|  |
| --- |
| **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTES DE UNIÃO DO OESTE****PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE****CEI PINGO DE GENTE** |
| **CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO** *(Pré escola)***FAIXA ETÁRIA** (04 aos 05 anos) |
| **MARÇO/2022** |
| **1° SEMANA** | **2ª FEIRA****28/02** | **3ª FEIRA****01/03** | **4ª FEIRA****02/03** | **5ª FEIRA****03/03** | **6ª FEIRA****04/03** |
| **Lanche da manhã** **09:30hs****Lanche da tarde****15:30hs** | - | Feriado  | Galinhada com cenouraAlface |  Torta de bolacha Banana  | Suco de maracujáPão com carne, cenoura e tomate  |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | **Energia (Kcal)** | **CHO****(g)** | **PTN****(g)** | **LPD** **(g)** |
| **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **15% a 30% do VET** |
| 274,3kcal | 42.1g  | 8.7g  | 7.8g  |
| 61.4% | 12,8% | 25,8% |
| **Catiane Zamarchi****CRN10: 2783** |

Obs: Para os alunos com intolerância à lactose fazer a substituição do leite integral pelo zero lactose, inclusive as preparações que possuem leite.

|  |
| --- |
| **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTES DE UNIÃO DO OESTE****PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE****CEI PINGO DE GENTE** |
| **CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO** *(Pré escola)***FAIXA ETÁRIA** (04 aos 05 anos) |
| **MARÇO/2022** |
| **2° SEMANA** | **2ª FEIRA****07/03** | **3ª FEIRA****08/03** | **4ª FEIRA****09/03** | **5ª FEIRA****10/03** | **6ª FEIRA****11/03** |
| **Lanche da manhã** **09:30hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Mandioca Carne suínaAlface  | Iogurte Biscoito salgadoBanana  |  Sopa de feijão com arroz e batatinhaMaçã  | PolentaFrango em molhoRepolho  | Suco de uva Pão com frango, cenoura e tomate |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | **Energia (Kcal)** | **CHO****(g)** | **PTN****(g)** | **LPD** **(g)** |
| **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **15% a 30% do VET** |
| 277.5kcal | 44g  | 8.3g  | 7.5g  |
| 63,5% | 12% | 24.5% |
| **Catiane Zamarchi****CRN10: 2783** |

Obs: Para os alunos com intolerância à lactose fazer a substituição do leite integral pelo zero lactose, inclusive as preparações que possuem leite.

|  |
| --- |
| **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTES DE UNIÃO DO OESTE****PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE****CEI PINGO DE GENTE** |
| **CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO** *(Pré escola)***FAIXA ETÁRIA** (04 aos 05 anos) |
| **MARÇO/2022** |
| **3° SEMANA** | **2ª FEIRA****14/03** | **3ª FEIRA****15/03** | **4ª FEIRA****16/03** | **5ª FEIRA****17/03** | **6ª FEIRA****18/03** |
| **Lanche da manhã** **09:30hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Macarrão com frango Alface | Suco de maracujáEsfira de carneMelão  | Arroz – feijãoOvo cozidoCouve - flor |  Panqueca com carne moídaBeterraba cozidaMaçã  | Café com leitePão com presunto, requeijão e tomate  |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | **Energia (Kcal)** | **CHO****(g)** | **PTN****(g)** | **LPD** **(g)** |
| **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **15% a 30% do VET** |
| 276kcal | 44.2g  | 7.6g  | 7.6g  |
| 64,2% | 11.1% | 24,8% |
| **Catiane Zamarchi****CRN10: 2783** |

Obs: Para os alunos com intolerância à lactose fazer a substituição do leite integral pelo zero lactose, inclusive as preparações que possuem leite.

|  |
| --- |
| **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTES DE UNIÃO DO OESTE****PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE****CEI PINGO DE GENTE** |
| **CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO** *(Pré escola)***FAIXA ETÁRIA** (04 aos 05 anos) |
| **MARÇO/2022** |
| **4° SEMANA**  | **2ª FEIRA****21/03** | **3ª FEIRA****22/03** | **4ª FEIRA****23/03** | **5ª FEIRA****24/03** | **6ª FEIRA****25/03** |
| **Lanche da manhã** **09:30hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Polenta com carne suínaAlface | Suco de manga com abacaxi Bolinho assado de arroz com carne, cenoura e queijoMamão  | Lasanha de carne, cenoura, tomate, temperos e queijoRepolho  | Café com leite Bolo de fubáMelão | Suco de laranja Pão com frango e cenoura  |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | **Energia (Kcal)** | **CHO****(g)** | **PTN****(g)** | **LPD** **(g)** |
| **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **15% a 30% do VET** |
| 274,1kcal | 44.5g  | 8.6g  | 7g  |
| 64,3% | 12,6% | 23,1% |
| **Catiane Zamarchi****CRN10: 2783** |

Obs: Para os alunos com intolerância à lactose fazer a substituição do leite integral pelo zero lactose, inclusive as preparações que possuem leite.

|  |
| --- |
| **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTES DE UNIÃO DO OESTE****PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE****CEI PINGO DE GENTE** |
| **CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO** *(Pré escola)***FAIXA ETÁRIA** (04 aos 05 anos) |
| **MARÇO/2022** |
| **5° SEMANA**  | **2ª FEIRA****28/03** | **3ª FEIRA****29/03** | **4ª FEIRA****30/03** | **5ª FEIRA****31/03** | **6ª FEIRA****01/04** |
| **Lanche da manhã** **09:25hs****Lanche da tarde****15:10hs** | Arroz – feijãoCarne suína refogada com cenoura e tomate  | Café com leiteBiscoito caseiroBanana  | Mandioca Carne moída Alface  | Suco de maracujáEsfira de frangoMelão  | Leite com cacauPão com melado e manteiga  |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | **Energia (Kcal)** | **CHO****(g)** | **PTN****(g)** | **LPD** **(g)** |
| **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **15% a 30% do VET** |
| 277kcal | 44.6g  | 8.3g  | 7.2g  |
| 64,5% | 12% | 23,5% |
| **Catiane Zamarchi****CRN10: 2783** |