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
SETEMBRO/ 2025

CARDÁPIO CRECHE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ MANHÃ	Pão integral com nata Banana e manga	Torta de pão com frango ou carne moída Mamão e maçã	Pão integral com manteiga Banana e mamão	Bolo salgado de frango 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	Polenta com carne moída em molho e beterraba cozida	Macarrão com frango em molho e repolho
LANCHE TARDE	Bolo salgado de frango Maçã e melão	Pão integral com nata Banana e manga	Pão integral com geleia sem açúcar Maçã e mamão	Pão integral com manteiga Banana e maçã	Torta de pão com frango ou carne moída Banana e mamão
JANTAR	Risoto de frango e repolho	Sopa de feijão com massinha	Arroz e feijão e carne moída em molho e alface	Sopa de feijão com arroz	Sopa de legumes 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 CRECHE

SETEMBRO/ 2025

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ MANHÃ	Frutas amassadas ou raspadas (banana e manga) Pão integral	Frutas amassadas ou raspadas (mamão e maçã) Torta de pão com frango ou carne moída	Frutas amassadas ou raspadas (mamão e banana) Pão integral	Frutas amassadas ou raspadas (manga e melão) Bolo salgado de frango	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)	Polenta com molho de carne moída (bem molinha) e beterraba cozida (amassada)	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) Torta de pão com frango ou carne moída
JANTAR	Risoto de frango (bem cozido e amassado)	Sopa de feijão com massinha	Arroz, feijão e carne cubos em molho (amassar tudo separado para colocar no prato)	Sopa de feijão com arroz (amassado)	Sopa de legumes com massinha
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