



Secretaria Municipal de Educação de Ipumirim/SC
Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE
Ensino Educação Infantil - Zona Urbana
Cardápio Creche Municipal Danilo João Cason



Faixa etária: Berçários II A e Maternais (24 – 47 meses) --- Período Integral

OUTUBRO / 2023

Refeição / Horário	2ª FEIRA 02/10	3ª FEIRA 03/10	4ª FEIRA 04/10	5ª FEIRA 05/10	6ª FEIRA 06/10
Café da manhã 7h15 as 7h45	Leite + cacau Pão + geleia	Leite + cacau Pão + queijo	Leite + cacau Pão + geleia	Leite + cacau Pão + queijo	Leite + cacau Pão + geleia
Lanche I 8h30 as 9h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Almoço 10h10 as 10h40	Macarrão Carne bovina iscas Acelga	Arroz e Feijão Carne moída refogada Alface	Sopa de legumes com frango desfiado e abóbora, chuchu, batatinha e cenoura	Mandioca Carne frango em molho Repolho colorido	Polenta Carne suína cubos Chuchu e cenoura
Lanche da tarde I 13h30 as 14h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche da tarde II 15h50 as 16h30	Sopa de lentilha com massa e legumes	Chá de ervas Bolo de fubá	Sopa de feijão preto com arroz e legumes	Suco de uva Panquequinha de banana	Suco de abacaxi Pão de queijo
Refeição / Horário	2ª FEIRA 09/10	3ª FEIRA 10/10	4ª FEIRA 11/10	5ª FEIRA 12/10	6ª FEIRA 13/10
Café da manhã 7h15 as 7h45	Leite + cacau Pão + geleia	Leite + cacau Pão + queijo	Leite + cacau Pão + geleia		Leite + cacau Pão + geleia
Lanche I 8h30 as 9h	Frutas	Frutas	Frutas	FERIADO	Frutas
Almoço 10h10 as 10h40	Risoto de frango Repolho colorido	Macarrão Frango assado Tomate e alface	Arroz e Feijão Carne suína moída Acelga		Mandioca Ragu suíno Pepino + couve-flor
Lanche da tarde I 13h30 as 14h	Frutas	Frutas	Frutas		Frutas
Lanche da tarde II 15h50 as 16h30	Salada de frutas	Suco de abacaxi Cupcake sem açúcar	Suco de uva Bolo de maçã com aveia		Suco de manga Torta salgada
Refeição / Horário	2ª FEIRA 16/10	3ª FEIRA 17/10	4ª FEIRA 18/10	5ª FEIRA 19/10	6ª FEIRA 20/10
Café da manhã 7h15 as 7h45	Leite + cacau Pão + geleia	Leite + cacau Pão + queijo	Leite + cacau Pão + geleia	Leite + cacau Pão + queijo	Leite + cacau Pão + geleia
Lanche I 8h30 as 9h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Almoço 10h10 as 10h40	Purê de batatas Coxinha de frango assada Cenoura + pepino	Risoto com frango Repolho colorido	Polenta Carne suína cubos Acelga	Arroz e Feijão Carne bovina Beterraba e cenoura cozidas	Macarrão Carne frango Repolho e tomate
Lanche da tarde I 13h30 as 14h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche da tarde II 15h50 as 16h30	Sopa de legumes, batatinha, massa e frango desfiado	Suco de uva Waffle	Sopa de feijão preto com arroz e legumes	Suco de laranja Bolo de banana	Sopa de legumes, batatinha, massa e carne gado
Refeição / Horário	2ª FEIRA 23/10	3ª FEIRA 24/10	4ª FEIRA 25/10	5ª FEIRA 26/10	6ª FEIRA 27/10
Café da manhã 7h15 as 7h45	Leite + cacau Pão + geleia	Leite + cacau Pão + geleia	Leite + cacau Pão + queijo	Leite + cacau Pão + geleia	Leite + cacau Pão + queijo
Lanche I 8h30 as 9h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Almoço 10h10 as 10h40	Polenta Carne frango Brócolis e couve-flor	Arroz e Feijão carioca Carne moída refogada Cenoura e chuchu	Batata corada Carne bovina cubos Acelga	Mandioca, arroz Carne suína moída Alface	Risoto de coração Pepino + repolho
Lanche da tarde I 13h30 as 14h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche da tarde II 15h50 as 16h30	Sopa de legumes, batatinha, arroz e frango desfiado	Suco de uva Pão de queijo	Sopa de lentilha com massa e legumes	Chá gelado Bolo de maçã com aveia	Vitamina de banana com canela Torta salgada
Refeição / Horário	2ª FEIRA 30/10	3ª FEIRA 31/10	4ª FEIRA 01/11	5ª FEIRA 02/11	6ª FEIRA 03/11
Café da manhã 7h15 as 7h45	Leite + cacau Pão + geleia	Leite + cacau Pão + queijo	Leite + cacau Pão + geleia		Leite + cacau Pão + geleia
Lanche I 8h30 as 9h	Frutas	Frutas	Frutas	FERIADO	Frutas
Almoço 10h10 as 10h40	Macarrão Carne frango assada Brócolis	Polenta Carne frango moída Beterraba	Arroz e feijão Carne suína cubos Pepino e cenoura		Arroz + grão de bico cremoso Carne suína moída Alface + beterraba
Lanche da tarde I 13h30 as 14h	Frutas	Frutas	Frutas		Frutas
Lanche da tarde II 15h50 as 16h30	Sopa de legumes, batatinha, massa e carne gado	Suco de abacaxi Bolo de cacau	Sopa de feijão preto com arroz e legumes		Sopa de legumes com arroz e frango

Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% do VET	PTN (g) 10 a 15% do VET	LPD (g) 15 a 30% do VET	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	717,9	119g - 60%	20g - 11%	23g - 29%	340,79	49,78	230,96	3,41

**SUJEITO A ALTERAÇÕES,
SEM AVISO PRÉVIO**

Nutricionista PNAE Juliana Canton – CRN 10 3520

Frutas: abacate, abacaxi, ameixa, banana, caqui, goiaba, kiwi, laranja, maçã, mamão, manga, maracujá, melancia, melão, morango, pera, pêssego, tangerina, uva.