|  |
| --- |
| **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO MUNICIPIO DE QUILOMBO/SANTA CATARINA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE** |
| **CARDÁPIO - CRECHE****MODALIDADE DE ENSINO** *Creche***ZONA** *(urbana / rural)***FAIXA ETÁRIA** *(06 – 11meses)***PERÍODO** *Integral***HORÁRIOS: Lanche da manhã: 8:15h - /Almoço:10:30h - / Lanche da tarde: 13:30h / jantar: 16:00h/Ceia:18:00h** |
| **Necessidades Alimentares Especiais:** *Esse cardápio possui alimentos alérgicos como ovo, tomate, leite e glúten. Serão levados em consideração os alunos com restrições alimentares.****Sódio****: muito pouco /****consistência****: muda de acorda com o desenvolvimento de cada criança.* |
| **MAIO/2022** |
| **2ª FEIRA****09/16/23** | **3ª FEIRA****10/17/24** | **4ª FEIRA****11/18/25** | **5ª FEIRA****12/19/26** | **6ª FEIRA****13/20/27** |
| **LANCHE DA MANHÃ : 08h0min** |  |  |  |  |
| Frutas (Banana, Maçã, Mamão, Manga) | Frutas (Banana, Maçã, Mamão, Manga) | Frutas (Banana, Maçã, Mamão, Manga) | Frutas (Banana, Maçã, Mamão, Manga) | Frutas (Banana, Maçã, Mamão, Manga) |
| **ALMOÇO: 10h15min** |  |  |  |  |
| Polenta (molinha)com molho frango com cenoura/arroz(bem cozido molhado) e salada cozida | Arroz com cenoura(bem cozido)/feijão(bem cozido amassado)peixe ensopado e salada cozida | Risoto de frango(bem cozido)/ Salada cozida | Arroz(bem cozido molhado)/ Lentilha(cremosa)/ Carne gado (bem picado)salada cozida | Macarrão com molho bolonhesa, com cenoura (bem cozido molhado) e salada cozida |
| **LANCHE DA TARDE: 13h30** |  |  |  |  |
| **6 meses**: Fruta amassadinha**8 meses**: Bolinho de maçã/banana e aveia/ suco de uva | **6 meses**: Fruta amassadinha**8 meses**: Esfira /suco de uva | **6 meses** : Fruta amassadinha**8 meses**: Fruta  | **6 meses**: Fruta amassadinha**8 meses** : Bolo Salgado de carne moida( molhado) e suco de uva | **6 meses** : Fruta amassadinha**8 meses**: Fruta  |
| **JANTA: 16h00** |  |  |  |  |
| Sopa de galinha com legumes(batata,cenoura) e massa cabelo de anjo( amassado) | Arroz(bem cozido molhado) feijão(bem cozido amassado)moranga em molho(amassado) | Sopa de Feijão com arroz(amassado) | Polenta com carne moida (bem cozida molinha)e salada | Sopa de lentilha c/ arroz(amassado) |
| **CEIA : 18:00** |  |  |  |  |
| Frutas (amassadas) | Frutas(amassadas) | Frutas(amassadas) | Frutas(amassadas) | Frutas(amassadas) |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | **Energia (326Kcal)** | **CHO****(42g)** | **PTN****(11g)** | **LPD****(10g)** | **Vit. A****(83mcg)** | **Vit.C (18mg)** | **Ca****(113mg)** | **Fe****(40mg)** |
| **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **15% a 30% do VET** |
| **30% das necessidades nutricionais /dia****2 refeições** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Fernanda Z Bandiera, CRN 1108/SC Nutricionista RT/PNAE.** |