



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

REFEIÇÃO	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira 01			
Café da manhã 08h15min					Batata doce assada Mamão			
Almoço 10h30min					Arroz Feijão preto Farofa de carne suína com legumes Repolho			
Lanche da tarde 13h10min					Laranja			
Jantar 15h30min					Galinhada Alface			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		118 g	29 g	16 g	4528,39	135,95	112,49	2,67
		65%	16%	20%				

*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 04	Terça-feira 05	Quarta-feira 06	Quinta-feira 07	Sexta-feira 08			
Café da manhã 08h15min	Grissini Leite c/ leite zero lactose aromatizado com cacau s/ açúcar Mamão	Biscoito de polvilho e batata doce Leite c/ leite zero lactose aromatizado com cacau s/ açúcar Banana	Salada de fruta (banana, maçã, laranja, morango)	FORMAÇÃO ESCOLAR	FORMAÇÃO ESCOLAR			
Almoço 10h30min	Carreteiro Alface e pepino	Arroz Farofa de lentilha Frango em molho Alface e couve-flor	Polenta com carne moída Alface					
Lanche da tarde 13h10min	Maçã	Laranja	Manga					
Jantar 15h30min	Arroz Feijão preto Frango ao molho de tomate e batata Repolho	Capelleti com carne moída Abóbora cozida Alface	Sopa de abóbora com frango e legumes					
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		110 g	29 g	19 g	4273,87	107,85	158,06	3,44
		62%	16%	23%				

*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 11	Terça-feira 12	Quarta-feira 13	Quinta-feira 14	Sexta-feira 15			
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 18	Terça-feira 19	Quarta-feira 20	Quinta-feira 21	Sexta-feira 22			
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	Grissini Leite c/ leite zero lactose aromatizado com cacau s/ açúcar Banana			
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	Arroz Feijão vermelho Omelete com cenoura Alface e abacaxi			
Lanche da tarde 13h10min	Melão	Banana e morango	Melancia	Maçã	Pera			
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	Creme de grão de bico com frango e legumes			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		110 g	28 g	19 g	1160,03	56,74	155,80	3,72
		61%	16%	25%				

*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 25	Terça-feira 26	Quarta-feira 27	Quinta-feira 28	Sexta-feira 29			
Café da manhã 08h15min	Esfiha Leite c/ leite zero lactose aromatizado com ervas e cacau s/ açúcar Maçã	Batata doce cozida Mamão	Bolo de cenoura s/ açúcar Leite aromatizado c/ leite zero lactose cacau s/ açúcar	PARADA PEDAGÓGICA	FERIADO			
Almoço 10h30min	Polenta com omelete de cenoura Alface e laranja	Galinhada Alface e cenoura cozida	Sopa de legumes e frango					
Lanche da tarde 13h10min	Laranja	Melão	Melancia					
Jantar 15h30min	Arroz Feijão carioca Carne de panela (carne de gado, cenoura e batata) Repolho	Arroz Lentilha com carne suína Alface	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)
		11 g	29 g	18 g	2265,98	98,03	143,87	3,12
		62%	16%	23%				

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

Morgana Dalla Libera
Nutricionista Morgana Dalla Libera
CRN10- 6436