

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO MUNICÍPIO DE BONFIM
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE
 CARDÁPIO CRECHE (Faixa etária 1 a 3 anos)
 ZONA URBANA (Período Parcial)
 Preparações Mensais, mês: outubro 2022

SEMANAS

		1ª. Semana		2ª. Semana		3ª. Semana		4ª. Semana		5ª. Semana		6ª. Semana	
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Segunda	Terça
Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I
Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II
Melancia	Laranja	Banana	Mamão	Melancia	Mamão	Melancia	Mamão	Melancia	Mamão	Melancia	Mamão	Melancia	Mamão
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)	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)
317,82	48,55g	12,61g	9,09g	18,01mcg	56,65mg	110,43mg	5mg	305,06	49,84g	11,45g	7,72g	0,55mcg	124,66mg
%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Composição Nutricional (média semanal)													
2ª. Semana													
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Segunda	Terça
Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I
Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II
macarronada de Carne Moída e Suco de Polpa	Sopa de Carne e Feijão c/ legumes (batata, Abóbora e Couve)	Batido de Doz (Abóbora, Couve) C/ Ovo mexido e Salada de Tomate e Alface	Frango Guisado c/ Batata, Cenoura e Arroz e Feijão Alface Picadinho	Frango c/ abóbora e Carne Moída, Feijão e Alface Picadinho	Torta Salgada de Sardinha Cenoura ralada e cheiro verde c/ Suco de Polpa	macarronada de Carne Moída e Suco de Polpa	Abacaxi	macarronada de Carne Moída e Suco de Polpa	Sopa de Carne e Feijão c/ legumes (batata, Abóbora e Couve)	Galinhada (Arroz, Frango, Abóbora, Batata e cheiro verde) c/ Couve refogada	Arroz c/ abóbora e Carne Moída, Feijão e Alface Picadinho	Suco de polpa c/ Biscoito Água e sal e fruta	Abacaxi
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)	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)
311,22	48,84g	11,54g	9,95	17,05mcg	74,64mg	121,02mg	4,93mg	305,06	49,84g	11,45g	7,72g	0,55mcg	124,66mg
%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Composição Nutricional (média semanal)													
3ª. Semana													
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Segunda	Terça
Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I
Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II
mingau de batata doce com biscoito água e sal	Batido de Três (Carne, Arroz e Feijão, Abóbora, Couve) e Toamite Picadinho	Galinhada (Arroz, Frango, Abóbora, Batata e cheiro verde) c/ Couve refogada	Arroz c/ abóbora e Carne Moída, Feijão e Alface Picadinho	Suco de polpa c/ Biscoito Água e sal e fruta	Abacaxi	mingau de batata doce com biscoito água e sal	Laranja	mingau de batata doce com biscoito água e sal	Batido de Três (Carne, Arroz e Feijão, Abóbora, Couve) e Toamite Picadinho	Galinhada (Arroz, Frango, Abóbora, Batata e cheiro verde) c/ Couve refogada	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 refogada)
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)	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)
305,06	49,84g	11,45g	7,72g	0,55mcg	124,66mg	73,09mg	4,89mg	305,06	49,84g	11,45g	7,72g	0,55mcg	124,66mg
%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Composição Nutricional (média semanal)													
4ª. Semana													
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Segunda	Terça
Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I
Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II
Melancia	Laranja	Banana	Mamão	Melancia	Mamão	Melancia	Mamão	Melancia	Mamão	Melancia	Mamão	Melancia	Mamão
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)	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)
316,7	48,99g	12,89	9,19g	22mcg	69,27mg	118,98mg	4,26mg	316,7	48,99g	12,89	9,19g	22mcg	69,27mg
%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Composição Nutricional (média semanal)													

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