

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE MISSAL-PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO - Creche

ZONA urbana

FAIXA ETÁRIA 01 - 4 anos

PERÍODO integral

JULHO/2022

1º SEMANA	2ª FEIRA 04/07	3ª FEIRA 05/07	4ª FEIRA 06/07	5ª FEIRA 07/07	6ª FEIRA 08/07			
Café da manhã 08:00 09:00 fruta	*Pão francês c/ carne moída *Suco de polpa ou uva *Fruta	*Pão caseiro c/ nata *Leite ou Vitamina de frutas *Fruta	*Pão caseiro c/ nata *Leite ou Vitamina de frutas *Fruta	*Pão caseiro c/ nata *Leite ou Vitamina de frutas *Fruta	*Pão caseiro c/ nata *Leite ou Vitamina de frutas *Fruta			
Almoço 11:30	*Polenta *Molho de frango *Salada	*Arroz *Feijão *Carne moída c/ legumes *Salada	*Macarronada *Salada	*Arroz *Feijão *Carne de gado *Salada	*Galinhada			
Lance da tarde 14:00	*Fruta (2 variedades)	*Fruta (2 variedades)	*Fruta (2 variedades)	*Fruta (2 variedades)	*Fruta (2 variedades)			
Janta 16:00	*Sopa de feijão c/ macarrão	*Torta salgada de frango	*Sopa frango c/ legumes	*Sopa de fubá	*Pão francês *Ovo mexido *Suco de uva ou polpa			
Composição nutricional (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				
		796.14	130.6g	33.5g				
		65.6%	16.8%	18.5%				

Juliana Gonçalves de Oliveira CRN-8 14283

2º SEMANA	2ª FEIRA 11/07	3ª FEIRA 12/07	4ª FEIRA 13/07	5ª FEIRA 14/07	6ª FEIRA 15/07
Café da manhã 08:00 09:00 fruta	*Pão francês c/ ovo *Suco de polpa *Fruta	*Pão caseiro c/ nata *Leite ou Vitamina de frutas *Fruta	*Pão caseiro c/ nata *Leite ou Vitamina de frutas *Fruta	X	X
Almoço 11:30	*Arroz *Feijão *Carne moída c/ legumes *Salada	*Galinhada *Salada	*Macarronada *Salada		
Lanche da tarde 14:00	*Fruta (2 variedades)	*Fruta (2 variedades)	*Fruta (2 variedades)		
Janta 16:00	*Sopa de frango c/ legumes	*Sopa de mandioca	*Rosquinha de polvilho *Suco de uva ou polpa		

Composição nutricional (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				
	534.42*	78.8g*	20g*	15.7g*	53	25.41	123.12	2.32
		58.9%*	14.9%*	26.4%*				

Juliana Gonçalves de Oliveira CRN-8 14283

3º SEMANA	2ª FEIRA 18/07	3ª FEIRA 19/07	4ª FEIRA 20/07	5ª FEIRA 21/07	6ª FEIRA 22/07			
Café da manhã 08:00 09:00 fruta	X	X	X	X	X			
Almoço 11:30								
Lanche da tarde 14:00								
Janta 16:00								
Composição nutricional (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				

Juliana Gonçalves de Oliveira CRN-8 14283

4º SEMANA	2ª FEIRA 25/07	3ª FEIRA 26/07	4ª FEIRA 27/07	5ª FEIRA 28/07	6ª FEIRA 29/07				
Café da manhã 08:00 09:00 fruta	X	*Pão francês c/ carne moída *Suco de polpa (ou uva) *Fruta	*Pão caseiro c/ nata *Leite ou Vitamina de frutas *Fruta	*Pão caseiro c/ nata *Leite ou Vitamina de frutas *Fruta	*Pão caseiro c/ nata *Leite ou Vitamina de frutas *Fruta				
Almoço 11:30		*Polenta *Molho de frango *Salada	*Arroz *Feijão *Carne suína *Salada	*Macarronada *Salada	*Sopa de mandioca *Salada				
Lance da tarde 14:00		*Fruta (2 variedades)	*Fruta (2 variedades)	*Fruta (2 variedades)	*Fruta (2 variedades)				
Janta 16:00		*Sopa de feijão c/ macarrão	*Sopa de legumes c/ frango	*Sopa de fuba	*Bolacha *Suco de uva ou polpa				
Composição nutricional (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				
		694.53*	117.5g* 67.6%*	26.5g* 15.3%*	14.1g* 18.3%*	48.5	37.4	186.76	3.71

Juliana Gonçalves de Oliveira CRN-8 14283