|  |
| --- |
| **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTES DE UNIÃO DO OESTE - SC** **PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE****CEI PINGO DE GENTE** |
| **CARDÁPIO – CRECHE E PRÉ INTEGRAL FAIXA ETÁRIA *(01 - 5* anos) PERÍODO (*parcial/integral)*** |
| **MARÇO/2025** |
| **1° SEMANA** | **2ª FEIRA****03/03** | **3ª FEIRA****04/03** | **4ª FEIRA****05/03** | **5ª FEIRA****06/03** | **6ª FEIRA****07/03** |
| **Café da manhã** **08:00hs** | PF | Feriado  | Leite – Pão com ovoMamão  | Leite – Pão com doce frutaMaçã | Leite – Pão com queijo Melão |
| **Almoço** **10:45hs** |  |  | PolentaCarne suína Alface  | GalinhadaTomate  | Arroz Carne moída com batatinhaRepolho |
| **Lanche da tarde** **14:00hs** |  |  | Melão/ Banana  | Banana/Melancia  | Banana/ Laranja  |
| **Janta** **16:00hs** |  |  | Macarrão com carneTomate  | Arroz – feijãoCarne suínaBeterraba | Sopa de lentilha com massa, cenoura e batatinha |
|  **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** |
| 830kcal | 133g | 27g | 21,1g | 416 | 110 | 261 | 4,0 |
| 64% | 13% | 23% |
| 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 E PRÉ INTEGRAL FAIXA ETÁRIA *(01 - 5* anos) PERÍODO (*parcial/integral)*** |
| **MARÇO/2025** |
| **2° SEMANA** | **2ª FEIRA****10/03** | **3ª FEIRA****11/03** | **4ª FEIRA****12/03** | **5ª FEIRA****13/03** | **6ª FEIRA****14/03** |
| **Café da manhã** **08:00hs** | Leite – Pão com ovoBanana | Leite – Pão com queijo Melão  | Leite – Pão com ovoBanana | Leite – Pão com doce frutaMaçã | Leite – Pão com requeijão Melão |
| **Almoço** **10:45hs** | Galinhada Alface | Polenta Carne suína Repolho  | Arroz Carne suína assadaMelão  | Macarrão com carneRepolho  | Arroz – feijãoOmelete Beterraba |
| **Lanche da tarde** **14:00hs** | Melão/ Manga  | Banana/Melancia | Melão/Mamão  | Banana /Maçã  | Banana/ Laranja  |
| **Janta** **16:00hs** | Sopa de feijão com massa, cenoura e batatinhaOvo cozido | ArrozCarne moída com batatinhaTomate  | Macarrão com carneRepolho  | Galinhada Beterraba  | Polenta Carne moídaRepolho |
|  **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** |
| 808kcal | 126g | 27,9g | 20,3g | 411 | 102 | 271 | 4,2 |
| 63% | 14% | 23% |
| 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 E PRÉ INTEGRAL FAIXA ETÁRIA *(01 - 5* anos) PERÍODO (*parcial/integral)*** |
| **MARÇO/2025** |
| **3° SEMANA** | **2ª FEIRA****17/03** | **3ª FEIRA****18/03** | **4ª FEIRA****19/03** | **5ª FEIRA****20/03** | **6ª FEIRA****21/03** |
| **Café da manhã** **08:00hs** | Leite – Pão com ovoBanana  | Leite – Pão com queijo Melão  | Leite – Pão com ovoBanana | Leite – Pão com doce frutaMaçã | Leite – Pão com requeijão Melão |
| **Almoço** **10:45hs** | Galinhada Alface  | Caldo de feijão com carne suína, batatinha, cenoura e massa | Macarrão com carne e cenoura Alface  |  Polenta Carne suína Repolho  | Arroz – feijãoCarne moída Tomate |
| **Lanche da tarde** **14:00hs** | Melão/ Manga  | Banana/Melancia | Melão/ Banana  | Banana /Maçã  | Banana/ Laranja  |
| **Janta** **16:00hs** |  Macarrão com carne Tomate | ArrozCarne moída com batatinhaTomate  |  Sopa de feijão com arroz e batatinha | GalinhadaTomate  | Polenta com frango em molho – Repolho  |
|  **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** |
| 921kcal | 148g | 31g | 22,7g | 629 | 126 | 243 | 4,4 |
| 64% | 14% | 22% |
| 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 E PRÉ INTEGRAL FAIXA ETÁRIA *(01 - 5* anos) PERÍODO (*parcial/integral)*** |
| **MARÇO/2025** |
| **4° SEMANA**  | **2ª FEIRA****24/03** | **3ª FEIRA****25/03** | **4ª FEIRA****26/03** | **5ª FEIRA****27/03** | **6ª FEIRA****28/03** |
| **Café da manhã** **08:00hs** | Leite – Pão com ovoBanana  | Leite – Pão com queijo Melão  | Leite – Pão com ovoBanana | Leite – Pão com doce frutaMaçã | Leite – Pão com requeijão Melão |
| **Almoço** **10:45hs** | Polenta com frango Alface | Arroz Frango assado com batatinhaTomate  |  Sopa de frango com legumes (cenoura, batatinha) e arroz |  Arroz – feijãoOvo cozidoBeterraba | Macarrão com carneBeterraba  |
| **Lanche da tarde** **14:00hs** | Melão/ Manga  | Banana/Morango | Melão/ Banana  | Banana /Maçã  | Melancia/ manga  |
| **Janta** **16:00hs** | Galinhada Beterraba  | Macarrão com frangoAlface  | Polenta Carne suínaRepolho  | Caldo de lentilha com carne suína, batatinha e massa  | ArrozFrango em molho com batatinha – 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** |
| 887kcal | 143g | 28,9g | 21,5g | 426 | 156 | 242 | 4,6 |
| 65% | 13% | 22% |
|  Obs: Para os alunos intolerantes à lactose fazer uso do leite integral zero lactose. **Catiane Zamarchi**  **CRN10:2783** |