g	Leite em pó	20g	Polpa de fruta	40g
Mamão	40g	Açúcar	10g	Banana prata	50g	açúcar	10g
Laranja	01 unid.	Farinha de tapioca	15g	Maçã	20g	Biscoito cream cracker	20g
				Aveia em flocos	10g		

Mingau de Farinha láctea (02 vezes)		Achocolatado com bolo (02 vezes)		Achocolatado com pão com margarina (02 vezes)		Suco com biscoito (02 vezes)	
Farinha láctea	20g	Leite em pó integral	20g + 05g	Achocolatado em pó	10g	Polpa de fruta	40g
Leite em pó integral	20g	Achocolatado	10g	Leite em pó integral	20g	Açúcar	10g
<b>Não é necessário adoçar</b>		Ovo	0,34g	Açúcar	10g	Biscoito maisena	20g
		Açúcar	20g	Pão tipo massa fina	1/2 unid (25g)		
		Farinha de trigo c/ ferm.	12g	Margarina com sal	05g		
		Margarina c/ sal	06g				

Suco e biscoito doce (02 vezes)		Açaí com tapioca (01 vez)		Iogurte com banana prata (01 vez)	
Polpa de fruta	40g	Açaí	150 ml	Iogurte com polpa de fruta	100g
Bisc. Rosq.gotas chocolate	20g	Farinha tapioca	15g	Banana prata (1/2 unidade)	80g
Açúcar	10g	Açúcar	10g		



PREFEITURA MUNICIPAL DE ANANINDEUA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - DAE

CARDÁPIO MENSAL - PRÉ-ESCOLA 2020 (UEI/CREI/CMREI)  
20 dias

2ª REFEIÇÃO

Frango guisado com legumes, feijão e arroz (03 vezes)		Frango desfiado, purê de macaxeira, feijão c/ couve e arroz (02 vezes)		Isca de frango, purê misto, feijão c/ legumes e macarrão (04 vezes)		Cozidão c/ legumes e arroz (04 vezes)	
Peito de frango	80g	Peito de frango	80g	Peito de frango	80g	Pá sem osso	80g
Arroz	20g	Macaxeira /couve	15g/05g	Batata/Abóbora	08g cada	Macaxeira/abóbora	08g cada
Cebola	03g	Sal /cheiro verde	01g/03g	Feijão carioquinha	15g	couve	05g
óleo/ vinagre	02ml cada	Feijão carioquinha	15g	Sal /cheiro verde	01g/03g	Arroz	20g
Beterraba/batata	08g	Arroz	20g	Macarrão espaguete	20g	Colorau/alho	0,3g/0,5g
Colorau/alho	0,3g/0,5g	óleo/vinagre	02 ml cada	óleo/vinagre	02ml cada	Cebola	03g
Feijão carioquinha	15g	Cebola	03g	Colorau/alho	0,3g/0,5g	óleo/vinagre	02 ml cada
Sal /cheiro verde/cebolinha	01g/03g	Colorau/alho	0,3g/0,5g	Cebola	03 g	Sal /cheiro verde	01g/03g
Sobremesa	fruta	Sobremesa	fruta	Sobremesa	fruta	Sobremesa	fruta

Frango em cubos c/ legumes. Feijão c/ couve e macarrão (03vezes)		Carne desfiada, feijão c/ abóbora e macarrão parafuso e salada de alface (02 vezes)		Peixe cozido com jambú, feijão c/ macaxeira e arroz (02 vezes)	
Peito de frango	80g	C. de lombo ou chã	80g	Filé dourada ou pescada	100g
Cenoura/ batata	08g cada	Macarrão parafuso	20g	Arroz	20g
Feijão carioquinha	15g	Feijão carioquinha	15g	Cebola	03g
Sal /cheiro verde	01g/03g	Abóbora	05g	óleo/ vinagre	02ml cada
Macarrão espaguete	20g	Sal/cheiro verde	01g/03g	Sal /cheiro verde	01g/03g
Couve	08g	Óleo/vinagre	02ml cada	Colorau/alho	0,3g/0,5g
Colorau/alho	0,3g/0,5g	Cebola	03g	Feijão carioquinha	15g
Cebola	03g	Colorau/alho	0,3g/0,5g	macaxeira	05g
óleo/vinagre	02 ml cada	Alface	10g	Limão/ jambú	10g/08g
sobremesa	fruta	sobremesa	fruta	sobremesa	fruta

SOBREMESA
MELANCIA
BANANA
MAMÃO
LARANJA
MAÇÃ

O preparo de feijão deve ser diário (por turno)- acrescentar: carne ou legumes ou verduras

Não usar frituras. As preparções devem ser cozidas, assadas, de forno ou chapa



PREFEITURA MUNICIPAL DE ANANINDEUA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - DAE

CARDÁPIO MENSAL - PRÉ-ESCOLA 2020 (UEI/CREI/CMREI)

3ª REFEIÇÃO

Salada de frutas (02 vezes)		Suco e biscoito doce (02 vezes)		Batida de fruta com leite (02 vezes)		Suco com biscoito cream cracker (02 vezes)	
Banana prata	50g	Polpa fruta	40g	Banana prata	50g	Polpa de fruta	40g
Mamão	40g	Açúcar	10g	Leite em pó integral	20g	Açúcar	10g
Abacate	20g	Bisc. Rosq. Coco	20g	Aveia em flocos	10g	Biscoito cream cracker	20g

Suco com biscoito maisena (02 vezes)		Achocolatado com bolo (02 vezes)		Achocolatado com pão com margarina (02 vezes)		Batida de fruta com leite (2 vezes)	
Polpa de fruta	40g	Leite em pó integral	20g + 05g	Achocolatado em pó	10g	Leite em pó	20g
Açúcar	10g	Achocolatado	10g	Leite em pó integral	20g	Banana prata	50g
Biscoito maisena	20g	Ovo	0,34g	Açúcar	10g	Mamão	10g
		Açúcar	20g	Pão massa fina	1/2 unid. (25g)		
		Farinha de trigo c/ ferm.	12g	margarina c/ sal	05g		
		Margarina c/ sal	06g				
Suco com biscoito rosquinha (02 vezes)		Açaí com tapioca (01 vez)		Iogurte com banana prata (01 vez)			
Polpa de fruta	40g	Açaí	150 ml	Iogurte com polpa de fruta	100g		
Bisc. rosq. chocolate	20g	Farinha tapioca	15g	Banana prata (1/2 unidade)	80g		
Açúcar	10g	Açúcar	10g				



PREFEITURA MUNICIPAL DE ANANINDEUA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - DAE

CARDÁPIO MENSAL - PRÉ-ESCOLA 2020 (UEI/CREI/CMREI)  
20 dias

4ª REFEIÇÃO

Canja com legumes (03 vezes)		Frango desfiado c/ legumes, feijão c/ abóbora e arroz (03 vezes)		Frango guisado com legumes e macarrão e salada de alface (02 vezes)		Carne desfiada c/ ovos mexidos, feijão c/ couve e macarrão (02 vezes)	
Peito de frango	60g	Peito de frango	80g	Peito de frango	80g	C. de lombo ou chã	80g
Arroz	20g	Arroz	20g	Macarrão parafuso	20g	Ovo de galinha	1/2 unid.
Cebola /cariru	03g	beterraba/batata	08g cada	Cenoura/batata	08g	Macarrão espaguete	20g
óleo/vinagre	02ml cada	Feijão carioca	15g	Alface	10g	Feijão carioca	15g
Batata/abóbora	08g cada	Sal /cheiro verde	01 g/03g	Óleo/vinagre	02 ml	sal /cheiro verde	01g/03g
Cheiro verde/cebolinha	03g	óleo/vinagre	02 ml cada	Cebola	03g	Cebola	03g
Colorau/alho	0,3g/0,5g	Cebola	03g	Colorau/alho	0,3g/0,5g	Óleo/vinagre	02ml cada
Sal	01g	Colorau/alho	0,3g/0,5g	Sal	01g	Colorau/alho	0,3g/0,5g
				Cheiro verde/cebolinha	03g	couve	05g

Cozidão com legumes e arroz (02 vezes)		Isca de frango, purê de macaxeira, feijão c/ carne e macarrão (04 vezes)		Sopa de feijão com carne e massa (02 vezes)		Peixe cozido com legumes, feijão c/ carne e arroz (2 vezes)	
Pá sem osso	80g	Peito de frango	80g	Pá sem osso	60g	Filé dourada ou pescada	100g
Macaxeira/abóbora	08g	Macaxeira	20g	Cenoura/ batata/cariru	08g cada	Arroz	20g
Couve/cariru	05g	Feijão carioca	15g	Feijão carioca	10g	Cebola	03g
Arroz	20g	Sal	01g	M. parafuso	10g	óleo/ vinagre	02ml cada
óleo/vinagre	02ml cada	Macarrão espaguete	20g	Cebola	03g	Sal	01g
Cebola	03g	Óleo/vinagre	02ml cada	Colorau/alho	0,3g/0,5g	Colorau/alho	0,3g/0,5g
Colorau/alho	0,3g/0,5g	Cebola	03g	Óleo/ vinagre	02ml cada	Feijão carioca	15g
Sal	01 g	Colorau/alho	0,3g/0,5g	sal	01g	Batata/cenoura	08g
Cheiro verde/cebolinha	03g	Cheiro verde/cebolinha	03g	Cheiro verde/cebolinha	03g	Limão	10g
						Cheiro verde/cebolinha	03g

LILIAN MONTEIRO CRN 7 - 727 (NUTRICIONISTA)