 **SECRETRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE QUILOMBO – SC**

 **PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

|  |
| --- |
| **MODALIDADE DE ENSINO** *Creche* **ZONA** *(urbana)* **FAIXA ETÁRIA** *(01 - 04 anos)* **PERÍODO** *Parcial***HORÁRIOS: Lanche da manhã 1: 8:05h/Lanche da manhã 2 10:30h / Lanche da Tarde 1: 13:45h / Lanche da tarde 2:15:45h** |
| **Necessidades Alimentares Especiais:** *Esse cardápio possui alimentos alérgicos como ovo, tomate, leite e glúten. Serão levados em consideração os alunos com restrições alimentares* **Observação**: *cardápio sujeito a alterações* |
| **OUTUBRO/ NOVEMBRO 2022** |
| **1ª SEMANA E 3ª SEMANA (24 A 28/10 E 07 À 11/11)**  |
| **Lanche 1****Manhã: 08h05min****Tarde****13h45min** | **2ª FEIRA** | **3ª FEIRA** | **4ª FEIRA** | **5ª FEIRA** | **6ª FEIRA** |
| 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) |
| **Lanche 2****Manhã: 10h030min****Tarde****15h45min** |
| Polenta com molho de carne moída com cenoura Salada de Beterraba | Macarrão com molho frango, com cenoura Salada de Brócolis | Risoto de frango Salada de repolho | Arroz e Feijão com carne de gado em molho Salada de alface | Sopa de grão-de-bico com massinha |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Composição nutricional** **(Média semanal)** | **Energia****(Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Cálcio (mg)** | **Ferro (mg)** |
| **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **15% a 30% do VET** |  |  |  |  |
| **354,65** | **52,87 g** | **11,63 g** | **8,17 g** | **42,9** | **4,6** | **122,8** | **1,16** |
| **60%** | **13%** | **21%** | **68,09%** | **115%** | **81,86%** | **116%** |



 **Luana Provensi**

 **Nutricionista CRN10 5218**

 **SECRETRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE QUILOMBO – SC**

 **PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

|  |
| --- |
| **MODALIDADE DE ENSINO** *Creche* **ZONA** *(urbana)* **FAIXA ETÁRIA** *(01 - 04 anos)* **PERÍODO** *Parcial***HORÁRIOS: Lanche da manhã: 8:05h/Almoço 10:30h / Lanche da Tarde: 13:45h / lanche da tarde 2:15:45h** |
| **Necessidades Alimentares Especiais:** *Esse cardápio possui alimentos alérgicos como ovo, tomate, leite e glúten. Serão levados em consideração os alunos com restrições alimentares* **Observação**: *cardápio sujeito a alterações* |
| **OUTUBRO/ NOVEMBRO 2022** |
| **2ª SEMANA E 4ª SEMANA (31/10 A 04/11 E 14 À 18/11)** **DIA 02/11 FINADOS E DIA 15/11 PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA** |
| **Lanche 1****Manhã: 08h05min****Tarde****13h45min** | **2ª FEIRA** | **3ª FEIRA** | **4ª FEIRA** | **5ª FEIRA** | **6ª FEIRA** |
| 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) |
| **Lanche 2****Manhã: 10h030min****Tarde****15h45min** |
| Risoto de frango Salada de repolho | Polenta com molho de carne moídaSalada de cenoura | Arroz, feijão com carne moída em molhoSalada de beterraba  | Sopa de lentilha com massinha | Massa com frango em molhoSalada de brócolis |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Composição nutricional** **(Média semanal)** | **Energia****(Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Cálcio (mg)** | **Ferro (mg)** |
| **55% a 65% do VET** | **10% a 15% do VET** | **15% a 30% do VET** |  |  |  |  |
| **356,02** | **51,19g** | **12,05 g** | **7,98 g** | **45,10** | **5,1** | **123,7** | **1,39** |
| **58%** | **13%** | **20%** | **71,58%** | **127,5%** | **82,46%** | **139%** |



 **Luana Provensi**

 **Nutricionista CRN10 5218**