 **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE QUILOMBO – SC**

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MODALIDADE DE ENSINO** *Creche* **ZONA** *(urbana)* **PERÍODO** *Integral* **OBSERVAÇÃO:** *cardápio sujeito a alterações*  **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*  **FAIXA ETÁRIA** *(1 a 4 anos)* | | | | | |
| **OUTUBRO 2022** | | | | | |
| **Lanche da manhã 08h15min** | **2ª FEIRA** | **3ª FEIRA** | **4ª FEIRA** | **5ª FEIRA** | **6ª FEIRA** |
| Frutas (banana, maçã, mamão)  Leite c/ cacau | Bolo de banana e aveia s/ açúcar  Leite c/ cacau | Bolinho de pão  Leite com cacau | Bolo de cenoura salgado  Leite c/ cacau | Biscoito de polvilho  Leite c/ cacau |
| **Almoço 10h015min** |
| Polenta com molho de carne moída e salada de cenoura cozida | Arroz e feijão e batatinha em molho e salada de alface | Risoto de frango e salada de repolho | Sopa de grão-de-bico c/massinha | Macarrão com molho de frango e salada de beterraba cozida |
| **Lanche da tarde**  **13h30min** |  | | | | |
| Frutas (banana, maçã, mamão) | Frutas (banana, maçã, mamão) | Frutas (banana, maçã, mamão) | Frutas (banana, maçã, mamão) | Frutas (banana, maçã, mamão) |
| **Janta**  **16h00min** |
| Sopa de grão-de-bico com arroz | Macarrão com molho de carne moída | Sopa de Feijão com massinha | Arroz e feijão com carne moída em molho | Risoto de frango |
| **Ceia**  **18h00min** |  | | | | |
| Frutas (banana, maçã) | Frutas (banana, maçã) | Frutas (banana, maçã) | Frutas (banana, maçã) | Frutas (banana, maçã) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Composição nutricional**  **(média mensal)** | **Energia**  **(Kcal)**  **718,21** | **CHO (g)**  **55% a 65% do VET** | **PTN (g)**  **10% a 15% do VET** | **LPD (g)**  **15% a 30% do VET** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Cálcio (mg)** | **Ferro (mg)** |
| **141,57** | **25,63** | **294,5** | **2,4** |
| **114,58g** | **25,99** | **18,77** |
| **63%** | **14%** | **23%** | **96,3%** | **284,7%** | **84,14%** | **120%** |



**Luana Provensi**

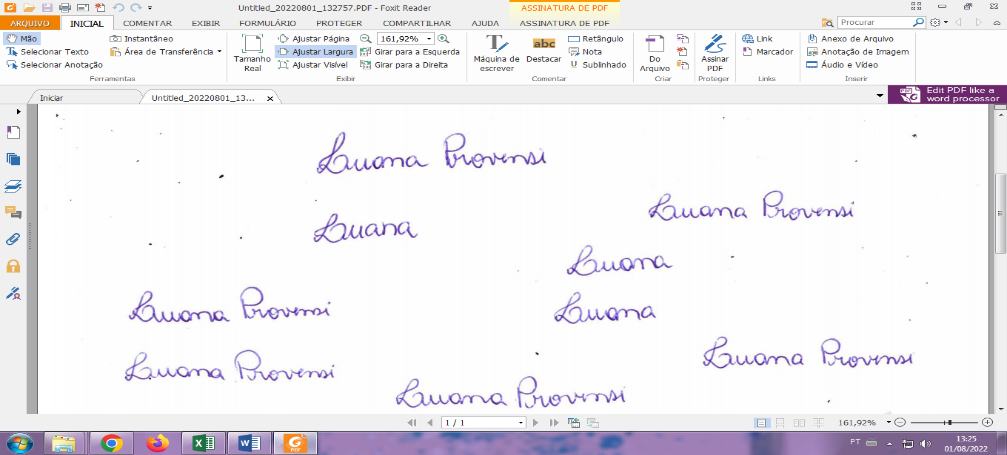
**Nutricionista CRN10 5218**

** SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE QUILOMBO – SC**

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MODALIDADE DE ENSINO** *Creche* **ZONA** *(urbana)* **PERÍODO** *Integral* **OBSERVAÇÃO:** *cardápio sujeito a alterações*  **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*  **FAIXA ETÁRIA** *(04 a 11meses)* | | | | | |
| **OUTUBRO 2022** | | | | | |
| **Lanche da manhã 08h15min** | **2ª FEIRA** | **3ª FEIRA** | **4ª FEIRA** | **5ª FEIRA** | **6ª FEIRA** |
| **Até 6 meses**: Frutas amassadas  **8 a 11 meses**: Frutas (banana, maçã, mamão, manga) | **Até 6 meses**: Frutas amassadas  **8 a 11 meses**: Frutas (banana, maçã, mamão, manga) | **Até 6 meses**: Frutas amassadas  **8 a 11 meses**: Frutas (banana, maçã, mamão, manga) | **Até 6 meses**: Frutas amassadas  **8 a 11 meses**: Frutas (banana, maçã, mamão, manga) | **Até 6 meses**: Frutas amassadas  **8 a 11 meses**: Frutas (banana, maçã, mamão, manga) |
| **Almoço 10h015min** |
| Polenta (molinha) com molho de carne moída e salada de cenoura cozida | Arroz (bem cozido molhado) / feijão (bem cozido amassado) batatinha em molho  (amassado) e salada | Risoto de frango (bem cozido) e salada | Sopa de grão-de-bico com arroz (amassado) | Macarrão com molho de frango (bem cozido molhado) e salada de beterraba cozida |
| **Lanche da tarde**  **13h30min** |  | | | | |
| **Até 6 meses**: Frutas amassadas  **8 a 11 meses**: Frutas (banana, maçã, mamão) | **Até 6 meses**: Frutas amassadas  **8 a 11 meses**: Frutas (banana, maçã, mamão) | **Até 6 meses**: Frutas amassadas  **8 a 11 meses**: Frutas (banana, maçã, mamão) | **Até 6 meses**: Frutas amassadas  **8 a 11 meses**: Frutas (banana, maçã, mamão) | **Até 6 meses**: Frutas amassadas  **8 a 11 meses**: Frutas (banana, maçã, mamão) |
| **Janta**  **16h00min** |
| Sopa de grão-de-bico com arroz (amassado) | Macarrão com molho de carne moída (bem cozido molhado) | Sopa de feijão c/massinha (amassado) | Arroz (bem cozido molhado) / feijão (bem cozido amassado) e carne moída em molho | Risoto de frango (bem cozido) |
| **Ceia**  **18h00min** |  | | | | |
| Frutas (banana, maçã amassadas e raspadas) | Frutas (banana, maçã amassadas e raspadas) | Frutas (banana, maçã amassadas e raspadas) | Frutas (banana, maçã amassadas e raspadas) | Frutas (banana, maçã amassadas e raspadas) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Composição nutricional**  **(média mensal)** | **Energia**  **(Kcal)**  **451,59** | **CHO (g)**  **55% a 65% do VET** | **PTN (g)**  **10% a 15% do VET** | **LPD (g)**  **15% a 30% do VET** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Cálcio (mg)** | **Ferro (mg)** |
| **256,35** | **24,65** | **123,5** | **3,39** |
| **66,07** | **15,74** | **13,15** |
| **58%** | **14%** | **26%** | **73,24%** | **70,42%** | **67,8%** | **67,8%** |



**Luana Provensi**

**Nutricionista CRN10 5218**