



CRECHE (1-3 ANOS) – OUTUBRO/2024

REFEIÇÃO	Segunda-feira	Terça-feira 01	Quarta-feira 02	Quinta-feira 03	Sexta-feira 04			
Café da manhã 08h15min		Pão com patê de frango Suco de laranja s/ açúcar	Salada de fruta (banana, maçã, mamão, laranja e morango)	Bolo de milho salgado Suco de abacaxi s/ açúcar	Batata doce assada Mamão			
Almoço 10h30min		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		Banana	Melancia	Manga	Laranja			
Jantar 15h30min		Lasanha de arroz Alface	Arroz Lentilha Frango em molho Alface	Polenta com omelete de cenoura e queijo Alface e laranja	Galinhada Alface			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		102 g	27 g	23 g	1298,72	98,15	179,56	2,84
		57%	15%	29%				

*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 07	Terça-feira 08	Quarta-feira 09	Quinta-feira 10	Sexta-feira 11			
Café da manhã 08h15min	Grissini Leite aromatizado com cacau s/ açúcar Mamão	Biscoito de polvilho e batata doce Leite aromatizado com cacau s/ açúcar Melão	Salada de fruta (banana, maçã, laranja, morango) Pipoca salgada	Batata cozida Banana	Esfiha Leite aromatizado com cacau s/ açúcar Maçã			
Almoço 10h30min	Carreteiro Alface e pepino	Arroz Farofa de lentilha Frango em molho Alface e couve-flor	Polenta com carne moída Alface	Mini pizza de frango e milho Suco de uva integral s/ açúcar Geladinho de morango s/ açúcar Refeição extra para o integral: Sopa de legumes e frango	Somente para o integral: Creme de grão de bico com frango e legumes			
Lanche da tarde 13h10min	Maçã	Laranja	Manga	Pera	Banana			
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	Mini pizza de frango e milho Suco de uva integral s/ açúcar Geladinho de morango s/ açúcar	■			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		113 g	31 g	18 g	3558,49	76,60	219,69	4,19
		63%	17%	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 14	Terça-feira 15	Quarta-feira 16	Quinta-feira 17	Sexta-feira 18			
Café da manhã 08h15min	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)			
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 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			
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 21	Terça-feira 22	Quarta-feira 23	Quinta-feira 24	Sexta-feira 25			
Café da manhã 08h15min	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			
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 e queijo 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 28	Terça-feira 29	Quarta-feira 30	Quinta-feira 31	Sexta-feira			
Café da manhã 08h15min	PONTO FACULTATIVO	Salada de fruta (banana, maçã, mamão, laranja e morango)	Bolo de cenoura s/ açúcar Leite aromatizado com cacau s/ açúcar	Batata doce cozida Mamão				
Almoço 10h30min		Lasanha de arroz Alface e cenoura cozida	Arroz Batata assada Carne moída Alface	Capelleti com carne moída Abóbora cozida Alface				
Lanche da tarde 13h10min		Melancia	Melão	Manga				
Jantar 15h30min		Arroz Batata doce Carne moída Alface	Macarrão com molho de frango Alface	Arroz integral Lentilha com carne suína Alface e chuchu cozido				
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)
	708,86	98 g 55%	25 g 14%	25 g 32%	2324,20	94,26	198,54	2,54

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

Morgana Dalla Libera
Nutricionista Morgana Dalla Libera
CRN10- 6436