|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHEIRO PRETO – SC  PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | | | | |
| CARDÁPIO: CRECHE - MATERNAIS | | | | | |
| DEZEMBRO DE 2023 | | | | | |
| 1ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 04/dez | 05/dez | 06/dez | 07/dez | 08/dez |
| 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’) | \*Polenta cremosa  \*Frango (sassami + drumete) em molho  \*Farofa (mandioca+biju) de couve  \*Saladas | \*Arroz colorido  \*Lentilha  \*Costela bovina assada  \*Farofa (mandioca) de cenoura  \*Saladas | \*Arroz integral  \*Feijão preto  \*Vaca atolada com mandioca e acém  \*Saladas | \* Arroz branco  \* Feijão preto  \*Lasanha de frango  \*Bisteca bovina refogada  \*Saladas | \*Arroz branco  \*Feijão vermelho + branco  \*Omelete temperado  \*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 carreteiro com acém + músculo + legumes  \*Salada (repolho+brócolis+cenoura) | \* Macarrão talharim com molho de frango (sassami)  \* Salada (acelga e beterraba) | \* Pão caseirinho com carne moída de frango em molho  \* Suco de melancia | \*Polenta com carne de panela em molho  \* Saladas (tomate e repolho) | \* Sopa de legumes, macarrão de letrinhas, frango |
| 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 | | | | | |
| DEZEMBRO DE 2023 | | | | | |
| 2ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 11/dez | 12/dez | 13/dez | 14/dez | 15/dez |
| 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 | \*Chá mate ou de ervas  \*Bolo de banana com aveia | \*Café com leite  \*Cookies sem açúcar | \*Chá de maçã  \*Pão branco fatiado com geleia sem açúcares |
| Almoço  (10h30’) | \*Arroz integral  \*Feijão carioca  \*Purê de batatas  \*Lombo refogado  \*Saladas | \*Macarrão espaguete grosso + molho de calabresa e tomate  \* Frango (coxa e sobrecoxa assada) com legumes  \*Saladas | \*Arroz colorido  \*Feijão preto  \*Abóbora cabotiá refogada  \*Carne de panela em molho  Saladas | \*Sopa de agnoline com frango (coxa e sobrecoxa) + legumes  \*Pão | \*Polenta cremosa  \*Carne moída (bovina) em molho + PTS  \*Farofa (biju) de couve  Saladas |
| Lanche da tarde  (13h30’) | \*Creme branco  \*Biscoito salgado | \*Frutas: morango + banana | \*Iogurte natural batido com fruta + granola + aveia | \*Frutas: maçã + laranja | \*Frutas: melão + melancia |
| Jantar  (15h30’ – 15h45’) | \*Quirerinha com molho de frango  \*Salada de alface + acelga | \*Arroz branco, feijão preto, carne de panela em molho  \*Salada de beterraba, repolho e cenoura | \*Risoto de frango e legumes  \* Salada (tomate + pepino) | \*Esfihas, suco ou chá | \*Pão caseirinho com omelete temperado e queijo |
| 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 | | | | | |
| DEZEMBRO DE 2023 | | | | | |
| 3ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|  | 18/dez | 19/dez | 20/dez |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 | \*Risoto de frango e legumes  \*Saladas com grão de bico cozido |  |  |
| Lanche da tarde  (13h30’) | \*Iogurte natural batido com fruta | \*Gelatina incolor batida com fruta + creme | \*Frutas: abacaxi + manga |  |  |
| Jantar  (15h30’ – 15h45’) | \*Macarrão furado grosso com frango em molho (sassami)  \*Salada de repolho + cenoura | \*Arroz colorido com legumes, batata doce assada, carne bovina em molho  \* Salada de tomate e pepino | \* Sopa de feijão, macarrão cabelo de anjo e legumes |  |  |
| 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.