



CRECHE (1-3 ANOS) – FEVEREIRO/2024 (INTOLERÂNCIA À LACTOSE)

REFEIÇÃO	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira 07	Sexta-feira 08			
Café da manhã 08h15min				Bolo de milho salgado c/ leite zero lactose Suco de abacaxi s/ açúcar	Batata doce assada Mamão			
Almoço 10h30min				Macarrão com molho de frango Alface e cenoura cozida	Arroz Feijão preto Farofa de carne suína com legumes Repolho			
Lanche da tarde 13h10min				Manga	Laranja			
Jantar 15h30min				Polenta com omelete de cenoura Alface e laranja	Galinhada Alface			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		109 g	26 g	21 g	2418,11	113,92	154,16	2,72
		61%	15%	26%				

*Este cardápio está sujeito a alterações, principalmente nas frutas e hortaliças.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FORMOSO DO SUL – SANTA CATARINA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
MODALIDADE DE ENSINO INTEGRAL

REFEIÇÃO	Segunda-feira 12	Terça-feira 13	Quarta-feira 14	Quinta-feira 15	Sexta-feira 16			
Café da manhã 08h15min	PONTO FACULTATIVO	CARVANAL	PONTO FACULTATIVO	Bolo de banana e aveia s/ açúcar Leite c/ leite zero lactose aromatizado com ervas e cacau s/ açúcar	Batata cozida Melão			
Almoço 10h30min				Creme de grão de bico com frango e legumes	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Repolho			
Lanche da tarde 13h10min			Salada de fruta (banana, maçã, laranja, morango)	Banana	Pera			
Jantar 15h30min			Sopa de abóbora com frango e legumes	Arroz Lentilha Carne moída Alface e tomate	Macarrão com molho de frango Alface			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		112 g	28 g	18 g	1810,16	76,36	115,74	3,71
		64%	16%	22%				

*Este cardápio está sujeito a alterações, principalmente nas frutas e hortaliças.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FORMOSO DO SUL – SANTA CATARINA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
MODALIDADE DE ENSINO INTEGRAL

REFEIÇÃO	Segunda-feira 19	Terça-feira 20	Quarta-feira 21	Quinta-feira 22	Sexta-feira 23			
Café da manhã 08h15min	Biscoito de polvilho e batata doce Leite c/ leite zero lactose aromatizado com cacau s/ açúcar Melão	Esfiha Suco de laranja s/ açúcar Banana	Pão com patê de cenoura caseiro c/ leite zero lactose Suco de morango s/ açúcar	Batata doce assada Maçã	Salada de fruta (banana, maçã, mamão, laranja e morango)			
Almoço 10h30min	Polenta com carne moída Alface e brócolis	Arroz integral Lentilha com carne suína Alface e chuchu cozido	Arroz Purê de batata Carne moída Alface	Galinhada Alface e cenoura cozida	Arroz Feijão carioca Carne de panela (carne de gado, cenoura e batata) Repolho			
Lanche da tarde 13h10min	Manga	Laranja	Mamão	Banana	Pera			
Jantar 15h30min	Arroz Lentilha Frango em cubos refogado Alface e tomate	Arroz Feijão vermelho Omelete com cenoura Alface e abacaxi	Sopa de lentilha com frango e legumes	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Repolho	Macarrão com carne moída Alface e beterraba			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		106 g	28 g	21 g	3390,89	77,87	119,21	3,88
		59%	16%	27%				

*Este cardápio está sujeito a alterações, principalmente nas frutas e hortaliças.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FORMOSO DO SUL – SANTA CATARINA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
MODALIDADE DE ENSINO INTEGRAL

REFEIÇÃO	Segunda-feira 26	Terça-feira 27	Quarta-feira 28	Quinta-feira 29	Sexta-feira			
Café da manhã 08h15min	Salada de fruta (banana, maçã, mamão, laranja e morango)	Batata doce cozida Mamão	Esfiha Leite c/ leite zero lactose aromatizado com cacau s/ açúcar Laranja	Bolo de maçã s/ açúcar Leite c/ leite zero lactose aromatizado com cacau s/ açúcar				
Almoço 10h30min	Macarrão com carne moída Alface e beterraba	Arroz Lentilha Frango em cubos refogado Alface e tomate	Sopa de feijão com frango e legumes	Arroz Mandioca Carne suína em molho Alface e cenoura ralada				
Lanche da tarde 13h10min	Melão	Banana e morango	Melancia	Maçã				
Jantar 15h30min	Arroz Feijão preto Farofa de carne suína com legumes Repolho	Polenta com carne moída Alface e brócolis	Carreteiro Alface	Arroz Farofa de lentilha Frango em molho Alface e couve-flor				
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		108 g	26 g	20 g				
		61%	15%	26%	1367,49	59,39	127,27	3,54

*Este cardápio está sujeito a alterações, principalmente nas frutas e hortaliças.

Morgana Dalla Libera
Nutricionista Morgana Dalla Libera
CRN10- 6436