

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

CARDÁPIO - Creche
ZONA *urbana*
FAIXA ETÁRIA *01 - 4 anos*
PERÍODO *integral*

MAIO/2022

| 1º SEMANA | 2ª FEIRA 02/05 | 3ª FEIRA 03/05 | 4ª FEIRA 04/05 | 5ª FEIRA 05/05 | 6ª FEIRA 06/05 | | | |
|---|--|--|--|--|--|------------------------|--------------------|--------------------|
| 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 | *Galinhada *Salada | *Macarronada *Salada | *Arroz *Feijão *Carne moída c/ legumes *Salada | *Polenta *Molho de frango *Salada | *Arroz *Feijão *Carne de gado *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 mandioca | *Sopa de fuba | *Sopa de legumes c/ frango | *Sopa de feijão | *Torta salgada de milho | | | |
| 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 | | | | |
| | | 816,32 | 127,49g | 33,32g | | | | |
| | | 62% | 16% | 22,5% | 72,60 | 50,43 | 248,50 | 4,51 |

Juliana Gonçalves de Oliveira CRN-8 14283

| 2º SEMANA | 2ª FEIRA 09/05 | 3ª FEIRA 10/05 | 4ª FEIRA 11/05 | 5ª FEIRA 12/05 | 6ª FEIRA 13/05 | | | |
|--|--|--|--|--|--|-----------------------|-------------------|-------------------|
| Café da manhã 08:00 09:00 fruta | *Pão francês c/ ovo *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 | *Arroz carreteiro *Salada | *Macarronada *Salada | *Arroz *Feijão *Carne suína refogada *Salada | *Polenta *Molho de frango *Salada | *Arroz *Feijão *Carne de gado *Salada | | | |
| Lanche 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 | *Sopa cremosa de abobora cabotia | *Creme de milho | *Rosquinha de polvilho *Suco de uva | *Torta salgada de frango c/ legumes *Suco de uva | | | |
| 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 | | | | |
| | | 811,79 | 128,99g | 30,67g | | | | |
| | | 63,5% | 15,1% | 22,4% | | | | |

Juliana Gonçalves de Oliveira CRN-8 14283

| 3º SEMANA | 2ª FEIRA 16/05 | 3ª FEIRA 17/05 | 4ª FEIRA 18/05 | 5ª FEIRA 19/05 | 6ª FEIRA 20/05 |
|---|--|--|--|--|--|
| 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 | *Galinhada *Salada | *Macarronada *Salada | *Arroz *Feijão *Carne moída c/ legumes *Salada | *Polenta *Molho de frango *Salada | *Arroz *Feijão *Carne de gado *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 mandioca | *Sopa de feijão | *Sopa de fuba | *Torta salgada de milho | *Bolacha caseira *Suco de uva |

| 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 | | | | |
| | 865,20 | 136,04g 62,8% | 33,65g 15,55% | 21,83g 22,7% | 72,11 | 53,35 | 255,78 | 4,80 |

Juliana Gonçalves de Oliveira CRN-8 14283

| 4º SEMANA | 2ª FEIRA 23/05 | 3ª FEIRA 24/05 | 4ª FEIRA 25/05 | 5ª FEIRA 26/05 | 6ª FEIRA 27/05 |
|---|--|--|--|--|--|
| Café da manhã 08:00 09:00 fruta | *Pão francês c/ ovo *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 | *Macarronada *Salada | *Arroz *Feijão *Carne moída c/ legumes *Salada | *Sopa de mandioca | *Arroz carreteiro *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 cremosa de abobora cabotia | *Sopa de legumes c/ frango | *Creme de milho | *Torta salgada de frango c/ legumes *Suco de uva | *Rosquinha de polvilho *Suco de uva |

| 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 | | | | |
| | | 777,60 | 123,39g | 30,79g | | | | |
| | | 63,47% | 15,83% | 21,94% | | | | |

Juliana Gonçalves de Oliveira CRN-8 14283

| 5º 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 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 | *Galinhada *Salada | *Macarronada *Salada | *Arroz *Feijão *Carne moída c/ legumes *Salada | *Polenta *Molho de frango *Salada | *Arroz *Feijão *Carne de gado *Salada |

| | | | | | | | | |
|---|------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------|--------------------|--------------------|
| Lanche 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 | *Sopa de fuba | *Sopa de legumes c/ frango | *Sopa de mandioca | *Cuca *Suco de uva | | | |
| 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 | | | | |
| | 810,65 | 133,36g 65,8% | 35,77g 17,6% | 15,87g 17,6% | 70,72 | 53,39 | 245,19 | 4,83 |

Juliana Gonçalves de Oliveira CRN-8 14283