|  |
| --- |
| **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTES DE UNIÃO DO OESTE - SC** **PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE****CEI PINGO DE GENTE** |
| **CARDÁPIO - CRECHE FAIXA ETÁRIA** *(01 - 3 anos)*  **PERÍODO** (*parcial/integral)* |
| **MARÇO/2023** |
| **1° SEMANA** | **2ª FEIRA****27/02** | **3ª FEIRA****28/02** | **4ª FEIRA****01/03** | **5ª FEIRA****02/03** | **6ª FEIRA****03/03** |
| **Café da manhã** **08:15hs** | Leite - Pão com ovo Mamão  | Leite – Torta salgada com legumes - Banana  | Leite – Pão com ovoManga  | Leite – Esfira de frangoBanana  | Leite – Pão com ovoMelão  |
| **Almoço** **10:45hs** | PolentaCarne suína Alface |  Macarrão com frangoChuchu cozido | Arroz – feijãoCarne moída Beterraba | Sopa de feijão com massa, cenoura e batatinhaMilho verde  | Arroz – purê de batataFrango em molhoTomate  |
| **Lanche da tarde** **14:00hs** | Banana/Mamão  | Banana/Melancia  | Melão/ Banana  | Banana /Maçã  | Banana/Manga  |
| **Janta** **16:00hs** | PolentaCarne suína Alface | Sopa de feijão com arroz, cenoura e batatinha | Arroz – feijãoCarne moída Beterraba | Galinhada Chuchu cozido | Macarrão com carneBeterraba  |
|  **Composição nutricional****nal (Média semanal)** |  **Energia (Kcal)** | **CHO(g)** | **PTN(g)** | **LPD(g)** | **Vit. A****(mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca****(mg)** | **Fe****(mg)** |
| **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **15% a 30% do VET** |
| 777,6 | 143 | 28 | 12 | 394 | 37,7 | 186 | 3,85 |
| 71% | 14% | 15% |
| Obs: Para os alunos intolerantes à lactose fazer uso do leite integral zero lactose. **Catiane Zamarchi**  **CRN10:2783** |



|  |
| --- |
| **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTES DE UNIÃO DO OESTE - SC** **PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE****CEI PINGO DE GENTE** |
| **CARDÁPIO - CRECHE FAIXA ETÁRIA** *(01 - 3 anos)*  **PERÍODO** (*parcial/integral)* |
| **MARÇO/2023** |
| **2° SEMANA** | **2ª FEIRA****06/03** | **3ª FEIRA****07/03** | **4ª FEIRA****08/03** | **5ª FEIRA****09/03** | **6ª FEIRA****10/03** |
| **Café da manhã** **08:15hs** | Leite - Pão com ovo Mamão  | Leite – Esfira de frangoBanana  | Leite – Pão com ovoManga  | Leite – Batata doce assadaBanana  | Leite – Pão com ovoMelão  |
| **Almoço** **10:45hs** | ArrozPurê de mandiocaCarne em molhoTomate  | Polenta Carne suína Brócolis | Galinhada Chuchu com cenoura  | Macarrão com frango Feijão pretoRepolho  | Arroz – feijãoCarne moída Beterraba |
| **Lanche da tarde** **14:00hs** | Banana/Mamão  | Banana/Melancia  | Melão/ Banana  | Banana /Maçã  | Banana/Manga  |
| **Janta** **16:00hs** | Sopa de feijão com arroz, cenoura e batatinha | Polenta Carne suína Brócolis | Galinhada Chuchu com cenoura  | Macarrão com frango Feijão pretoRepolho  | PolentaFrango em molhoAlface  |
|  **Composição nutricional****nal (Média semanal)** |  **Energia (Kcal)** | **CHO(g)** | **PTN(g)** | **LPD(g)** | **Vit. A****(mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca****(mg)** | **Fe****(mg)** |
| **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **15% a 30% do VET** |
| 780kcal | 136 | 31 | 14 | 637 | 62,3 | 194,6 | 3,75 |
| 68% | 16% | 16% |
| Obs: Para os alunos intolerantes à lactose fazer uso do leite integral zero lactose. **Catiane Zamarchi**  **CRN10:2783** |



|  |
| --- |
| **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTES DE UNIÃO DO OESTE - SC** **PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE****CEI PINGO DE GENTE** |
| **CARDÁPIO - CRECHE FAIXA ETÁRIA** *(01 - 3 anos)*  **PERÍODO** (*parcial/integral)* |
| **MARÇO/2023** |
| **3° SEMANA** | **2ª FEIRA****13/03** | **3ª FEIRA****14/03** | **4ª FEIRA****15/03** | **5ª FEIRA****16/03** | **6ª FEIRA****17/03** |
| **Café da manhã** **08:15hs** | Leite - Pão com ovo Mamão  | Leite – Esfira de carneBanana  | Leite – Pão com ovoManga  | Leite – Polenta com queijoBanana  | Leite – Pão com ovoMelão  |
| **Almoço** **10:45hs** | Polenta com frango Alface | Macarrão com carneChuchu com cenoura | Arroz – feijãoCarne moída Beterraba  |  Sopa de frango com legumes e arrozPanqueca com carne moída | Polenta com carne moídaTomate  |
| **Lanche da tarde** **14:00hs** | Banana/Mamão  | Banana/Melancia  | Melão/ Banana  | Banana /Maçã  | Banana/Manga  |
| **Janta** **16:00hs** | Polenta com frango Alface | Sopa de feijão com arroz, cenoura e batatinha | Arroz – feijãoCarne moída Beterraba | Galinhada Chuchu cozido | Polenta com carne moídaTomate |
|  **Composição nutricional****Nal (Média semanal)** |  **Energia (Kcal)** | **CHO(g)** | **PTN(g)** | **LPD(g)** | **Vit. A****(mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca****(mg)** | **Fe****(mg)** |
| **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **15% a 30% do VET** |
| 792,3kcal | 144g | 29g | 13g | 449,8 | 41,7 | 189,3 | 3,87 |
| 63.8% | 12.7% | 23.5% |
| Obs: Para os alunos intolerantes à lactose fazer uso do leite integral zero lactose. **Catiane Zamarchi**  **CRN10:2783** |



|  |
| --- |
| **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTES DE UNIÃO DO OESTE - SC** **PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE****CEI PINGO DE GENTE** |
| **CARDÁPIO - CRECHE FAIXA ETÁRIA** *(01 - 3 anos)*  **PERÍODO** (*parcial/integral)* |
| **MARÇO/2023** |
| **4° SEMANA**  | **2ª FEIRA****20/03** | **3ª FEIRA****21/03** | **4ª FEIRA****22/03** | **5ª FEIRA****23/03** | **6ª FEIRA****24/03** |
| **Café da manhã** **08:15hs** | Leite - Pão com ovo Mamão  | Leite – Esfhira de frangoBanana  | Leite – Pão com ovoManga  | Leite – Batata doce assadaBanana  | Leite – Pão com ovoMelão  |
| **Almoço** **10:45hs** | Galinhada Chuchu cozido | Polenta Frango em molhoAlface | Macarrão com carneBeterraba  |  Polenta Carne suína Repolho  | Arroz – feijãoCarne moída Tomate |
| **Lanche da tarde** **14:00hs** | Banana/Mamão  | Banana/Melancia  | Melão/ Banana  | Banana /Maçã  | Banana/Manga  |
| **Janta** **16:00hs** | Galinhada Chuchu cozido | Sopa de feijão com arroz, cenoura e batatinha | Macarrão com carneBeterraba | Polenta Carne suína Repolho | Arroz – purê de batataFrango em molhoTomate |
|  **Composição nutricional****nal (Média semanal)** |  **Energia (Kcal)** | **CHO(g)** | **PTN(g)** | **LPD(g)** | **Vit. A****(mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca****(mg)** | **Fe****(mg)** |
| **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **15% a 30% do VET** |
| 765,8kcal | 134 | 30 | 14 | 387 | 55,8 | 175 | 3,58 |
| 70% | 15% | 16% |
|  Obs: Para os alunos intolerantes à lactose fazer uso do leite integral zero lactose. **Catiane Zamarchi**  **CRN10:2783** |



|  |
| --- |
| **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTES DE UNIÃO DO OESTE - SC** **PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE****CEI PINGO DE GENTE** |
| **CARDÁPIO - CRECHE FAIXA ETÁRIA** *(01 - 3 anos)*  **PERÍODO** (*parcial/integral)* |
| **MARÇO/2023** |
| **5° SEMANA**  | **2ª FEIRA****27/03** | **3ª FEIRA****28/03** | **4ª FEIRA****29/03** | **5ª FEIRA****30/03** | **6ª FEIRA****31/04** |
| **Café da manhã** **08:15hs** | Leite - Pão com ovo Mamão  | Leite – Torta salgada com legumesBanana | Leite – Pão com ovoManga  | Leite – Polenta com queijoBanana  | Leite – Pão com ovoMelão  |
| **Almoço** **10:45hs** | Macarrão com carneAlface  | ArrozPurê de batataFrango em molhoBrócolis  | Arroz – feijãoCarne suínaChuchu  | Polenta Carne suína Repolho | Galinhada Couve flor |
| **Lanche da tarde** **14:00hs** | Banana/Mamão  | Banana/Melancia  | Melão/ Banana  | Banana /Maçã  | Banana/Manga  |
| **Janta** **16:00hs** | Macarrão com carneAlface  | Sopa de feijão com batatinha, cenoura e massa | Arroz – feijãoCarne suínaChuchu | Polenta Carne suína Repolho | Sopa de frango com cenoura, batatinha, moranga e massa  |
|  **Composição nutricional****nal (Média semanal)** |  **Energia (Kcal)** | **CHO(g)** | **PTN(g)** | **LPD(g)** | **Vit. A****(mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca****(mg)** | **Fe****(mg)** |
| **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **15% a 30% do VET** |
| 772,4Kcal | 135 | 29g | 14 | 577,4 | 55,06 | 191,5 | 3,73 |
| 70% | 15% | 17% |
| Obs: Para os alunos intolerantes à lactose fazer uso do leite integral zero lactose. **Catiane Zamarchi**  **CRN10:2783** |

