

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

CARDÁPIO - Creche

ZONA *urbana*

FAIXA ETÁRIA *01 - 4 anos*

PERÍODO *integral*

MARÇO/2022

1º SEMANA	2ª FEIRA 07/03	3ª FEIRA 08/03	4ª FEIRA 09/03	5ª FEIRA 10/03	6ª FEIRA 11/03			
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/ doce *Leite ou Vitamina de frutas *Fruta	*Pão caseiro c/ nata *Leite ou Vitamina de frutas *Fruta	*Bolacha caseira *Leite ou Vitamina de frutas *Fruta			
Almoço 11:30	*Galinhada *Salada	*Arroz *Feijão *Carne de gado *Salada	*Macarronada *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 legumes c/ frango	*Sopa de feijão	*Sopa cremosa de cabotia	*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				
	545,05	84,22g 61,8%	23,01g 16%	14,47g 23%	88,84	83,27	249,03	2,85

Juliana Gonçalves de Oliveira CRN-8 14283

2º SEMANA	2ª FEIRA 14/03	3ª FEIRA 15/03	4ª FEIRA 16/03	5ª FEIRA 17/03	6ª FEIRA 18/03			
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	*Cuca *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	*Arroz *Feijão *Carne de gado *Salada	*Polenta *Molho de frango *Salada	*Macarronada *Salada	*Arroz *Feijão *Carne moída c/ legumes *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 de legumes c/ frango	*Pago francês *Ovo frito *Salada	*Sopa de fuba	*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				
		576,58	98,73g 68%	21,52g 14,9%				

Juliana Gonçalves de Oliveira CRN-8 14283

3º SEMANA	2ª FEIRA 21/03	3ª FEIRA 22/03	4ª FEIRA 23/03	5ª FEIRA 24/03	6ª FEIRA 25/03
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/ doce *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 de gado *Salada	*Macarronada *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 legumes c/ frango	*Sopa de feijão	*Sopa cremosa de abobora cabotia	*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				
		87,86g	20,93g	12,66g				
66%	15,7%	21,4%						

Juliana Gonçalves de Oliveira CRN-8 14283

4º SEMANA	2ª FEIRA 28/03	3ª FEIRA 29/03	4ª FEIRA 30/03	5ª FEIRA 31/03	6ª FEIRA 01/04
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	*Cuca *Leite ou Vitamina de frutas *Fruta	*Pão caseiro c/ nata *Leite ou Vitamina de frutas *Fruta	*Pão caseiro c/ carne moída *Suco de polpa *Fruta
Almoço 11:30	*Galinhada *Salada	*Arroz *Feijão *Carne de gado *Salada	*Polenta *Molho de frango *Salada	*Macarronada *Salada	*Arroz *Feijão *Carne moída c/ legumes *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	*Pago francês *Ovo frito *Salada	*Sopa de legumes c/ frango	*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				
	547,04	91,09g 66,6%	21,09g 15,4%	12,3g 20,3%	92,97	67,97	241,88	2,70

Juliana Gonçalves de Oliveira CRN-8 14283