

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) Junho 2023  
 Preparações Mensais

Segunda Lanche I	1ª. Semana		Quinta Lanche I	Sexta Lanche I
	Terça Lanche I	Quarta 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)	CHO (g) 55 a 65% (VET) Energia (kcal) 317,82 %	PTN (g) 10 a 15% (VET) 12,81g %	LPD (g) 15 a 30% (VET) 9,08g %	Ca(mg) 110,43mg Fe(mg) 5mg
Segunda Lanche I	2ª. Semana		Quinta Lanche I	Sexta 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)	CHO (g) 55 a 65% (VET) Energia (kcal) 311,22 %	PTN (g) 10 a 15% (VET) 11,54g %	LPD (g) 15 a 30% (VET) 9,95 %	Ca(mg) 121,02mg Fe(mg) 4,95mg
Segunda Lanche I	3ª. Semana		Quinta Lanche I	Sexta Lanche I
mingau de batata doce com biscoito água e sal	Baião de Três (Carne, Arroz e Feijão, Abóbora, Couve) e Tomate Picadinho	Galinhada (Arroz, Frango, Abóbora, Batata e cheiro verde) c/ Couve refogada	Arroz c/ abóbora e Carne Moída, 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)	CHO (g) 55 a 65% (VET) Energia (kcal) 305,06 %	PTN (g) 10 a 15% (VET) 11,45g %	LPD (g) 15 a 30% (VET) 7,72g %	Ca(mg) 73,09mg Fe(mg) 4,85mg
Segunda Lanche I	4ª. Semana		Quinta Lanche I	Sexta Lanche I
Mingau de muciagem 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 refogada)	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)	CHO (g) 55 a 65% (VET) Energia (kcal) 316,7 %	PTN (g) 10 a 15% (VET) 12,0g %	LPD (g) 15 a 30% (VET) 9,16g %	Ca(mg) 118,98mg Fe(mg) 4,28mg

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

Nutricionista: Andreia de lima Nunes CRN: 5525