|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHEIRO PRETO – SC  PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | | | | |
| CARDÁPIO: CRECHE - MATERNAIS | | | | | |
| NOVEMBRO DE 2022 | | | | | |
| 1ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 31/10 | 01/11 | 02/11 | 03/11 | 04/11 |
| Café da manhã  (08h00’) | Café com leite, biscoitos de polvilho | Chá mate ou de ervas, torradinha com manteiga, orégano e tomate | FERIADO | Café com leite, pão com doce de fruta sem açúcar | Bolo de maçã integral  Leite com cacau e açúcar mascavo ou stevia |
|  |  |  |  |  |  |
| Almoço  (10h30’) | \*Macarrão espaguete grosso + molho de calabresa e tomate  \* Frango (coxa e sobrecoxa assada) com legumes  \*Saladas | \*Arroz integral  \*Feijão carioca  \*Purê de batatas  \*Lombo refogado  \*Mix de farinhas  \*Saladas | FERIADO | \*Polenta cremosa  \*Carne moída (bovina) em molho + PTS  \*Farofa (biju) de couve  Saladas | \*Sopa de agnoline com frango (coxa e sobrecoxa) + legumes  \*Pão integral |
|  |  |  |  |  |  |
| Lanche da tarde  (14h00’) | Sagu com creme de maisena | Buffet de frutas | FERIADO | Buffet de frutas | **OBS: curso professores, aula somente período da manhã** |
|  |  |  |  |  |  |
| Jantar  (16h00’) | \*Arroz branco  \* Feijão preto  \*Carne de panela em molho com legumes  \* Salada (beterraba + repolho) | \*Torta salgada com carne moída e legumes  \*Suco de uva | FERIADO | \*Macarronada com molho de frango  \* Saladas (cenoura e acelga) | **OBS: curso professores, aula somente período da manhã** |
|  |  |  |  |  |  |
| Composição nutricional (média semanal) | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTNA (g)** | **LPD (g)** |  |
| 55 – 65% do VET | 10 – 15% do VET | 15 – 30% do VET |  |
|  |  |  |  |  |

**Observações:**

- **É proibido utilizar açúcar branco nas preparações incluindo as bebidas, substituir pelo açúcar mascavo em pequena quantidade somente se necessário;**

- É autorizado inverter os dias das frutas se necessário conforme amadurecimento e disponibilidade;

- Devem ser servidas no mínimo DOIS tipos de saladas no dia, preferencialmente uma cozida e uma crua/folhosas.

- Necessidades alimentares especiais: usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais;

- Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos com autorização da nutricionista;

- Deve ser comunicado a nutricionista urgentemente sobre a falta de qualquer item que afete a execução do cardápio.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHEIRO PRETO – SC  PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | | | | |
| CARDÁPIO: CRECHE - MATERNAIS | | | | | |
| NOVEMBRO DE 2022 | | | | | |
| 2ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 07/11 | 08/11 | 09/11 | 10/11 | 11/11 |
| Café da manhã  (08h00’) | Leite com cacau e açúcar mascavo ou stevia, pão de queijo de frigideira | Café com leite, cookies sem açúcar | Café com leite, pão com manteiga | Chá mate ou de ervas, bolo de banana com aveia | Iogurte natural batida com fruta + granola + aveia |
|  |  |  |  |  |  |
| Almoço  (10h30’) | \*Macarrão furado grosso + molho de carne moída e tomate  \*Saladas | \*Arroz colorido  \*Tilápia assada com legumes e batatas  \*Saladas | \*Arroz integral  \*Feijão preto  \*Torta salgada com farinha integral, legumes e frango moído (colocar linhaça e gergelim por cima, ou na massa)  \*Saladas | \*Risoto de frango e legumes  \*Saladas com grão de bico cozido | \*Arroz colorido  \*Lentilha  \* Tortéi enrolado com molho de calabresa  \* Frango (drumete) assado com legumes  \* Saladas |
|  |  |  |  |  |  |
| Lanche da tarde  (14h00’) | Creme de maizena, biscoito salgado | Buffet de frutas | Barra de cereal e frutas | Buffet de frutas | Buffet de frutas |
|  |  |  |  |  |  |
| Jantar  (16h00’) | \*Arroz carreteiro com acém + músculo + legumes  \*Salada (repolho+brócolis+cenoura) | \*Polenta com carne moída em molho  \* Saladas (tomate e repolho) | Sopa de legumes, macarrão de letrinhas, carne de gado | \* Macarrão talharim com molho de frango (sassami+drumete)  \* Salada (acelga e beterraba) | \*Pão caseirinho com presunto, queijo  \* Suco natural |
|  |  |  |  |  |  |
| Composição nutricional (média semanal) | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTNA (g)** | **LPD (g)** |  |
| 55 – 65% do VET | 10 – 15% do VET | 15 – 30% do VET |  |
|  |  |  |  |  |

**Observações:**

- **É proibido utilizar açúcar branco nas preparações incluindo as bebidas, substituir pelo açúcar mascavo em pequena quantidade somente se necessário;**

- É autorizado inverter os dias das frutas se necessário conforme amadurecimento e disponibilidade;

- Devem ser servidas no mínimo DOIS tipos de saladas no dia, preferencialmente uma cozida e uma crua/folhosas.

- Necessidades alimentares especiais: usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais;

- Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos com autorização da nutricionista;

- Deve ser comunicado a nutricionista urgentemente sobre a falta de qualquer item que afete a execução do cardápio.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHEIRO PRETO – SC  PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | | | | |
| CARDÁPIO: CRECHE - MATERNAIS | | | | | |
| NOVEMBRO DE 2022 | | | | | |
| 3ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 14/11 | 15/11 | 16/11 | 17/11 | 18/11 |
| Café da manhã  (08h00’) | Chá mate ou de ervas, biscoitos diversos | FERIADO | Waffle + suco ou chá | Café com leite, torrada com: Pão, requeijão, queijo, tomate e orégano | Café com leite, bolo de laranja |
|  |  |  |  |  |  |
| Almoço  (10h30’) | \*Polenta cremosa  \*Costelinha suína em molho OU assada  \*Farofa (biju) de couve  \*Saladas | FERIADO | \*Arroz integral  \*Feijão carioca  \*Carne suína moída em molho com batatas e legumes  \*Saladas | \*Macarrão talharim com molho de frango (sassami+drumete)  \*Saladas | \*Arroz branco  \*Feijão carioca  \*Abóbota cabotiá caramelada OU assada  \*Bisteca bovina  em molho  \*Saladas |
|  |  |  |  |  |  |
| Lanche da tarde  (14h00’) | Buffet de frutas | FERIADO | Buffet de frutas | Iogurte natural batido com fruta | Buffet de frutas |
|  |  |  |  |  |  |
| Jantar  (16h00’) | \*Sopa de feijão, macarrão de letrinhas e legumes | FERIADO | \*Esfihas de carne  \*Suco natural | \*Arroz branco  \*Feijão preto  \*Carne moída suína em molho com legumes  \* Salada de repolho + pepino | \*Pão com carne moída bovina  \* Chá |
|  |  |  |  |  |  |
| Composição nutricional (média semanal) | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTNA (g)** | **LPD (g)** |  |
| 55 – 65% do VET | 10 – 15% do VET | 15 – 30% do VET |  |
|  |  |  |  |  |

**Observações:**

- **É proibido utilizar açúcar branco nas preparações incluindo as bebidas, substituir pelo açúcar mascavo em pequena quantidade somente se necessário;**

- É autorizado inverter os dias das frutas se necessário conforme amadurecimento e disponibilidade;

- Devem ser servidas no mínimo DOIS tipos de saladas no dia, preferencialmente uma cozida e uma crua/folhosas.

- Necessidades alimentares especiais: usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais;

- Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos com autorização da nutricionista;

- Deve ser comunicado a nutricionista urgentemente sobre a falta de qualquer item que afete a execução do cardápio.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHEIRO PRETO – SC  PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | | | | |
| CARDÁPIO: CRECHE - MATERNAIS | | | | | |
| NOVEMBRO DE 2022 | | | | | |
| 4ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 21/11 | 22/11 | 23/11 | 24/11 | 25/11 |
| Café da manhã  (08h00’) | Café com leite, bolacha caseira | Café com leite, pão com presunto e queijo (fazer na sanduicheira) | Leite com cacau e açúcar mascavo ou stevia  \*Pão caseiro com doce de frutas sem adição de açúcares | Bolo de banana caseiro com aveia  Chá de ervas | Iogurte natural batida com fruta + granola + aveia |
|  |  |  |  |  |  |
| Almoço  (10h30’) | \*Arroz integral  \*Feijão preto  \*Estrogonofe de frango (sassami)  \*Farofa (mandioca+biju) de cenoura  \*Saladas | \*Arroz branco  \*Feijão vermelho + branco  \*Purê de batatas  \*Carne moída (bovina) em molho + PTS  Saladas | \*Arroz branco  \*Feijão carioca  \*Tortéi pastelzinho com molho de calabresa e tomate  \*Frango (coxa e sobrecoxa) assado com legumes  \*Saladas | \*Arroz branco  \*Lentilha  \*Linguicinha + batata assadas  \*Saladas com grão de bico | \*Macarrão espaguete grosso com molho de carne de panela (acém)  \*Saladas |
|  |  |  |  |  |  |
| Lanche da tarde  (14h00’) | Creme de maisena | Buffet de frutas | Barra de cereal | Buffet de frutas | Buffet de frutas |
|  |  |  |  |  |  |
| Jantar  (16h00’) | \*Arroz colorido com legumes, carne suína em molho com legumes e batatas  \* Salada de beterraba + cenoura | \*Macarrão espaguete com molho de carne moída  \*Salada de beterraba + cenoura + repolho | \*Sopa de feijão preto, macarrão cabelo de anjo e legumes | \*Risoto com frango e legumes  \*Salada de acelga + brócolis | \*Pão caseirinho com carne bovina moída de frango  \* Suco de abacaxi (natural) |
|  |  |  |  |  |  |
| Composição nutricional (média semanal) | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTNA (g)** | **LPD (g)** |  |
| 55 – 65% do VET | 10 – 15% do VET | 15 – 30% do VET |  |
|  |  |  |  |  |

**Observações:**

- **É proibido utilizar açúcar branco nas preparações incluindo as bebidas, substituir pelo açúcar mascavo em pequena quantidade somente se necessário;**

- É autorizado inverter os dias das frutas se necessário conforme amadurecimento e disponibilidade;

- Devem ser servidas no mínimo DOIS tipos de saladas no dia, preferencialmente uma cozida e uma crua/folhosas.

- Necessidades alimentares especiais: usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais;

- Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos com autorização da nutricionista;

- Deve ser comunicado a nutricionista urgentemente sobre a falta de qualquer item que afete a execução do cardápio.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHEIRO PRETO – SC  PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | | | | |
| CARDÁPIO: CRECHE - MATERNAIS | | | | | |
| NOVEMBRO DE 2022 | | | | | |
| 5ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 28/11 | 29/11 | 30/11 | 01/12 | 02/12 |
| Café da manhã  (08h00’) | Leite com cacau e açúcar mascavo ou stevia  \*Biscoitos diversos salgados | Café com leite, bolo de laranja | Café com leite, bolacha caseira | Chá mate, pão com doce de fruta ou requeijão | Panqueca de aveia, banana  Chá de maçã |
|  |  |  |  |  |  |
| Almoço  (10h30’) | \*Arroz integral  \*Feijão vermelho + branco  \*Costelinha suína assada  \*Mix de farinhas  \*Saladas | \*Arroz carreteiro com acém +músculo e legumes  \*Saladas | \* Arroz branco  \*Feijão preto  \*Abóbora cabotiá refogada + legumes  \*Bife bovino acebolado  \*Saladas | \*Macarrão furado grosso + molho de tomate e calabresa  \*Frango (drumete) assado  \*Saladas | \*Polenta cremosa  \*Frango (sassami+drumete) em molho  \*Saladas |
|  |  |  |  |  |  |
| Lanche da tarde  (14h00’) | Buffet de frutas | Gelatina incolor batida com fruta + creme de maizena | Buffet de frutas | Iogurte natural batido com fruta | Buffet de frutas |
|  |  |  |  |  |  |
| Jantar  (16h00’) | \*Polenta cremosa, molho de frango (sassami)  \* Salada de repolho + chuchu | \*Vaca atolada (mandioca + acém)  \*Salada de alface | \*Arroz colorido com legumes, estrogonofe de carne de frango  \*Salada (alface) | \*Sopa de feijão, arroz e legumes | \*Pão caseirinho com omelete temperado  \*Suco natural |
|  |  |  |  |  |  |
| Composição nutricional (média semanal) | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTNA (g)** | **LPD (g)** |  |
| 55 – 65% do VET | 10 – 15% do VET | 15 – 30% do VET |  |
|  |  |  |  |  |

**Observações:**

- **É proibido utilizar açúcar branco nas preparações incluindo as bebidas, substituir pelo açúcar mascavo em pequena quantidade somente se necessário;**

- É autorizado inverter os dias das frutas se necessário conforme amadurecimento e disponibilidade;

- Devem ser servidas no mínimo DOIS tipos de saladas no dia, preferencialmente uma cozida e uma crua/folhosas.

- Necessidades alimentares especiais: usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais;

- Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos com autorização da nutricionista;

- Deve ser comunicado a nutricionista urgentemente sobre a falta de qualquer item que afete a execução do cardápio