FAIXA ETÁRIA 1 a 3 ANOS
PERÍODO INTEGRAL

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

DEZEMBRO/2025

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ MANHÃ	Pão integral com nata Banana e manga	Bolo salgado de 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	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 nata 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
***Oferecer três tipos de frutas diariamente no lanche da tarde, sendo banana, maçã e outra fruta pronta para o consumo no dia. Para intolerantes à lactose substituir leite por leite zero lactose**

Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LIP	VIT A (mcg)	VIT C (mcg)	Ca (mcg)	Fe (mcg)
		98g	21g	19,8g				
	702	55,84%	11,96%	25,38%	1,84	9,64	275	3,2

Luana Provensi
LUANA PROVENSI
CRN10 5218

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ MANHÃ	Frutas amassadas ou raspadas (banana e manga) Pão integral	Frutas amassadas ou raspadas (mamão e maçã) Bolo salgado de 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)	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)

Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LIP	VIT A (mcg)	VIT C (mcg)	Ca (mcg)	Fe (mcg)
		66g	12,5g	10,38g				
	457	57,7%	10,94%	20,28%	1,7	2,7	175	5,6

Luana Provensi

LUANA PROVENSI
CRN10 5218