|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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/2024** | | | | | |
| **1° SEMANA** | **2ª FEIRA**  **04/03** | **3ª FEIRA**  **05/03** | **4ª FEIRA**  **06/03** | **5ª FEIRA**  **07/03** | **6ª FEIRA**  **08/03** |
| **Lanche da manhã**  **09:45hs**  **Lanche da tarde**  **15:30hs** | Caldo de feijão com carne suína, batatinha, cenoura e massa  Melão | Polenta  Frango em molho  Alface | Iogurte  Biscoito salgado  Mamão | Arroz – feijão  Carne moída  com cenoura | Suco de uva  Pão com frango, cenoura e to de mate |
| **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** |
| 313,2kcal | 52g | 10g | 7,3g |
| 66% | 13% | 21% |
| **Catiane Zamarchi**  **CRN10: 2783** | | | | | |

Obs: Para os alunos com intolerância à lactose fazer a substituição do leite integral pelo zero lactose.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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/2024** | | | | | |
| **2° SEMANA** | **2ª FEIRA**  **11/03** | **3ª FEIRA**  **12/03** | **4ª FEIRA**  **13/03** | **5ª FEIRA**  **14/03** | **6ª FEIRA**  **15/03** |
| **Lanche da manhã**  **09:45hs**  **Lanche da tarde**  **15:30hs** | Macarrão com frango  Alface | Leite com cacau  Pão de queijo  Banana | Arroz – Feijão  Farofa com cenoura e carne suína | Suco de abacaxi  Bolo salgado (frango, cenoura e queijo)  Maçã | Suco de uva  Pão com carne, cenoura e tomate | Iogurte  Biscoito salgado | Arroz – Feijão  Farofa com cenoura e carne suína | FERIADO | - |
| **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** |
| 308kcal | 47g | 10,6g | 7,7g |
| 63% | 14% | 23% |
| **Catiane Zamarchi**  **CRN10: 2783** | | | | | |

Obs: Para os alunos com intolerância à lactose fazer a substituição do leite integral pelo zero lactose.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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/2024** | | | | | |
| **3° SEMANA** | **2ª FEIRA**  **18/03** | **3ª FEIRA**  **19/03** | **4ª FEIRA**  **20/03** | **5ª FEIRA**  **21/03** | **6ª FEIRA**  **22/03** |
| **Lanche da manhã**  **09:45hs**  **Lanche da tarde**  **15:30hs** | Galinhada  Alface | Sopa de frango com cenoura, batatinha e arroz  Melão | Arroz – feijão  Ovo cozido  Beterraba | Melancia  Bolo de fubá | 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** |
| 317kcal | 51,6g | 10,3g | 7,7g |
| 65% | 13% | 22% |
| **Catiane Zamarchi**  **CRN10: 2783** | | | | | |

Obs: Para os alunos com intolerância à lactose fazer a substituição do leite integral pelo zero lactose.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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/2024** | | | | | |
| **4° SEMANA** | **2ª FEIRA**  **25/03** | **3ª FEIRA**  **26/03** | **4ª FEIRA**  **27/03** | **5ª FEIRA**  **28/03** | **6ª FEIRA**  **29/03** |
| **Lanche da manhã**  **09:45hs**  **Lanche da tarde**  **15:30hs** | Macarrão com  carne  Alface | Salada de frutas  Esfira de frango | Arroz – feijão  Farofa com carne suína e cenoura | Leite com cacau  Biscoito caseiro  Banana | Sexta feira Santa  Feriado |
| **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** |
| 319kcal | 49g | 10g | 8,2g |
| 63% | 13% | 24% |  | | 10g | | 7,7g | |
| **Catiane Zamarchi**  **CRN10: 2783** | | | | | |  |  | |  | |  | | 62% | 14% | 24% |

Obs: Para os alunos com intolerância à lactose fazer a substituição do leite integral pelo zero lactose.