

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

CARDÁPIO - Creche

ZONA urbana

FAIXA ETÁRIA 01 - 4 anos

PERÍODO integral

JUNHO/2022

1º SEMANA	2ª FEIRA 30/05	3ª FEIRA 31/05	4ª FEIRA 01/06	5ª FEIRA 02/06	6ª FEIRA 03/06			
Café da manhã 08:00 09:00 fruta	*Pão caseiro c/ carne *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	*Pão caseiro c/ nata *Leite ou Vitamina de frutas *Fruta			
Almoço 11:30	*Macarronada *Salada	*Arroz *Feijão *Carne moída *Salada	*Polenta *Molho de frango *Salada	*Arroz *Feijão *Carne c/ legumes *Salada	*Galinhada *Salada			
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 legumes c/ frango OBS: (não vai macarrão)	*Mandiocada	*Sopa de feijão *Folhosos verde escuro OBS: (não vai macarrão)	*Sopa cremosa de abobora cabotia OBS: (não vai macarrão)	*Bolo *Fruta			
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				
		828,14	140,7g	34g				
		67,9%	16%	18%				

2º SEMANA	2ª FEIRA 06/06	3ª FEIRA 07/06	4ª FEIRA 08/06	5ª FEIRA 09/06	6ª FEIRA 10/06			
Café da manhã 08:00 09:00 fruta	*Pão francês c/ ovo *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	*Pão caseiro c/ nata *Leite ou Vitamina de frutas *Fruta			
Almoço 11:30	*Mandiocada *Salada	*Arroz *Feijão *Carne moída *Salada	*Polenta *Molho de frango *Salada	*Arroz *Feijão *Carne suína refogada *Salada	*Galinhada *Salada			
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 *Folhosos verde escuro OBS: (não vai macarrão)	*Sopa de legumes c/ frango OBS: (não vai macarrão)	*Sopa cremosa de abobora cabotia OBS: (não vai macarrão)	*Sopa de fubá OBS: (não vai macarrão)	*Torta de milho salgada *Suco de uva (somente para crianças acima de 2 anos)			
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				
	783,8	130g 66%	30,8g 15%	17g 19%	78,5	47	250,5	4,1
Juliana Gonçalves de Oliveira CRN-8 14283								

3º SEMANA	2ª FEIRA 13/06	3ª FEIRA 14/06	4ª FEIRA 15/06	5ª FEIRA 16/06	6ª FEIRA 17/06			
Café da manhã 08:00 09:00 fruta	*Pão francês c/ carne moída *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	X	X			
Almoço 11:30	*Macarronada *Salada	*Arroz *Feijão *Carne moída *Salada	*Polenta *Molho de frango *Salada	X	X			
Lance da tarde 14:00	*Fruta (2 variedades)	*Fruta (2 variedades)	*Fruta (2 variedades)	X	X			
Janta 16:00	*Sopa de legumes c/ frango OBS: (não vai macarrão)	*Mandiocada	*Pão francês *Ovo mexido *Folhosos	X	X			
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				
		471*	76,5g*	20g*				
		65%	16,9%	18,8%				

Juliana Gonçalves de Oliveira CRN-8 14283

4º SEMANA	2ª FEIRA 20/06	3ª FEIRA 21/06	4ª FEIRA 22/06	5ª FEIRA 23/06	6ª FEIRA 24/06
Café da manhã 08:00 09:00 fruta	*Pão francês c/ ovo *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	*Pão caseiro c/ nata *Leite ou Vitamina de frutas *Fruta
Almoço 11:30	*Mandiocada *Salada	*Arroz *Feijão *Carne moída *Salada	*Polenta *Molho de frango *Salada	*Arroz carreteiro *Salada	*Sopa de feijão *(folhosos verde escuro)
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 legumes c/ frango OBS: (não vai macarrão)	*Sopa de fubá OBS: (não vai macarrão)	*Sopa cremosa de abobora cabotia OBS: (não vai macarrão)	*Torta salgada de frango	*Rosquinha de polvilho *Suco de uva (somente para crianças acima de 2 anos)

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				
	798,45	129,7g 65%	30g 15%	18,9g 21,3%	86,2	47,8	143,7	3,9

Juliana Gonçalves de Oliveira CRN-8 14283

5º SEMANA	2ª FEIRA 27/06	3ª FEIRA 28/06	4ª FEIRA 29/06	5ª FEIRA 30/06	6ª FEIRA 01/07
Café da manhã 08:00 09:00 fruta	*Pão francês c/ carne *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	*Pão caseiro c/ nata *Leite ou Vitamina de frutas *Fruta
Almoço 11:30	*Macarronada *Salada	*Arroz *Feijão *Carne moída *Salada	*Polenta *Molho de frango *Salada	*Arroz *Feijão *Carne c/ legumes *Salada	*Galinhada *Salada

Lanche da tarde 14:00	*Fruta (2 variedades)	*Fruta (2 variedades)	*Fruta (2 variedades)	*Fruta (2 variedades)	*Fruta (2 variedades)	*Fruta (2 variedades)			
Janta 16:00	*Sopa de legumes c/ frango OBS: (não vai macarrão)	*Mandiocada *Salada	*Sopa de feijão *Folhosos verde escuro OBS: (não vai macarrão)	*Sopa cremosa de abobora cabotia OBS: (não vai macarrão)	*Cuca *Suco de uva (somente para crianças acima de 2 anos)				
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				
		782,3	131,8 67%	31,4 16%	15,5 17,8%	70,4	47,5	141,3	4,12
Juliana Gonçalves de Oliveira CRN-8 14283									