

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

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

ABRIL/2022

1º SEMANA	2ª FEIRA 04/04	3ª FEIRA 05/04	4ª FEIRA 06/04	5ª FEIRA 07/04	6ª FEIRA 08/04			
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	*Cuca *Leite ou Vitamina de frutas *Fruta			
Almoço 11:30	*Galinhada *Salada	*Arroz *Feijão *Carne moída ao molho *Salada	*Macarronada *Salada	*Polenta *Molho de frango *Salada	*Arroz *Feijão *Carne suína refogada *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	*Sopa cremosa de fubá	*Sopa de legumes c/ frango	*Sopa de mandioca	*Torta salgada de frango c/ legumes *Suco de 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				
		711,17	119,57g	26,85g				
		67%	15,1%	19,9%				

Juliana Gonçalves de Oliveira CRN-8 14283

2º SEMANA	2ª FEIRA 11/04	3ª FEIRA 12/04	4ª FEIRA 13/04	5ª FEIRA 14/04	6ª FEIRA 15/04
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		
Almoço 11:30	*Galinhada *Salada	*Purê de batata *Molho de carne *Salada	*Arroz *Feijão *Carne moída c/ legumes *Salada		
Lance da tarde 14:00	*Fruta (2 variedades)	*Fruta (2 variedades)	*Fruta (2 variedades)		
Janta 16:00	*Sopa de mandioca	*Sopa de feijão	*Sopa cremosa de abobora cabotia		

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				
	381,83	62,84g	17,75g	7,49g	35,35	60,02	126,50	2,53
		65,8%	18%	17,6%				

Juliana Gonçalves de Oliveira CRN-8 14283

3º SEMANA	2ª FEIRA 18/04	3ª FEIRA 19/04	4ª FEIRA 20/04	5ª FEIRA 21/04	6ª FEIRA 22/04
Café da manhã 08:00 09:00 fruta	*Pão francês c/ carne moída *Suco de polpa *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 ao molho *Salada		
Lance da tarde 14:00	*Fruta (2 variedades)	*Fruta (2 variedades)	*Fruta (2 variedades)		
Janta 16:00	*Sopa cremosa de fubá	*Sopa de feijão	*Sopa de legumes c/ frango		

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				
	437,37	78,68g 71,9%	16,32g 14,9%	7,57g 15,6%	30,35	57,84	118,37	2,39

Juliana Gonçalves de Oliveira CRN-8 14283

4º SEMANA	2ª FEIRA 25/04	3ª FEIRA 26/04	4ª FEIRA 27/04	5ª FEIRA 28/04	6ª FEIRA 29/04			
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	*Pão caseiro c/ nata *Leite ou Vitamina de frutas *Fruta	*Bolacha caseira *Iogurte *Fruta			
Almoço 11:30	*Galinhada *Salada	*Arroz *Feijão *Carne moída c/ legumes *Salada	*Polenta *Molho de frango *Salada	*Macarronada *Salada	*Arroz *Feijão *Carne suína refogada *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 mandioca	*Sopa de legumes c/ frango	*Sopa de feijão	*Sopa cremosa de fubá	*Sopa cremosa de abobora cabotia			
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				
		679,70	107,13g	26,36g				
		63%	15,5%	21,9%	53,12	35,07	190,58	3,49

Juliana Gonçalves de Oliveira CRN-8 14283