



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

REFEIÇÃO	Segunda-feira 02	Terça-feira 03	Quarta-feira 04	Quinta-feira 05	Sexta-feira 06			
Café da manhã 08h15min	Esfiha Leite zero lactose aromatizado com ervas e cacau s/ açúcar Melão	Pão com patê de frango c/ leite zero lactose Suco de laranja s/ açúcar	Salada de fruta (banana, maçã, mamão, laranja e morango)	Bolo de milho salgado c/ leite zero lactose Suco de abacaxi s/ açúcar	Batata doce assada Mamão			
Almoço 10h30min	Sopa de frango com legumes Pão integral	Arroz Lentilha Carne moída Alface e tomate	Arroz Carne em cubos Alface	Macarrão com molho de frango Alface e cenoura cozida	Arroz Feijão preto Farofa de carne suína com legumes Repolho			
Lanche da tarde 13h10min	Maçã e bergamota	Banana	Melancia	Manga	Laranja			
Jantar 15h30min	Arroz Mandioca Carne suína em molho Alface e cenoura ralada	Lasanha de arroz Alface	Arroz Lentilha Frango em molho Alface	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)
		104 g	28 g	21 g	1116,28	84,24	187,22	2,93
		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 09	Terça-feira 10	Quarta-feira 11	Quinta-feira 12	Sexta-feira 13			
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)	Bolo de banana e aveia s/ açúcar Leite c/ leite zero lactose aromatizado com ervas e cacau s/ açúcar	Batata cozida Melão			
Almoço 10h30min	Carreteiro Alface e pepino	Arroz Farofa de lentilha Frango em molho Alface e couve-flor	Polenta com carne moída Alface	Creme de grão de bico com frango e legumes	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Repolho			
Lanche da tarde 13h10min	Maçã e bergamota	Laranja	Manga	Banana	Pera			
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	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)
		113 g	29 g	20 g	3534,02	81,76	150,27	3,75
		62%	16%	24%				

*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 16	Terça-feira 17	Quarta-feira 18	Quinta-feira 19	Sexta-feira 20			
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 e bergamota			
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 23	Terça-feira 24	Quarta-feira 25	Quinta-feira 26	Sexta-feira 27			
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 e bergamota			
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				
		61%	16%	25%	1160,03	56,74	155,80	3,72

*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 30	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira			
Café da manhã 08h15min	Esfiha Leite c/ leite zero lactose aromatizado com ervas e cacau s/ açúcar Maçã							
Almoço 10h30min	Polenta com omelete de cenoura Alface e laranja							
Lanche da tarde 13h10min	Laranja							
Jantar 15h30min	Arroz Feijão carioca Carne de panela (carne de gado, cenoura e batata) Repolho							
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		119 g	32 g	22 g	301,62	67,74	286,85	4,73
		60%	16%	25%				

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

Morgana Dalla Líbera

Nutricionista Morgana Dalla Líbera
CRN10- 6436