|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHEIRO PRETO – SC  PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | | | | |
| CARDÁPIO: CRECHE - MATERNAIS | | | | | |
| NOVEMBRO DE 2023 | | | | | |
| 1ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 06/nov | 07/nov | 08/nov | 09/nov | 10/nov |
| Café da manhã  (08h15’) | \* Café com leite  \*Biscoitos de polvilho com açúcar mascavo | \*Chá mate ou de ervas  \*Torradinha com: pão integral, manteiga, orégano e tomate | \* Suco de laranja ou chá  \*Waffle | \*Café com leite  \*Pão com doce de fruta sem açúcar | \* Leite com cacau e açúcar mascavo ou stevia  \*Bolo de maçã integral |
| 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  \*Saladas | \*Arroz colorido  \*Feijão preto  \*Abóbora cabotiá refogada  \*Carne de panela em molho  Saladas | \*Sopa de agnoline com frango (coxa e sobrecoxa) + legumes  \*Pão integral | \*Polenta cremosa  \*Carne moída (bovina) em molho + PTS  \*Farofa (biju) de couve  Saladas |
| Lanche da tarde  (13h30’) | \*Sagu com creme | \*Frutas: banana + mamão | \*Frutas: abacaxi + manga | \*Frutas: maçã + laranja | \*Iogurte natural batido com fruta |
| Jantar  (15h30’ – 15h45’) | \* Arroz, feijão, omelete com legumes e queijo  \* Salada (beterraba e cenoura) | \*Pão caseirinho com frango em molho desfiado  \*Chá | \* Sopa de legumes, macarrão cabelo de anjo e frango | \*Torta salgada com carne moída e legumes  \*Suco de uva | \*Macarronada com molho de frango  \* Saladas (Brócolis e acelga) |
|  |  |  |  |  |  |
| 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 2023 | | | | | |
| 2ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 13/nov | 14/nov | 15/nov | 16/nov | 17/nov |
| Café da manhã  (08h15’) | \*Leite com cacau e açúcar mascavo ou stevia  \* Pão de queijo de frigideira | \*Café com leite  \*Pão branco fatiado com manteiga | FERIADO | \*Café com leite  \*Cookies sem açúcar | \*Chá de maçã  \*Pão branco fatiado com geleia sem açúcares |
|  |  |  |  |  |  |
| Almoço  (10h30’) | \*Arroz integral  \*Feijão preto  \*Torta salgada com farinha integral, legumes e frango moído (colocar linhaça e gergelim por cima, ou na massa)  \*Saladas | \*Arroz colorido  \*Lentilha  \*Tilápia assada com legumes e batatas  \*Saladas | FERIADO | \*Risoto de frango e legumes  \*Saladas com grão de bico cozido | \*Arroz colorido  \*Feijão vermelho  \* Tortéi enrolado com molho de calabresa  \* Frango (drumete) assado com legumes  \* Saladas |
|  |  |  |  |  |  |
| Lanche da tarde  (13h30’) | \*Creme branco  \*Biscoito salgado | \*Frutas: morango + banana | FERIADO | \*Frutas: maçã + laranja | \*Frutas: melão + melancia |
|  |  |  |  |  |  |
| Jantar  (15h30’ – 15h45’) | \*Polenta com carne moída em molho  \* Saladas (tomate e repolho) | \*Arroz carreteiro com acém + músculo + legumes  \*Salada (repolho+brócolis+cenoura) | FERIADO | \* Macarrão talharim com molho de frango (sassami+drumete)  \* Salada (acelga e beterraba) | \*Pão francês integral com presunto, queijo  \* Suco de uva |
|  |  |  |  |  |  |
| 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 2023 | | | | | |
| 3ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 20/nov | 21/nov | 22/nov | 23/nov | 24/nov |
| Café da manhã  (08h15’) | \*Chá mate ou de ervas    \*Biscoitos diversos (sem açúcar) | \*Leite com cacau e açúcar mascavo ou stevia  \*Bolo salgado de tapioca | \* Suco de laranja ou chá  \*Waffle | \*Café com leite  \*Torrada com: Pão integral, 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 | \*Arroz colorido  \*Feijão preto  \*Batata doce refogada  \*Bife cortado em tiras em molho acebolado  \*Saladas | \*Macarrão talharim com molho de frango (sassami+drumete)  \*Saladas | \*Arroz branco  \*Feijão carioca  \*Abóbora cabotiá assada ou refogada  \*Bisteca bovina  em molho  \*Saladas | \*Arroz integral  \*Feijão carioca  \*Carne suína moída em molho com batatas e legumes  \*Saladas |
| Lanche da tarde  (13h30’) | \*Iogurte natural batido com fruta | \*Gelatina incolor batida com fruta + creme | \*Frutas: abacaxi + manga | \*Frutas: maçã + laranja | \*Frutas: melão + melancia |
| Jantar  (15h30’ – 15h45’) | \*Sopa de feijão preto, arroz e legumes | \*Arroz colorido com legumes, estrogonofe de carne de frango  \*Salada (alface) | \* Esfihas  \* Suco de uva | \*Quirerinha, frango em molho  \*Salada de alface | \*Pão com carne moída bovina  \*Suco de uva |
| 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 2023 | | | | | |
| 4ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 27/nov | 28/nov | 29/nov | 30/nov | 01/dez |
| Café da manhã  (08h15’) | \*Café com leite  \*Bolacha caseira | \*Leite com cacau e açúcar mascavo ou stevia  \*Pão com presunto e queijo (fazer na sanduicheira) | \*Café com leite  \*Pão de milho com doce de frutas sem adição de açúcares | \*Chá de ervas  \*Bolo de banana caseiro com aveia | \*Café com leite OU suco de uva  \* Pão de queijo de frigideira |
| Almoço  (10h30’) | \*Arroz integral  \*Feijão preto  \*Estrogonofe de gado (bife)  \*Farofa (mandioca+biju) de cenoura  \*Saladas | \*Arroz colorido  \*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  (13h30’) | \*Creme branco    \*Biscoito salgado | \*Frutas: banana + morango | \*Frutas: maçã + laranja | \*Frutas: abacaxi + manga | \*Iogurte natural batida com fruta + granola + aveia |
| Jantar  (15h30’ – 15h45’) | \*Macarrão parafuso com molho de carne moída  \*Salada de beterraba + cenoura + repolho | \*Risoto com frango e legumes  \*Salada de acelga + brócolis | \* Sopa de legumes, carne bovina, macarrão de letrinhas | \*Arroz branco  \*Feijão preto  \*Carne moída suína em molho com legumes  \* Salada de repolho + pepino | \*Pão caseirinho com omelete  \* 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.