



## CRECHE (1-3 ANOS) – MARÇO/2024

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**

<b>REFEIÇÃO</b>	<b>Segunda-feira 04</b>	<b>Terça-feira 05</b>	<b>Quarta-feira 06</b>	<b>Quinta-feira 07</b>	<b>Sexta-feira 08</b>			
<b>Café da manhã 08h15min</b>	Grissini Leite aromatizado com cacau s/ açúcar Mamão	Biscoito de polvilho e batata doce Leite aromatizado com cacau s/ açúcar Banana	Salada de fruta (banana, maçã, laranja, morango)	<b>FORMAÇÃO ESCOLAR</b>	<b>FORMAÇÃO ESCOLAR</b>			
<b>Almoço 10h30min</b>	Carreteiro Alface e pepino	Arroz Farofa de lentilha Frango em molho Alface e couve-flor	Polenta com carne moída Alface					
<b>Lanche da tarde 13h10min</b>	<b>Maçã</b>	<b>Laranja</b>	Manga					
<b>Jantar 15h30min</b>	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					
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>	<b>PTN</b>	<b>LPD</b>	<b>Vit A (mcg)</b>	<b>Vit C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
		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**

<b>REFEIÇÃO</b>	<b>Segunda-feira 11</b>	<b>Terça-feira 12</b>	<b>Quarta-feira 13</b>	<b>Quinta-feira 14</b>	<b>Sexta-feira 15</b>			
<b>Café da manhã 08h15min</b>	Biscoito de polvilho e batata doce Leite aromatizado com cacau s/ açúcar Melão	Esfiha Suco de laranja s/ açúcar Banana	Pão com patê de cenoura caseiro Suco de morango s/ açúcar	Batata doce assada Maçã	Salada de fruta (banana, maçã, mamão, laranja e morango)			
<b>Almoço 10h30min</b>	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			
<b>Lanche da tarde 13h10min</b>	Manga	Laranja	<b>Mamão</b>	<b>Banana</b>	Pera			
<b>Jantar 15h30min</b>	Arroz Lentilha Frango em cubos refogado Alface e tomate	Arroz Feijão vermelho Omelete com cenoura e queijo Alface e abacaxi	Sopa de lentilha com frango e legumes	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Repolho	Macarrão com carne moída Alface e beterraba			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>	<b>PTN</b>	<b>LPD</b>	<b>Vit A (mcg)</b>	<b>Vit C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
		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**

<b>REFEIÇÃO</b>	<b>Segunda-feira 18</b>	<b>Terça-feira 19</b>	<b>Quarta-feira 20</b>	<b>Quinta-feira 21</b>	<b>Sexta-feira 22</b>			
<b>Café da manhã 08h15min</b>	Salada de fruta (banana, maçã, mamão, laranja e morango)	Batata doce cozida Mamão	Esfiha Leite aromatizado com cacau s/ açúcar Laranja	Bolo de maçã s/ açúcar Leite aromatizado com cacau s/ açúcar	Grissini Leite aromatizado com cacau s/ açúcar Banana			
<b>Almoço 10h30min</b>	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 e queijo Alface e abacaxi			
<b>Lanche da tarde 13h10min</b>	Melão	Banana e morango	<b>Melancia</b>	<b>Maçã</b>	Pera			
<b>Jantar 15h30min</b>	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			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>	<b>PTN</b>	<b>LPD</b>	<b>Vit A (mcg)</b>	<b>Vit C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
		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**

<b>REFEIÇÃO</b>	<b>Segunda-feira 25</b>	<b>Terça-feira 26</b>	<b>Quarta-feira 27</b>	<b>Quinta-feira 28</b>	<b>Sexta-feira 29</b>			
<b>Café da manhã 08h15min</b>	Esfiha Leite aromatizado com ervas e cacau s/ açúcar Maçã	Batata doce cozida Mamão	Cupcake de cenoura Suco de laranja com cenoura s/ açúcar	<b>PARADA PEDAGÓGICA</b>	<b>FERIADO</b>			
<b>Almoço 10h30min</b>	Polenta com omelete de cenoura e queijo Alface e laranja	<b>Galinhada</b> Alface e cenoura cozida	<b>Sopa de legumes e frango</b>					
<b>Lanche da tarde 13h10min</b>	Laranja	<b>Melão</b>	<b>Melancia</b>					
<b>Jantar 15h30min</b>	Arroz Feijão carioca Carne de panela (carne de gado, cenoura e batata) Repolho	Arroz <b>Lentilha com carne suína</b> Alface	Macarrão com molho de frango Alface					
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>  718,28	<b>CHO</b>	<b>PTN</b>	<b>LPD</b>	<b>Vit A (mcg)</b>	<b>Vit C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
		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 Líbera*  
**Nutricionista Morgana Dalla Líbera**  
**CRN10- 6436**