|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 cenoura  Alface | Torta de bolacha  Banana | Suco de maracujá  Pão 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 suína  Alface | Iogurte  Biscoito salgado  Banana | Sopa de feijão com arroz e batatinha  Maçã | Polenta  Frango em molho  Repolho | 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 maracujá  Esfira de carne  Melão | Arroz – feijão  Ovo cozido  Couve - flor | Panqueca com carne moída  Beterraba cozida  Maçã | Café com leite  Pão 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 suína  Alface | Suco de manga com abacaxi  Bolinho assado de arroz com carne, cenoura e queijo  Mamão | Lasanha de carne, cenoura, tomate, temperos e queijo  Repolho | Café com leite  Bolo de fubá  Melão | 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 – feijão  Carne suína refogada com cenoura e tomate | Café com leite  Biscoito caseiro  Banana | Mandioca  Carne moída  Alface | Suco de maracujá  Esfira de frango  Melão | Leite com cacau  Pão 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** | | | | | |