|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 ovo  Mamão | | | Leite – Pão com doce fruta  Maçã | | | Leite – Pão com queijo  Melão | |
| **Almoço**  **10:45hs** |  | |  | | | Polenta  Carne suína  Alface | | | Galinhada  Tomate | | | Arroz  Carne moída com batatinha  Repolho | |
| **Lanche da tarde**  **14:00hs** |  | |  | | | Melão/ Banana | | | Banana/Melancia | | | Banana/ Laranja | |
| **Janta**  **16:00hs** |  | |  | | | Macarrão com carne  Tomate | | | Arroz – feijão  Carne suína  Beterraba | | | 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 ovo  Banana | | Leite – Pão com queijo  Melão | | | Leite – Pão com ovo  Banana | | | Leite – Pão com doce fruta  Maçã | | | Leite – Pão com requeijão  Melão | |
| **Almoço**  **10:45hs** | Galinhada  Alface | | Polenta  Carne suína  Repolho | | | Arroz  Carne suína assada  Melão | | | Macarrão com carne  Repolho | | | Arroz – feijão  Omelete  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 batatinha  Ovo cozido | | Arroz  Carne moída com batatinha  Tomate | | | Macarrão com carne  Repolho | | | Galinhada  Beterraba | | | Polenta  Carne moída  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** |
| 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 ovo  Banana | | Leite – Pão com queijo  Melão | | | Leite – Pão com ovo  Banana | | | Leite – Pão com doce fruta  Maçã | | 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 – feijão  Carne moída  Tomate | |
| **Lanche da tarde**  **14:00hs** | Melão/ Manga | | Banana/Melancia | | | Melão/ Banana | | | Banana /Maçã | | Banana/ Laranja | |
| **Janta**  **16:00hs** | Macarrão com carne  Tomate | | Arroz  Carne moída com batatinha  Tomate | | | Sopa de feijão com arroz e batatinha | | | Galinhada  Tomate | | 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 ovo  Banana | | Leite – Pão com queijo  Melão | | | Leite – Pão com ovo  Banana | | | Leite – Pão com doce fruta  Maçã | | | Leite – Pão com requeijão  Melão | |
| **Almoço**  **10:45hs** | Polenta com frango  Alface | | Arroz  Frango assado com batatinha  Tomate | | | Sopa de frango com legumes (cenoura, batatinha) e arroz | | | Arroz – feijão  Ovo cozido  Beterraba | | | Macarrão com carne  Beterraba | |
| **Lanche da tarde**  **14:00hs** | Melão/ Manga | | Banana/Morango | | | Melão/ Banana | | | Banana /Maçã | | | Melancia/ manga | |
| **Janta**  **16:00hs** | Galinhada  Beterraba | | Macarrão com frango  Alface | | | Polenta  Carne suína  Repolho | | | Caldo de lentilha com carne suína, batatinha e massa | | | Arroz  Frango 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** | | | | | | | | | | | | | |