

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAI
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CRECHE
FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)
PERÍODO PARCIAL

Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

JUNHO DE 2021

Primeira semana	2ª FEIRA 07/06	3ª FEIRA 08/06	4ª FEIRA 09/06	5ª FEIRA 10/06	6ª FEIRA 11/06			
Refeição 1 Manhã e tarde	Frutas* Farinha de linhaça Leite com cacau	Frutas* Leite com cacau Bolo salgado	Frutas* Pão de polvilho Chá de frutas	Frutas* Leite com cacau Pão com nata e queijo	Frutas* Leite com cacau Bolo de banana com aveia			
Refeição 2 Manhã e tarde	Polenta mole Carne moída em molho <u>Salada:</u> tomate, repolho e beterraba cozida	Arroz pastoso Feijão com caldo Batata doce assada Carne bovina em molho <u>Salada:</u> cenoura ralada, beterraba e brócolis cozido	Risoto de arroz integral <u>Salada:</u> abobrinha refogada, alface/acetga e couve flor cozida	Arroz colorido Feijão com caldo Cabotia refogada Ovo cozido <u>Salada:</u> brócolis e chuchu cozido	Arroz pastoso Feijão com caldo Filé de tilápia assada com batata <u>Salada:</u> repolho, cenoura e vagem cozida			
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	25% a 35% do VET				
	304,44kcal	47g 63%	12g 15%	8g 23%	170,56mg	20,17mg	165,96mg	1,74mg

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. ** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 3 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, Gordura *Trans* e alimentos ultraprocessados.

Caso necessário for servir frutas no final do período da tarde.

Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CRECHE
FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)
PERÍODO PARCIAL

Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

JUNHO DE 2021

Segunda semana	2ª FEIRA 14/06	3ª FEIRA 15/06	4ª FEIRA 16/06			5ª FEIRA 17/06	6ª FEIRA 18/06	
Refeição 1 Manhã e tarde	Frutas* Aveia em flocos Pão de polvilho Chá de frutas	Frutas* Farinha de linhaça Bolo salgado Leite com cacau	Frutas* Aveia em flocos Chá de frutas Pão com nata			Frutas* Leite com cacau Bolo de maçã	Frutas* Aveia em flocos Batata doce assada Leite com cacau	
Refeição 2 Manhã e tarde	Nhoque Carne moída em molho <u>Salada:</u> repolho, cenoura e beterraba cozida	Arroz colorido pastoso Feijão com caldo Frango assado Purê de batata <u>Salada:</u> repolho, couve flor e vagem cozida	Arroz integral Feijão com caldo Batata doce e abóbora assada Carne bovina em molho <u>Salada:</u> alface/acetelga e brócolis cozido			Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína picadinha Aipim cozido <u>Salada:</u> chuchu cozido, cenoura e pepino ralado	Sopa de feijão com carne e batata Laranja	
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	25% a 35% do VET				
		309,31kcal	51g	12g				
		65%	16%	19%				

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. ** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 3 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, Gordura *Trans* e alimentos ultraprocessados.

Caso necessário for servir frutas no final do período da tarde.

Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CRECHE
FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)
PERÍODO PARCIAL

Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

JUNHO DE 2021

Terceira semana	2ª FEIRA 21/06	3ª FEIRA 22/06	4ª FEIRA 23/06	5ª FEIRA 24/06	6ª FEIRA 25/06			
Refeição 1 Manhã e tarde	Frutas* Aveia em flocos Leite com cacau Torrinhas de pão com manteiga e orégano	Frutas* Suco de uva aquecido Bolo de banana	Frutas* Leite com cacau Pão com nata Queijo	Frutas* Leite com cacau Batata doce assada	Frutas* Farinha de linhaça Leite com cacau Pão de polvilho			
Refeição 2 Manhã e tarde	Arroz pastoso Feijão com caldo Carne moída refogada Purê de aipim <u>Salada:</u> repolho, beterraba e vagem cozida	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína picadinha <u>Salada:</u> Alface/acetola, beterraba e chuchu cozido	Sopa de legumes com arroz e frango	Arroz pastoso Feijão com caldo Omelete <u>Salada:</u> repolho, brócolis e cenoura cozida	Macarrão integral com molho de frango <u>Salada:</u> alface, tomate, pepino fatiado e brócolis cozido			
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	25% a 35% do VET				
	307,18kcal	47g 62%	11g 15%	8g 25%	188,24mcg	21,51mg	174,26mg	1,54mg

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. ** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 3 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, Gordura *Trans* e alimentos ultraprocessados.

Caso necessário for servir frutas no final do período da tarde.

Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CRECHE
FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos)
PERÍODO PARCIAL

Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

JUNHO DE 2021

Quarta semana	2ª FEIRA 28/06	3ª FEIRA 29/06	4ª FEIRA 30/06	5ª FEIRA 01/07	6ª FEIRA 02/07			
Refeição 1 Manhã e tarde	Frutas* Leite com cacau Torradinhas de pão com manteiga e orégano	Frutas* Leite com cacau Bolo salgado	Frutas* Pão com nata Chá de frutas	Frutas* Pão de polvilho Suco de uva aquecido	Frutas* Bolo de banana com cacau Leite com cacau			
Refeição 2 Manhã e tarde	Polenta mole Carne moída refogada <u>Salada:</u> repolho, beterraba e vagem cozida	Arroz pastoso Feijão com caldo Carne bovina refogada <u>Salada:</u> tomate, couve flor e chuchu cozido	Arroz pastoso Feijão com caldo Carne suína picadinha Aipim cozido <u>Salada:</u> repolho, alface/acelga e cenoura cozida	Risoto de frango Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada:</u> alface, brócolis e chuchu cozido	Sopa de feijão com batata e macarrão Laranja			
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	25% a 35% do VET				
		308,35kcal	50g	12g				
		65%	15%	22%	96,02mcg	22,55mg	140,32mg	1,96mg

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. ** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 3 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, Gordura *Trans* e alimentos ultraprocessados.

Caso necessário for servir frutas no final do período da tarde.

Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469