PREFEITURA MUNICIPAL DE QUILOMBO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO CRECHE
SEMANA 1 e 2

ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA 1 a 3 ANOS
PERÍODO INTEGRAL
ABRIL/ 2023

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ MANHÃ	Pão integral com nata Frutas (banana, maçã, mamão)	Bolo de cenoura (salgado) Frutas (banana, maçã, mamão)	Pão integral com nata Frutas (banana, maçã, mamão)	Bolo salgado De frango Frutas (banana, maçã, mamão)	Pão integral com nata Frutas (banana, maçã, mamão)
ALMOÇO	Risoto de frango salada de cenoura cozida	Arroz, feijão e carne moída em molho e beterraba cozida	Polenta com molho de carne moída e alface	Arroz, feijão e omelete, salada de brócolis	Macarrão com molho de frango e repolho
LANCHE TARDE	Bolo salgado de carne moída Frutas (banana, maçã, mamão)	Pão integral com nata Frutas (banana, maçã, manga)	Panqueca de frango Frutas (banana, maçã, melão)	Pão integral com nata Frutas (banana, maçã, mamão)	Bolo de cenoura (salgado) Frutas (banana, maçã, mamão)
JANTAR	Sopa de lentilha com arroz	Sopa de legumes com arroz	Arroz e feijão e carne moída em molho e alface	Risoto de frango	Sopa de feijão com arroz
CEIA	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)

Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução 06/2020 e 20/2020 do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE)
Sujeito a alterações com ciente do nutricionista
***Oferecer três tipos de frutas diariamente no lanche da tarde, sendo banana, maçã e outra fruta pronta para o consumo no dia**

Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)	VIT A (mcg)	VIT C (mcg)	Ca (mcg)	Fe (mcg)
		97g	21g	15,7g				
	693	55,9%	12,12%	20,3%	1,84	9,64	275	3,2

Luana Provensi
LUANA PROVENSI
CRN10 5218

PREFEITURA MUNICIPAL DE QUILOMBO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO CRECHE
SEMANA 3 e 4

ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA 1 a 3 ANOS
PERÍODO INTEGRAL
ABRIL/ 2023

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ MANHÃ	Pão integral com nata Frutas (banana, maçã, mamão)	Bolo de cenoura (salgado) Frutas (banana, maçã, mamão)	Pão integral com nata Frutas (banana, maçã, mamão)	Bolo salgado De frango Frutas (banana, maçã, mamão)	Pão integral com nata Frutas (banana, maçã, mamão)
ALMOÇO	Risoto de frango salada de cenoura cozida	Arroz, feijão e carne moída em molho e beterraba cozida	Polenta com molho de carne moída e alface	Arroz, feijão e peixe em molho, salada de brócolis	Macarrão com molho de frango e repolho
LANCHE TARDE	Bolo salgado de carne moída Frutas (banana, maçã, mamão)	Pão integral com nata Frutas (banana, maçã, manga)	Panqueca de frango Frutas (banana, maçã, melão)	Pão integral com nata Frutas (banana, maçã, mamão)	Bolo de cenoura (salgado) Frutas (banana, maçã, mamão)
JANTAR	Sopa de lentilha com arroz	Sopa de legumes com arroz	Arroz e feijão e carne moída em molho e alface	Risoto de frango	Sopa de feijão com arroz
CEIA	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)

Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução 06/2020 e 20/2020 do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE)
Sujeito a alterações com ciente do nutricionista
***Oferecer três tipos de frutas diariamente no lanche da tarde, sendo banana, maçã e outra fruta pronta para o consumo no dia**

Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)	VIT A (mcg)	VIT C (mcg)	Ca (mcg)	Fe (mcg)
		97g	21g	15,7g				
	693	55,9%	12,12%	20,3%	1,84	9,64	275	3,2

Luana Provensi
LUANA PROVENSI
CRN10 5218

PREFEITURA MUNICIPAL DE QUILOMBO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA 4 a 12 MESES
PERÍODO INTEGRAL

CARDÁPIO CRECHE

ABRIL/ 2023

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ MANHÃ	Frutas amassadas ou raspadas (banana, mamão) Leite	Frutas amassadas ou raspadas (banana, mamão) Leite	Banana amassada ou raspada e purê de maçã Leite	Frutas amassadas ou raspadas (banana, mamão) Leite	Banana amassada ou raspada e purê de maçã Leite
ALMOÇO	Risoto de frango (bem cozido e amassado) salada de cenoura cozida e amassada	Arroz, feijão e carne moída em molho e beterraba cozida (amassar tudo separado para colocar no prato)	Polenta com molho de carne moída (bem molinha) e cenoura cozida (amassada)	Arroz, feijão e omelete, salada de brócolis (amassar tudo separado para colocar no prato)	Macarrão com molho de frango (bem desfiado e cozido) e beterraba cozida (amassada)
LANCHE TARDE	Frutas amassadas ou raspadas (banana, mamão, melão)	Banana amassada ou raspada e purê de maçã	Frutas amassadas ou raspadas (banana, mamão, melão)	Banana amassada ou raspada e purê de maçã	Frutas amassadas ou raspadas (banana, mamão, melão)
JANTAR	Sopa de lentilha com arroz (amassado)	Sopa de legumes com arroz (amassado)	Arroz, feijão e carne moída em molho (amassar tudo separado para colocar no prato)	Risoto de frango (bem cozido e amassado)	Sopa de feijão com arroz (amassado)
CEIA	Frutas amassadas ou raspadas (banana, maçã)	Frutas amassadas ou raspadas (banana, maçã)	Frutas amassadas ou raspadas (banana, maçã)	Frutas amassadas ou raspadas (banana, maçã)	Frutas amassadas ou raspadas (banana, maçã)

***Oferecer três tipos de frutas diariamente no lanche da tarde, sendo banana, maçã e outra fruta pronta para o consumo no dia**
Sujeito a alterações com ciente do nutricionista

Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)	VIT A (mcg)	VIT C (mcg)	Ca (mcg)	Fe (mcg)
		62g	12,5g	8,12g				
	457	55%	11%	16%	1,7	27	175	5,6

Luana Provensi

LUANA PROVENSI
CRN10 5218

PREFEITURA MUNICIPAL DE QUILOMBO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SEMANA 1 e 2

ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA 1 a 3 ANOS
PERÍODO INTEGRAL

ABRIL/ 2023

CARDÁPIO CELÍACO
INTOLERÂNCIA A LACTOSE
ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ MANHÃ	Pão sem glúten e sem leite Frutas (banana, maçã, mamão)	Bolo sem glúten e sem leite (salgado) Frutas (banana, maçã, mamão)	Pão sem glúten e sem leite Frutas (banana, maçã, mamão)	Bolo salgado sem glúten e sem leite Frutas (banana, maçã, mamão)	Pão sem glúten e sem leite Frutas (banana, maçã, mamão)
ALMOÇO	Risoto de frango salada de cenoura cozida	Arroz, feijão e carne moída em molho e beterraba cozida	Polenta com molho de carne moída e alface	Arroz, feijão e omelete, salada de brócolis	Macarrão sem glúten com molho de frango e repolho
LANCHE TARDE	Bolo salgado sem glúten e sem leite Frutas (banana, maçã, mamão)	Pão sem glúten Frutas (banana, maçã, manga)	Panqueca de frango sem glúten e sem lactose Frutas (banana, maçã, melão)	Pão sem glúten e sem leite Frutas (banana, maçã, mamão)	Bolo sem glúten e sem leite (salgado) Frutas (banana, maçã, mamão)
JANTAR	Sopa de lentilha com arroz	Sopa de legumes com arroz	Arroz e feijão e carne moída em molho e alface	Risoto de frango	Sopa de feijão com arroz
CEIA	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)

Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução 06/2020 e 20/2020 do FNDE
Sujeito a alterações com ciente do nutricionista
***Oferecer três tipos de frutas diariamente no lanche da tarde, sendo banana, maçã e outra fruta pronta para o consumo no dia**

Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)	VIT A (mcg)	VIT C (mcg)	Ca (mcg)	Fe (mcg)
	97g	21g	15,7g					
	693	55,9%	12,12%	20,3%	1,84	9,64	275	3,2

Luana Provensi
LUANA PROVENSI
CRN10 5218

PREFEITURA MUNICIPAL DE QUILOMBO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
SEMANA 3 e 4

ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA 1 a 3 ANOS
PERÍODO INTEGRAL
ABRIL/ 2023

CARDÁPIO CELÍACO
INTOLERÂNCIA A LACTOSE
ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ MANHÃ	Pão sem glúten e sem leite Frutas (banana, maçã, mamão)	Bolo sem glúten e sem leite (salgado) Frutas (banana, maçã, mamão)	Pão sem glúten e sem leite Frutas (banana, maçã, mamão)	Bolo salgado sem glúten e sem leite Frutas (banana, maçã, mamão)	Pão sem glúten e sem leite Frutas (banana, maçã, mamão)
ALMOÇO	Risoto de frango salada de cenoura cozida	Arroz, feijão e carne moída em molho e beterraba cozida	Polenta com molho de carne moída e alface	Arroz, feijão e peixe em molho, salada de brócolis	Macarrão sem glúten com molho de frango e repolho
LANCHE TARDE	Bolo salgado sem glúten e sem leite Frutas (banana, maçã, mamão)	Pão sem glúten Frutas (banana, maçã, manga)	Panqueca de frango sem glúten e sem lactose Frutas (banana, maçã, melão)	Pão sem glúten e sem leite Frutas (banana, maçã, mamão)	Bolo sem glúten e sem leite (salgado) Frutas (banana, maçã, mamão)
JANTAR	Sopa de lentilha com arroz	Sopa de legumes com arroz	Arroz e feijão e carne moída em molho e alface	Risoto de frango	Sopa de feijão com arroz
CEIA	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)

Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução 06/2020 e 20/2020 do FNDE
Sujeito a alterações com ciente do nutricionista
***Oferecer três tipos de frutas diariamente no lanche da tarde, sendo banana, maçã e outra fruta pronta para o consumo no dia**

Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)	VIT A (mcg)	VIT C (mcg)	Ca (mcg)	Fe (mcg)
	693	97g 55,9%	21g 12,12%	15,7g 20,3%	1,84	9,64	275	3,2

Luana Provensi
LUANA PROVENSI
CRN10 5218