



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PARNAMIRIM/RN
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio – CMEI 2018

SEMANAS 1 e 3

	OPÇÃO 1		OPÇÃO 2			OPÇÃO 3		OPÇÃO 4		OPÇÃO 5	
Lanche Manhã	Canjição		Banana em rodela com leite em pó e aveia			Biscoito salgado integral Bebida láctea		Salada de frutas com aveia		Cuscuz com ovos Suco de frutas	
Almoço	Feijoada Arroz refogado Laranja		Frango à jardineira com legumes Macarrão no alho e óleo Jerimum cozido			Bife de panela Arroz refogado Feijão carioca		Strogonoff de frango Arroz refogado Legumes cozidos		Peixe cozido com legumes Arroz refogado Feijão branco Pirão	
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Gordura (g)	Fibras (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
	411	58	15	14	4,5	30	78	133	1,7	64	1,8
Lanche Tarde	Mingau de aveia com canela		Salada de fruta com aveia			Torrinha portuguesa Suco verde		Cuscuz com ovos Suco de frutas		Mungunzá doce	
Jantar	Escondidinho de jerimum com carne moída		Cuscuz temperado com ovos Suco de frutas			Canja de galinha		Almôndegas ao molho Macarrão		Frango em cubos com legumes Arroz refogado	
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Gordura (g)	Fibras (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
	351	51	13	11	2,6	39	78	96	1,3	38	1,8

IMPORTANTE: a ordem das opções pode variar dentro do cardápio (semanalmente), desde que cada opção seja executada APENAS UMA VEZ.

Danielle de Siqueira Coutinho
Nutricionista RT – Matrícula 13937



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PARNAMIRIM/RN
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio – CMEI 2018

SEMANAS 2 e 4

	OPÇÃO 1		OPÇÃO 2			OPÇÃO 3		OPÇÃO 4		OPÇÃO 5	
Lanche Manhã	Mungunzá doce		Mingau de aveia com canela			Torradinha portuguesa Suco verde		Mix de frutas Bebida láctea		Cuscuz com leite	
Almoço	Salada crua simples Arroz carreteiro de carne Feijão carioca Abacaxi		Salpicão de frango Macarrão ao sugo			Baião de dois com carne Melancia		Risoto de frango Legumes cozidos em cubos		Frango guisado com legumes Arroz refogado Feijão carioca	
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Gordura (g)	Fibras (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
	366	53	15	11	3,8	35	24	118	1,7	55	1,9
Lanche Tarde	Canjicão		Biscoito salgado integral Bebida láctea			Salada de fruta com aveia		Cuscuz com leite		Banana em rodela com leite em pó e aveia	
Jantar	Bobó de frango Arroz refogado		Cuscuz Picadinho de carne com legumes Suco			Arroz de leite Ovos mexidos temperados		Macarronada à bolonhesa		Sopa de feijão	
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Gordura (g)	Fibras (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
	329	51	12	9,3	3,4	48	23	136	1,3	50	1,7

IMPORTANTE: a ordem das opções pode variar dentro do cardápio (semanalmente), desde que cada opção seja executada APENAS UMA VEZ.

Danielle de Siqueira Coutinho
Nutricionista RT – Matrícula 13937