

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

**CARDÁPIO - Creche**

**ZONA** *urbana*

**FAIXA ETÁRIA** *01 - 4 anos*

**PERÍODO** *integral*

**FEVEREIRO/2022**

2º SEMANA	2ª FEIRA 07/02	3ª FEIRA 08/02	4ª FEIRA 09/02	5ª FEIRA 10/02	6ª FEIRA 11/02			
<b>Café da manhã</b> 08:00 09:00 <b>fruta</b>	*Pão caseiro c/ manteiga *Leite ou Vitamina de frutas *Fruta	*Pão francês c/ carne moída *Chá *Fruta	*Pão caseiro *Leite ou Vitamina de frutas *Fruta	*Bolo de cenoura *Leite *Fruta	*Pão caseiro *Omelete *Chá *Fruta			
<b>Almoço</b> 11:30	*Arroz branco *Feijão *Carne de gado *Salada	*Polenta *Molho de frango *Salada	*Arroz branco *Feijão *Carne moída c/ legumes *Salada	*Macarronada *Salada	*Arroz branco *Feijão *Carne de gado *Salada			
<b>Lance da tarde</b> 14:00	*Fruta (2 variedades)	*Fruta (2 variedades)	*Fruta (2 variedades)	*Fruta (2 variedades)	*Fruta (2 variedades)			
<b>Janta</b> 16:00	*Sopa de fubá	*Sopa cremosa de abobora cabotia	*Sopa de feijão	*Torta salgada de frango c/ legumes *Chá	*Sopa de legumes c/ frango			
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia</b> (Kcal)	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
		968,05	162,86g	30,80g				
		67%	12%	21%				

**Juliana Gonçalves de Oliveira CRN-8 14283**

3º SEMANA	2ª FEIRA 14/02	3ª FEIRA 15/02	4ª FEIRA 16/02	5ª FEIRA 17/02	6ª FEIRA 18/02
<b>Café da manhã</b> 08:00 <b>09:00 fruta</b>	*Pão caseiro c/ manteiga *Leite ou Vitamina de frutas *Fruta	*Pão francês c/ carne moída *Chá *Fruta	*Pão caseiro * Leite ou Vitamina de frutas *Fruta	*Torrada de pão francês *Chá *Fruta	*Pão caseiro *Omelete *Chá *Fruta
<b>Almoço</b> 11:30	*Arroz branco *Feijão *Carne de gado *Salada	*Galinhada *Salada *Batata doce cozida	*Arroz branco *Feijão *Molho de frango *Salada	*Macarronada *Salada	*Arroz branco *Feijão *Carne de porco *Salada
<b>Lanche da tarde</b> 14:00	*Fruta (2 variedades)	*Fruta (2 variedades)	*Fruta (2 variedades)	*Fruta (2 variedades)	*Fruta (2 variedades)
<b>Janta</b> 16:00	*Sopa de fubá	*Sopa cremosa de abobora cabotia	*Sopa de feijão	*Torta salgada de frango c/ legumes *Chá	*Sopa de mandioca c/ carne de gado

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				
	984,80	172,28g 69,9%	31,94g 13%	19,66g 18%	69,74	57,04	187,44	5,07

Juliana Gonçalves de Oliveira CRN-8 14283

4º SEMANA	2ª FEIRA 21/02	3ª FEIRA 22/02	4ª FEIRA 23/02	5ª FEIRA 24/02	6ª FEIRA 25/02
<b>Café da manhã</b> 08:00 <b>09:00 fruta</b>	*Pão caseiro c/ manteiga *Leite ou Vitamina de frutas *Fruta	*Pão francês c/ carne moída *Chá *Fruta	*Pão caseiro *Leite ou Vitamina de frutas *Fruta	*Bolo de cenoura *Leite *Fruta	*Pão caseiro *Omelete *Chá *Fruta
<b>Almoço</b> 11:30	*Arroz branco *Feijão *Carne de gado *Salada	*Polenta *Molho de frango *Salada	*Arroz branco *Feijão *Carne moída c/ legumes *Salada	*Macarronada *Salada	*Arroz branco *Feijão *Carne de panela *Salada
<b>Lance da tarde</b> 14:00	*Fruta (2 variedades)	*Fruta (2 variedades)	*Fruta (2 variedades)	*Fruta (2 variedades)	*Fruta (2 variedades)
<b>Janta</b> 16:00	*Sopa de fubá	*Sopa cremosa de abobora cabotia	*Sopa de feijão	*Torta salgada de frango c/ legumes *Chá	*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				
		974,19	164,34g 67,5%	30,94g 12,7%				

Juliana Gonçalves de Oliveira CRN-8 14283

5º SEMANA	2ª FEIRA 28/02	3ª FEIRA 01/03	4ª FEIRA 02/03	5ª FEIRA 03/03	6ª FEIRA 04/03			
Café da manhã 08:00 09:00 fruta		*Pão francês c/ carne moída *Chá *Fruta	*Pão caseiro * Leite ou Vitamina de frutas *Fruta	*Torrada de pão francês *Leite *Fruta	*Pão caseiro *Omelete *Chá *Fruta			
Almoço 11:30		*Galinhada *Salada *Batata doce cozida	*Arroz branco *Feijão *Empanado de peixe *Salada	*Macarronada *Salada	*Panqueca colorida *Arroz *Salada			
Lanche da tarde 14:00		*Fruta (2 variedades)	*Fruta (2 variedades)	*Fruta (2 variedades)	*Fruta (2 variedades)			
Janta 16:00		*Sopa cremosa de abobora cabotia	*Sopa de feijão	*Torta salgada de frango c/ legumes *Chá	*Sopa de mandioca c/ carne de gado			
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				
		990,08	173,70g 70%	32,96g 12%				
<b>Juliana Gonçalves de Oliveira CRN-8 14283</b>								