

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CMEI

MODALIDADE DE ENSINO *Educação Infantil - Maternal*

ZONA *(urbana)*

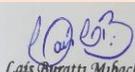
FAIXA ETÁRIA *(1 – 3 anos)*

PERÍODO *(integral)*

MARÇO/2022

		3ª FEIRA 01/03	4ª FEIRA 02/03	5ª FEIRA 03/03	6ª FEIRA 04/03			
Café da Manhã 8 h		-	-	Leite integral Puro sem açúcar ½ fatia de pão integral com manteiga	Mingau de aveia sem açúcar			
Almoço 9h 30		-	-	Lentilha Batata doce assada Peito de frango cozido com tomate abafado Beterraba	Quirerinha Feijão preto Carne bovina moída refogada Cenoura cozida			
Lanche 1 13 h		-	-	Maçã	Laranja			
Lanche 2 15 h		-	-	Polenta cremosa carne bovina cozida na panela de pressão com legumes	Pão integral + ovos mexidos com tomate picados + salsinha e cebolinha			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	641	110 g 60 %	38 g 15 %	29 g 26 %	199	63	463	4

Obs.: Esse cardápio está sujeito à alterações por disponibilidade de itens, principalmente perecíveis (frutas e verduras).



Lais Baratti Mibachi
NUTRICIONISTA
CRN 8 7826

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CMEI

MODALIDADE DE ENSINO *Educação Infantil - Maternal*

ZONA *(urbana)*

FAIXA ETÁRIA *(1 – 3 anos)*

PERÍODO *(integral)*

MARÇO/2022

	2ª FEIRA 07/03	3ª FEIRA 08/03	4ª FEIRA 09/03	5ª FEIRA 10/03	6ª FEIRA 11/03			
Café da Manhã 8 h	Chá de erva cidreira sem açúcar ½ fatia de pão integral com queijo mussarela	Mingau de leite integral sem açúcar com aveia em flocos	Leite Integral Puro sem açúcar ½ fatia de pão integral com ovos mexidos	Iogurte integral natural sem açúcar com morangos picado	Leite Integral Puro sem açúcar ½ fatia de pão integral com manteiga			
Almoço 9h 30	Arroz Feijão preto Frango ensopado Salada de pepino rodela Alface	Arroz Feijão carioca Carne suína cozida com batatas Beterraba cozida Vagem	Arroz Lentilha Carne bovina moída Abobrinha refogada Tomate em rodelas Repolho	Arroz Feijão preto Picadinho de carne bovina + molho de tomate Vagem cozida Cenoura ralada	Arroz Feijão Preto Bolinho de arroz (Assado) Couve refogada Ovos cozidos			
Lanche 1 13 h	Kiwi	Morango	Caqui	Laranja	Maçã			
Lanche 2 15 h	Quirerinha, picadinho de carne bovina molho, salada de repolho	Polenta com carne moída refogada com cenoura em cubos + salsinha	Macarrão, peito de frango em molho	Batata doce assada Omelete enroladinha	Sopa creme de batata salsa c/ frango e cenoura			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	642	111 g 60 %	39 g 15 %	29 g 26 %	199,5	64	463,3	4,2

Obs.: Esse cardápio está sujeito à alterações por disponibilidade de itens, principalmente perecíveis (frutas e verduras).


Laís Baratti Mibachi
 NUTRICIONISTA
 CRN 8 7826

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CMEI

MODALIDADE DE ENSINO *Educação Infantil - Maternal*

ZONA *(urbana)*

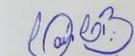
FAIXA ETÁRIA *(1 – 3 anos)*

PERÍODO *(integral)*

MARÇO/2022

	2ª FEIRA 14/03	3ª FEIRA 15/03	4ª FEIRA 16/03	5ª FEIRA 17/03	6ª FEIRA 18/03			
Café da Manhã 8 h	Leite integral Puro sem açúcar ½ fatia de pão integral c/ manteiga	Chá de camomila sem açúcar ½ fatia de pão integral com ovos mexidos	Iogurte integral natural sem açúcar Com banana picada	Leite integral Puro sem açúcar ½ fatia de pão integral com manteiga	Mingau de aveia sem açúcar			
Almoço 9h 30	Feijão couve refogada Purê de batata inglesa Frango assado Vagem cozida Tomate	Feijão carioca Batata salsa cozida Sassami de frango Beterraba cozida Alface	Arroz Feijão preto Ovos mexidos Couve refogada Vagem cozida	Batata inglesa assada Carne bovina moída refogada Cenoura cozida Beterraba cozida	Arroz Feijão Picadinho de carne bovina refogada com abobrinha Repolho			
Lanche 1 13 h	Laranja	Maçã	Kiwi	Caqui	Banana			
Lanche 2 15 h	Sopa de lentilha com carne suína + abobrinha e cenoura	Almondegas pequenas assadas + molho de tomate, macarrão parafuso	Polenta + Carne bovina cozida na panela de pressão (molho)	Sopa de feijão com carne bovina	Quirerinha com carne suína cozida			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	642	112 g 60 %	39 g 15 %	28 g 26 %	198,5	62,4	465	4,3

Obs.: Esse cardápio está sujeito à alterações por disponibilidade de itens, principalmente perecíveis (frutas e verduras).



Lais Duratti Mibachi
NUTRICIONISTA
CRN 8 7826

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CMEI

MODALIDADE DE ENSINO *Educação Infantil - Maternal*

ZONA *(urbana)*

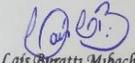
FAIXA ETÁRIA *(1 – 3 anos)*

PERÍODO *(integral)*

MARÇO/2022

	2ª FEIRA 21/03	3ª FEIRA 22/03	4ª FEIRA 23/03	5ª FEIRA 24/03	6ª FEIRA 25/03			
Café da Manhã 8 h	Leite integral Puro sem açúcar ½ fatia de pão integral com manteiga	Leite Integral Puro sem açúcar ½ fatia de pão integral com manteiga	Iogurte Integral Natural sem açúcar com banana em rodelinhas	Chá de Camomila sem açúcar ½ fatia de pão integral com requeijão	Leite integral Puro sem açúcar ½ fatia de pão integral com manteiga			
Almoço 9h 30	Batata doce assada; Brócolis cozido; Cenoura Cozida, Frango ensopado	Polenta, Abobrinha refogada, tomate carne de gado em molho	Feijão preto Beterraba; Batata doce cozida; Couve flor; ovos mexidos	Batata inglesa salte, abobrinha, chuchu, frango assado	Feijão, Batata doce cozida, tomate, abobrinha, carne bovina moída			
Lanche 1 13 h	Morango	Caqui	Maçã	Kiwi	Banana			
Lanche 2 15 h	Batata inglesa cozida; chuchu; beterraba; picadinho de carne bovina	Batata inglesa cozida, cenoura cozida, chuchu, frango assado	Batata salsa, Brócolis no vapor, tomate em cubos, Frango ensopado	Macarrão; beterraba cozida, brócolis, peito de frango desfiado	Sopa de lentilha e carne bovina			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	644	113 g 60 %	39 g 15 %	28 g 26 %	197,5	64	456	4,1

Obs.: Esse cardápio está sujeito à alterações por disponibilidade de itens, principalmente perecíveis (frutas e verduras).


Laís Baratti Mibachi
 NUTRICIONISTA
 CRN 8 7826

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CMEI

MODALIDADE DE ENSINO *Educação Infantil - Maternal*

ZONA *(urbana)*

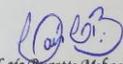
FAIXA ETÁRIA *(1 – 3 anos)*

PERÍODO *(integral)*

MARÇO/2022

	2ª FEIRA 28/03	3ª FEIRA 29/03	4ª FEIRA 30/03	5ª FEIRA 31/03	6ª FEIRA 01/04			
Café da Manhã 8 h	Chá de erva cidreira sem açúcar ½ fatia de pão integral com queijo mussarela	Mingau de leite integral sem açúcar com aveia em flocos	Leite Integral Puro sem açúcar ½ fatia de pão integral com ovos mexidos	Iogurte integral natural sem açúcar com mamão picado	Leite Integral Puro sem açúcar ½ fatia de pão integral com manteiga			
Almoço 9h 30	Arroz Feijão preto Frango ensopado Salada de pepino Alface	Arroz Feijão carioca Carne suína cozida com batatas Beterraba cozida	Arroz Lentilha Carne bovina moída Abobrinha refogada Tomate em cubos	Arroz Feijão preto Picadinho de carne bovina + molho de tomate Vagem cozida	Arroz Feijão Preto Bolinho de arroz (Assado) Couve refogada Ovos cozidos			
Lanche 1 13 h	Kiwi	Banana	Caqui	Laranja	kiwi			
Lanche 2 15 h	Quirerinha, picadinho de carne bovina molho, repolho ralada (refogado)	Polenta com carne moída refogada com cenoura em cubos + salsinha	Macarrão, peito de frango em molho	Batata doce assada Omelete enroladinha	Sopa creme de batata salsa c/ frango e cenoura			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	641	111 g 60 %	38 g 15 %	29 g 26 %	198,4	63,3	463,1	4,2

Obs.: Esse cardápio está sujeito à alterações por disponibilidade de itens, principalmente perecíveis (frutas e verduras).


Laís Baratti Mibachi
 NUTRICIONISTA
 CRN 8 7826