



**CARDÁPIO CRECHE**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>CAFÉ MANHÃ</b>	Pão integral com nata  Banana e manga	Pão integral com nata  Mamão e maçã	Pão integral com nata  Banana e mamão	Pão integral com nata  Manga e melão	Pão integral com nata  Banana e laranja
<b>ALMOÇO</b>	Polenta com molho de carne moída e alface	Arroz, feijão e carne cubos em molho e beterraba cozida	Arroz, purê de batata e carne moída em molho e salada de cenoura cozida	Arroz, feijão e frango em molho, salada de brócolis	Macarrão com molho de frango e repolho
<b>LANCHE TARDE</b>	Bolo salgado de frango Maçã e melão	Pão integral com nata Banana e manga	Panqueca de frango Maçã e laranja	Pão integral com nata Banana e mamão	Bolo salgado de carne moída Banana e maçã
<b>JANTAR</b>	Risoto de frango e repolho	Macarrão com molho de frango e repolho	Arroz e feijão e carne moída em molho e alface	Polenta com molho de carne moída e beterraba cozida	Sopa de feijão com massinha
<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

Para intolerantes à lactose substituir leite por leite zero lactose

Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)	VIT A (mcg)	VIT C (mcg)	Ca (mcg)	Fe (mcg)
		97g	20g	19,2g	1,84	9,64	275	3,2
	705	55%	11,3%	24,5%				

*Luana Provensi*  
LUANA PROVENSI  
CRN10 5218



**CARDÁPIO CRECHE**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>CAFÉ MANHÃ</b>	Frutas amassadas ou raspadas (banana e manga) Pão integral	Frutas amassadas ou raspadas (mamão e maçã) Pão integral	Frutas amassadas ou raspadas (mamão e banana) Pão integral	Frutas amassadas ou raspadas (manga e melão) Pão integral	Banana amassada ou raspada e purê de maçã Pão integral
<b>ALMOÇO</b>	Polenta com molho de carne moída (bem molinha) e cenoura cozida (amassada)	Arroz, feijão e carne cubinhos em molho e beterraba cozida (amassar tudo separado para colocar no prato)	Arroz (bem cozido), purê de batata e carne moída em molho salada de cenoura cozida e amassada	Arroz, feijão e frango em molho, 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 (maçã e melão) Bolo salgado de frango	Frutas amassadas ou raspadas (banana e manga) Pão integral	Banana amassada ou raspada e purê de maçã Pão integral	Frutas amassadas ou raspadas (banana e mamão) Pão integral	Frutas amassadas ou raspadas (banana e maçã) Bolo salgado de carne moída
<b>JANTAR</b>	Risoto de frango (bem cozido e amassado)	Macarrão com molho de frango (bem desfiado e cozido) e beterraba cozida (amassada)	Arroz, feijão e carne moída 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)
<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

Para intolerantes à lactose substituir leite por leite zero lactose

Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)	VIT A (mcg)	VIT C (mcg)	Ca (mcg)	Fe (mcg)
	457	66g	12,5g	10,3g	1,7	27	175	5,6
		57,7%	10,94%	20,28%				

*Luana Provensi*

LUANA PROVENSI  
CRN10 5218



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

**TURNO VESPERTINO**

ZONA URBANA  
FAIXA ETÁRIA 1 a 3 ANOS  
PERÍODO INTEGRAL  
**DEZEMBRO/ 2023**

**CARDÁPIO CELÍACO  
INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>LANCHE TARDE</b>	Bolo salgado de frango sem glúten e sem leite Maçã e melão	Pão sem glúten e sem leite Banana e manga	Panqueca de frango sem glúten e sem lactose Maçã e laranja	Pão sem glúten e sem leite Banana e mamão	Bolo salgado de carne moída sem glúten e sem leite Banana e maçã
<b>JANTAR</b>	Risoto de frango e repolho	Macarrão sem glúten com molho de frango e repolho	Arroz e feijão e carne moída em molho e alface	Polenta com molho de carne moída e beterraba cozida	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)
	307	47g	10,2g	10,7g	1,84	9,64	275	3,2

*Luana Provensi*  
LUANA PROVENSI  
CRN10 5218