



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  
**MARÇO/ 2023**

**CARDÁPIO CRECHE**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>CAFÉ MANHÃ</b>	Pão integral com nata Frutas (banana, maçã, mamão)	Bolo de cenoura (salgado) Frutas (banana, maçã, mamão)	Pão integral com nata Frutas (banana, maçã, mamão)	Bolo salgado De frango Frutas (banana, maçã, mamão)	Pão integral com nata Frutas (banana, maçã, mamão)
<b>ALMOÇO</b>	Risoto de frango salada de cenoura cozida	Arroz, feijão e carne moída em molho e beterraba cozida	Polenta com molho de carne moída e alface	Arroz, feijão e omelete, salada de brócolis	Macarrão com molho de frango e repolho
<b>LANCHE TARDE</b>	Bolo salgado de carne moída Frutas (banana, maçã, mamão)	Panqueca de Frango Frutas (banana, maçã, manga)	Pão de queijo Frutas (banana, maçã, melão)	Pão integral com nata Frutas (banana, maçã, mamão)	Bolo de cenoura (salgado) Frutas (banana, maçã, mamão)
<b>JANTAR</b>	Sopa de lentilha com arroz	Sopa de legumes com arroz	Arroz e feijão e carne moída em molho e alface	Risoto de frango	Sopa de feijão com arroz
<b>CEIA</b>	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 Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (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

Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)	VIT A (mcg)	VIT C (mcg)	Ca (mcg)	Fe (mcg)
	689	58%	12%	20%	1,84	9,64	275	3,2

*Luana Provensi*  
LUANA PROVENSI  
CRN10 5218



**CARDÁPIO CRECHE**

ZONA URBANA  
FAIXA ETÁRIA 4 a 12 MESES  
PERÍODO INTEGRAL  
**MARÇO/ 2023**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>CAFÉ MANHÃ</b>	Frutas amassadas ou raspadas (banana, mamão) Leite	Frutas amassadas ou raspadas (banana, mamão) Leite	Banana amassada ou raspada e purê de maçã Leite	Frutas amassadas ou raspadas (banana, mamão) Leite	Banana amassada ou raspada e purê de maçã Leite
<b>ALMOÇO</b>	Risoto de frango (bem cozido e amassado) salada de cenoura cozida e amassada	Arroz, feijão e carne moída em molho e beterraba cozida (amassar tudo separado para colocar no prato)	Polenta com molho de carne moída (bem molinha) e cenoura cozida (amassada)	Arroz, feijão e omelete, salada de brócolis (amassar tudo separado para colocar no prato)	Macarrão com molho de frango (bem desfiado e cozido) e beterraba cozida (amassada)
<b>LANCHE TARDE</b>	Frutas amassadas ou raspadas (banana, mamão, melão)	Banana amassada ou raspada e purê de maçã	Frutas amassadas ou raspadas (banana, mamão, melão)	Banana amassada ou raspada e purê de maçã	Frutas amassadas ou raspadas (banana, mamão, melão)
<b>JANTAR</b>	Sopa de lentilha com arroz (amassado)	Sopa de legumes com arroz (amassado)	Arroz, feijão e carne moída em molho (amassar tudo separado para colocar no prato)	Risoto de frango (bem cozido e amassado)	Sopa de feijão com arroz (amassado)
<b>CEIA</b>	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

Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)	VIT A (mcg)	VIT C (mcg)	Ca (mcg)	Fe (mcg)
	457	62g	12,5g	8,12g	1,7	27	175	5,6
		55%	11%	16%				

*Luana Provensi*  
LUANA PROVENSI  
CRN10 5218



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>CAFÉ MANHÃ</b>	Pão sem glúten e sem leite Frutas (banana, maçã, mamão)	Bolo sem glúten e sem leite (salgado) Frutas (banana, maçã, mamão)	Pão sem glúten e sem leite Frutas (banana, maçã, mamão)	Bolo salgado sem glúten e sem leite Frutas (banana, maçã, mamão)	Pão sem glúten e sem leite Frutas (banana, maçã, mamão)
<b>ALMOÇO</b>	Risoto de frango salada de cenoura cozida	Arroz, feijão e carne moída em molho e beterraba cozida	Polenta com molho de carne moída e alface	Arroz, feijão e omelete, salada de brócolis	Macarrão sem glúten com molho de frango e repolho
<b>LANCHE TARDE</b>	Bolo salgado sem glúten e sem leite Frutas (banana, maçã, mamão)	Panqueca sem glúten e sem leite de Frango Frutas (banana, maçã, manga)	Pão de queijo "fake" sem glúten e sem lactose) Frutas (banana, maçã, melão)	Pão sem glúten e sem leite Frutas (banana, maçã, mamão)	Bolo sem glúten e sem leite (salgado) Frutas (banana, maçã, mamão)
<b>JANTAR</b>	Sopa de lentilha com arroz	Sopa de legumes com arroz	Arroz e feijão e carne moída em molho e alface	Risoto de frango	Sopa de feijão com arroz
<b>CEIA</b>	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

Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)	VIT A (mcg)	VIT C (mcg)	Ca (mcg)	Fe (mcg)
	689	99g	21g	15,3g	1,84	9,64	275	3,2

*Luana Provensi*  
LUANA PROVENSI  
CRN10 5218