|  |
| --- |
| **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/2023** |
| **1° SEMANA** | **2ª FEIRA****27/02** | **3ª FEIRA****28/02** | **4ª FEIRA****01/03** | **5ª FEIRA****02/03** | **6ª FEIRA****03/03** |
| **Lanche da manhã** **09:45hs****Lanche da tarde****15:30hs** | PolentaCarne suína Alface | MelanciaBolo de cenoura  | Arroz – feijãoCarne suínaBeterraba  |  Salada de frutasBiscoito salgado  | Suco de abacaxiPão 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** |
| 320,6kcal  | 56g  | 10g  | 6g  |
| 71% | 12% | 17% |
| **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** *(Pré escola)***FAIXA ETÁRIA** (04 aos 05 anos) |
| **MARÇO/2023** |
| **2° SEMANA** | **2ª FEIRA****06/03** | **3ª FEIRA****07/03** | **4ª FEIRA****08/03** | **5ª FEIRA****09/03** | **6ª FEIRA****10/03** |
| **Lanche da manhã** **09:45hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Mandioca Carne moída Alface  | Iogurte Biscoito salgadoBanana  | Galinhada Chuchu com cenoura  | Macarrão com frangoRepolho Melão  | 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** |
| 289,9kcal | 49g  | 13g  | 5g  |
| 67% | 19% | 14% |
| **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** *(Pré escola)***FAIXA ETÁRIA** (04 aos 05 anos) |
| **MARÇO/2023** |
| **3° SEMANA** | **2ª FEIRA****13/03** | **3ª FEIRA****14/03** | **4ª FEIRA****15/03** | **5ª FEIRA****16/03** | **6ª FEIRA****17/03** |
| **Lanche da manhã** **09:45hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Polenta com frango Alface | Suco de uvaEsfira de carne Banana  | Arroz – feijãoOvo cozidoBeterraba  |  Panqueca com carne moídaMelancia | Suco de morangoPão 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** |
| 347,2kcal | 65g  | 11g  | 5g  |
| 74% | 12% | 14% |
| **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** *(Pré escola)***FAIXA ETÁRIA** (04 aos 05 anos) |
| **MARÇO/2023** |
| **4° SEMANA**  | **2ª FEIRA****20/03** | **3ª FEIRA****21/03** | **4ª FEIRA****22/03** | **5ª FEIRA****23/03** | **6ª FEIRA****24/03** |
| **Lanche da manhã** **09:45hs****Lanche da tarde****15:30hs** | Galinhada Alface |  Leite com cacauPão de queijoBanana  | Macarrão com carneBeterraba Maçã  |  Polenta Carne suína Repolho  | Suco de uva Pão com omelete e queijo |
| **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** |
| 307,3kcal  | 44g  | 13g  | 9g  |
| 58% | 17 % | 26% |
| **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** *(Pré escola)***FAIXA ETÁRIA** (04 aos 05 anos) |
| **MARÇO/2023** |
| **5° SEMANA**  | **2ª FEIRA****27/03** | **3ª FEIRA****28/03** | **4ª FEIRA****29/03** | **5ª FEIRA****30/03** | **6ª FEIRA****31/03** |
| **Lanche da manhã 09:45****Lanche da tarde****15:30** | Macarrão com carneAlface  | Melancia Torta salgada (frango, cenoura, tomate e queijo)  | Arroz – feijãoCarne suínaChuchu  | Salada de frutasPalito salgado  | Suco de morango 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** |
| 282,6kcal  | 48g  | 10g  | 6g  |
| 68% | 13 % | 19% |
| **Catiane Zamarchi****CRN10: 2783** |

