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

ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA 1 a 3 ANOS
PERÍODO INTEGRAL
MARÇO/ 2025

CARDÁPIO CRECHE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ MANHÃ	Pão integral com nata Banana e manga	Pão integral Mamão e maçã	Pão integral com manteiga Banana e mamão	Pão integral Manga e melão	Pão integral com nata Banana e maçã
ALMOÇO	Polenta com carne moída em molho e alface	Arroz, feijão e carne moída em molho e beterraba cozida	Risoto de frango e alface	Arroz, feijão e frango em molho e salada de cenoura cozida	Macarrão com frango em molho e repolho
LANCHE TARDE	Bolo salgado de frango Maçã e melão	Pão integral com manteiga Banana e manga	Panqueca de frango Maçã e mamão	Pão integral com manteiga Banana e maçã	Bolo salgado de carne moída Banana e mamão
JANTAR	Risoto de frango e repolho	Macarrão com molho de frango e repolho	Arroz e feijão e carne moída em molho e alface	Polenta com carne moída em molho e beterraba cozida	Sopa de feijão com massinha
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
Para intolerantes à lactose substituir leite por leite zero lactose

Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)	VIT A (mcg)	VIT C (mcg)	Ca (mcg)	Fe (mcg)
		97g	20g	19,2g				
	705	55%	11,3%	24,5%	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 CREDE

MARÇO/ 2024

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ MANHÃ	Frutas amassadas ou raspadas (banana e manga) Pão integral	Frutas amassadas ou raspadas (mamão e maçã) Pão integral	Frutas amassadas ou raspadas (mamão e banana) Pão integral	Frutas amassadas ou raspadas (manga e melão) Pão integral	Banana amassada ou raspada e purê de maçã Pão integral
ALMOÇO	Polenta com molho de carne moída (bem molinha)	Arroz, feijão e carne cubinhos em molho e beterraba cozida (amassar tudo separado para colocar no prato)	Risoto de frango (bem cozido e amassado)	Arroz, feijão e frango em molho e salada de cenoura cozida (amassar tudo separado para colocar no prato)	Macarrão com molho de frango (bem desfiado e cozido)
LANCHE TARDE	Frutas amassadas ou raspadas (maçã e melão) Bolo salgado de frango	Frutas amassadas ou raspadas (banana e manga) Pão integral	Banana amassada ou raspada e purê de maçã Panqueca de frango	Frutas amassadas ou raspadas (banana e mamão) Pão integral	Frutas amassadas ou raspadas (banana e maçã) Bolo salgado de carne moída
JANTAR	Risoto de frango (bem cozido e amassado)	Macarrão com molho de frango (bem desfiado e cozido)	Arroz, feijão e carne cubos em molho (amassar tudo separado para colocar no prato)	Polenta com molho de carne moída (bem molinha) e beterraba cozida (amassada)	Sopa de feijão com massinha (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

Para intolerantes à lactose substituir leite por leite zero lactose

Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)	VIT A (mcg)	VIT C (mcg)	Ca (mcg)	Fe (mcg)
		66g	12,5g	10,3g				
	457	57,7%	10,94%	20,28%	1,7	27	175	5,6

Luana Provensi

LUANA PROVENSI
CRN10 5218