|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** *(Maternal e Pré escola)* **FAIXA ETÁRIA** (02 aos 05 anos) | | | | | |
| **OUTUBRO/2022** | | | | | |
| **1° SEMANA** | **2ª FEIRA**  **03/10** | **3ª FEIRA**  **04/10** | **4ª FEIRA**  **05/10** | **5ª FEIRA**  **06/10** | **6ª FEIRA**  **07/10** |
| **Lanche da manhã**  **09:25hs**  **Lanche da tarde**  **15:30hs** | Galinhada com frango  Alface | Leite achocolatado  Pão de queijo  Pêssego | Macarrão com carne  Repolho | Sopa de feijão com arroz  Banana | Suco de morango  Pão com carne 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** |
| 272,7kcal | 42,4g | 8.8g | 7,8g |
| 62% | 13% | 25% |
| **Intolerantes à lactose: utilizar o leite zero lactose. Catiane Zamarchi**  **CRN10: 2783** | | | | | |



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** *(Maternal e Pré escola)* **FAIXA ETÁRIA** (02 aos 05 anos) | | | | | |
| **OUTUBRO/2022** | | | | | |
| **2° SEMANA** | **2ª FEIRA**  **10/10** | **3ª FEIRA**  **11/10** | **4ª FEIRA**  **12/10** | **5ª FEIRA**  **13/10** | **6ª FEIRA**  **14/10** |
| **Lanche da manhã**  **09:25hs**  **Lanche da tarde**  **15:30hs** | Polenta  Carne suína  Alface | Suco de abacaxi  Bolo salgado (frango, milho, cenoura, tomate e temperos verdes)  Maçã | Feriado | Arroz  Feijão preto  Ovo cozido  Laranja | 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** |
| 276.2kcal | 44g | 8.3g | 7.5g |
| 63,5% | 12% | 24.5% |
| **Intolerantes à lactose: utilizar o leite zero lactose. Catiane Zamarchi**  **CRN10: 2783** | | | | | |



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** *(Maternal e Pré escola)* **FAIXA ETÁRIA** (02 aos 05 anos) | | | | | |
| **OUTUBRO/2022** | | | | | |
| **3° SEMANA** | **2ª FEIRA**  **17/10** | **3ª FEIRA**  **18/10** | **4ª FEIRA**  **19/10** | **5ª FEIRA**  **20/10** | **6ª FEIRA**  **21/10** |
| **Lanche da manhã**  **09:25hs**  **Lanche da tarde**  **15:30hs** | Macarrão com carne  Alface | Arroz  Frango assado  Tomate | Suco de laranja  Panqueca com carne e cenoura  Mamão | Arroz  Feijão preto  Omelete com cenoura  Laranja | Suco de uva  Pão com carne 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** |
| 281,6 Kcal | 45g | 8.2g | 7.6g |
| 64% | 11,7% | 24,3% |
| **Intolerantes à lactose: utilizar o leite zero lactose. Catiane Zamarchi**  **CRN10: 2783** | | | | | |



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** *(Maternal e Pré escola)* **FAIXA ETÁRIA** (02 aos 05 anos) | | | | | |
| **OUTUBRO/2022** | | | | | |
| **4° SEMANA** | **2ª FEIRA**  **24/10** | **3ª FEIRA**  **25/10** | **4ª FEIRA**  **26/10** | **5ª FEIRA**  **27/10** | **6ª FEIRA**  **28/10** |
| **Lanche da manhã**  **09:25hs**  **Lanche da tarde**  **15:30hs** | Polenta  Carne suína  Alface | Iogurte  Biscoito salgado  Banana | Lasanha com carne, cenoura e tomate  Pêssego | Arroz – feijão  Omelete com carne, cenoura e temperinhos  Beterraba | 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** |
| 277kcal | 44.5g | 8.5g | 7.2g |
| 64,3% | 12,3% | 23,4% |
| **Intolerantes à lactose: utilizar o leite zero lactose. Catiane Zamarchi**  **CRN10: 2783** | | | | | |

