SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO MUNICÍPO DE BONFIM
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE
CARDÁPIO CRECHE (Faixa etária 1 a 3 anos)
ZONA URBANA (Período Parcial)

Preparações Mensais mês abril

SEMANAS

1ª. Semana								
Segunda	Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
Lanche I	Lanche I		Lanche I		Lanche I		Lanche I	
Mingau de Aveia c/ Biscoito água e sal	Risoto de Frango c/ cenoura, batata e cheiro verde e salada de Tomate picadinho feito vinagrete		Maria Izabel (carne, com arroz), feijão e abóbora Couve e Cheiro verde		Sopa de Feijão c/ Macarrão e Legumes batata, Abóbora, Couve)		Macarronada a Bolonhesa c/ cheiro verde e salada de Alface Picadinho	
Lanche II	Lanche II		Lanche II		Lanche II		Lanche II	
Melancia	Laranja		Banana		Mamão		Abacaxi	
Composição Nutricional (média semanal)	Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% (VET)	PTN (g) 10 a 15% (VET)	LPD (g)15 a 30% (VET)	Vit. A (mcg)	Vit.C (mg)	Ca(mg)	Fe(mg)
	317,62	48,55g	12,61g	9,08g	18,61mcg	56,65mg	110,43mg	5mg
	%	%	%	%				

2ª. Semana								
Segunda	Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
Lanche I	Lanche I		Lanche I		Lanche I		Lanche I	
macarronada de Carne Moída e Suco de Polpa	Sopa de Carne e Feijão c/ legumes (batata, Abóbora e Couve)		Baião de Dois (Abóbora, Couve) C/ Ovo mexido e Salada de Tomate e Alface		Frango Guisado c/ Batata, Cenoura e Arroz e Feijão Alface Picadinha		Torta Salgada de Sardinha Cenoura ralada e cheiro verde c/ Suco de Polpa	
Lanche II	Lanche II		Lanche II		Lanche II		Lanche II	
Abacaxi	Mamão		Banana		Melancia		Laranja	
Composição Nutricional (média semanal)	Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% (VET)	PTN (g) 10 a 15% (VET)	LPD (g)15 a 30% (VET)	Vit. A (mcg)	Vit.C (mg)	Ca(mg)	Fe(mg)
	311,22	48,84g	11,54g	9,95	17,05mcg	74,64mg	121,02mg	4,93mg
	%		%	%				

3ª. Semana								
Segunda	Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
Lanche I	Lanche I		Lanche I		Lanche I		Lanche I	
mingau de batata doce com biscoito agua e sal	Baião de Três (Carne, Arroz e Feijão, Abóbora, Couve) e Toamte Picadinho		Galinhada (Arroz, Frango, Abóbora, Batata e cheiro verde) c/ Couve refougada		Arroz c/ abóbora e Carne Moida, Feijão e Alface Picadinha		Suco de polpa c/ Biscoito Água e sal e fruta	
Lanche II	Lanche II		Lanche II		Lanche II		Lanche II	
Laranja	Banana		Mamão		Melancia		Abacaxi	
Composição Nutricional (média semanal)	Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% (VET)	PTN (g) 10 a 15% (VET)	LPD (g)15 a 30% (VET)	Vit. A (mcg)	Vit.C (mg)	Ca(mg)	Fe(mg)
	305,06	49,84g	11,45g	7,72g	0,85mcg	124,86mg	73,09mg	4,85mg
	%	%	%	%				

4ª. Semana								
Segunda	Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
Lanche I	Lanche I		Lanche I		Lanche I		Lanche I	
Mingau de mucilagem c/ Biscoito água e sal	Arroz, Feijão e Carne Moída C/ Batata e Cenoura salada de Alface		Sopa de Carne e Feijão c/ legumes (batata, Abóbora e Couve)		Galinhada (Arroz, Frango, Abóbora, Batata e Couve refougada)		bolo de aveia e frutas , com suco de polpa	
Lanche II	Lanche II		Lanche II		Lanche II		Lanche II	
Melancia	Laranja		Banana		Mamão		Abacaxi	
Composição Nutricional (média semanal)	Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% (VET)	PTN (g) 10 a 15% (VET)	LPD (g)15 a 30% (VET)	Vit. A (mcg)	Vit.C (mg)	Ca(mg)	Fe(mg)
	316,7	48,99g	12,0g	9,18g	22mcg	69,27mg	118,98mg	4,26mg
	%	%	%	%				

♦ Horário das Refeições: Lanche: Matutino (08:45 e 10:20) e Vespertino (14:45 e 16:10h)
♦ Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista: Andreia de lima nunes CRN; 5525