



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

REFEIÇÃO	Segunda-feira	Terça-feira 01	Quarta-feira 02	Quinta-feira 03	Sexta-feira 04			
<b>Café da manhã</b> 08h15min		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			
<b>Almoço</b> 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			
<b>Lanche da tarde</b> 13h10min		<b>Banana</b>	<b>Melancia</b>	Manga	Laranja			
<b>Jantar</b> 15h30min		Lasanha de arroz Alface	Arroz Lentilha Frango em molho Alface	Polenta com omelete de cenoura Alface e laranja	Galinhada Alface			
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<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>
		104 g	28 g	21 g	1116,28	84,24	187,22	2,93
	709,34	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 07</b>	<b>Terça-feira 08</b>	<b>Quarta-feira 09</b>	<b>Quinta-feira 10</b>	<b>Sexta-feira 11</b>			
<b>Café da manhã 08h15min</b>	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 Melão	Salada de fruta (banana, maçã, laranja, morango) Pipoca salgada	Batata cozida <b>Banana</b>	Esfiha Leite aromatizado com cacau s/ açúcar <b>Maçã</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	Mini pizza de frango e milho Suco de uva integral s/ açúcar Geladinho de morango s/ açúcar <b>Refeição extra para o integral:</b> Sopa de legumes e frango	<b>Somente para o integral:</b> Creme de grão de bico com frango e legumes			
<b>Lanche da tarde 13h10min</b>	<b>Maçã</b>	<b>Laranja</b>	Manga	Pera	Banana			
<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	Mini pizza de frango e milho Suco de uva integral s/ açúcar Geladinho de morango s/ açúcar	-			
<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>
		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**

<b>REFEIÇÃO</b>	<b>Segunda-feira 14</b>	<b>Terça-feira 15</b>	<b>Quarta-feira 16</b>	<b>Quinta-feira 17</b>	<b>Sexta-feira 18</b>			
<b>Café da manhã 08h15min</b>	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)			
<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 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 21</b>	<b>Terça-feira 22</b>	<b>Quarta-feira 23</b>	<b>Quinta-feira 24</b>	<b>Sexta-feira 25</b>			
<b>Café da manhã 08h15min</b>	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			
<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 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				
		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 28	Terça-feira 29	Quarta-feira 30	Quinta-feira 31	Sexta-feira			
<b>Café da manhã</b> 08h15min	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	Batata doce cozida Mamão	Bolo de cenoura s/ açúcar Leite aromatizado c/ leite zero lactose cacau s/ açúcar	Salada de fruta (banana, maçã, mamão, laranja e morango)				
<b>Almoço</b> 10h30min		Lasanha de arroz c/ queijo zero lactose Alface e cenoura cozida	Arroz Batata assada Carne moída Alface	Capelleti com carne moída Abóbora cozida Alface				
<b>Lanche da tarde</b> 13h10min		<b>Melancia</b>	<b>Melão</b>	Manga				
<b>Jantar</b> 15h30min		Arroz Batata doce Carne moída Alface	Macarrão com molho de frango Alface	Arroz integral Lentilha com carne suína Alface e chuchu cozido				
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)		<b>Energia</b> (Kcal)	<b>CHO</b>	<b>PTN</b>	<b>LPD</b>	<b>Vit A</b> (mcg)	<b>Vit C</b> (mg)	<b>Ca</b> (mg)
	713,01	102 g	28 g	22 g	1494,41	82,09	186,52	2,95
		57%	16%	28%				

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

*Morgana Dalla Libera*

**Nutricionista Morgana Dalla Libera**  
**CRN10- 6436**