|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 ovo  Manga | | | Leite – Esfira de frango  Banana | | | Leite – Pão com ovo  Melão | |
| **Almoço**  **10:45hs** | Polenta  Carne suína  Alface | | Macarrão com frango  Chuchu cozido | | | Arroz – feijão  Carne moída  Beterraba | | | Sopa de feijão com massa, cenoura e batatinha  Milho verde | | | Arroz – purê de batata  Frango em molho  Tomate | |
| **Lanche da tarde**  **14:00hs** | Banana/Mamão | | Banana/Melancia | | | Melão/ Banana | | | Banana /Maçã | | | Banana/Manga | |
| **Janta**  **16:00hs** | Polenta  Carne suína  Alface | | Sopa de feijão com arroz, cenoura e batatinha | | | Arroz – feijão  Carne moída  Beterraba | | | Galinhada  Chuchu cozido | | | Macarrão com carne  Beterraba | |
| **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 frango  Banana | | | Leite – Pão com ovo  Manga | | | Leite – Batata doce assada  Banana | | | Leite – Pão com ovo  Melão | |
| **Almoço**  **10:45hs** | Arroz  Purê de mandioca  Carne em molho  Tomate | | Polenta  Carne suína  Brócolis | | | Galinhada  Chuchu com cenoura | | | Macarrão com frango  Feijão preto  Repolho | | | Arroz – feijão  Carne 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 preto  Repolho | | | Polenta  Frango em molho  Alface | |
| **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 carne  Banana | | | Leite – Pão com ovo  Manga | | Leite – Polenta com queijo  Banana | | | Leite – Pão com ovo  Melão | |
| **Almoço**  **10:45hs** | Polenta com frango  Alface | | Macarrão com carne  Chuchu com cenoura | | | Arroz – feijão  Carne moída  Beterraba | | Sopa de frango com legumes e arroz  Panqueca com carne moída | | | Polenta com carne moída  Tomate | |
| **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 – feijão  Carne moída  Beterraba | | Galinhada  Chuchu cozido | | | Polenta com carne moída  Tomate | |
| **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 frango  Banana | | | Leite – Pão com ovo  Manga | | | Leite – Batata doce assada  Banana | | | Leite – Pão com ovo  Melão | |
| **Almoço**  **10:45hs** | Galinhada  Chuchu cozido | | Polenta  Frango em molho  Alface | | | Macarrão com carne  Beterraba | | | Polenta  Carne suína  Repolho | | | Arroz – feijão  Carne 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 carne  Beterraba | | | Polenta  Carne suína  Repolho | | | Arroz – purê de batata  Frango em molho  Tomate | |
| **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 legumes  Banana | | | Leite – Pão com ovo  Manga | | | Leite – Polenta com queijo  Banana | | | Leite – Pão com ovo  Melão | |
| **Almoço**  **10:45hs** | Macarrão com carne  Alface | | Arroz  Purê de batata  Frango em molho  Brócolis | | | Arroz – feijão  Carne suína  Chuchu | | | 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 carne  Alface | | Sopa de feijão com batatinha, cenoura e massa | | | Arroz – feijão  Carne suína  Chuchu | | | 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** | | | | | | | | | | | | | |

