



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – CRECHE (Integral) - (DE 1 A 3 ANOS E 11 MESES)

NOVEMBRO 2021

CRIANÇAS COM 1 ANO, QUE JÁ SABEM MASTIGAR BEM, PODEM CONSUMIR A ALIMENTAÇÃO DESTE CARDÁPIO, DESDE QUE SEJA AMASSADA COM O GARFO PARA EVITAR ENGASGO.

Obs.: Sempre que possível servir frutas. Café da manhã e colação escolher uma opção de cada item. Lanche, escolher uma preparação e uma bebida.

A composição do almoço/jantar é de arroz ou macarrão + feijão + 1 porção de proteína (bovina ou frango ou ovo) + um legume (cru ou cozido, alternado com a verdura) + uma verdura (crua ou cozida, alternada com o legume).

| | | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
|----------|-------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Desjejum | 07:00 horas | Banana amassada com aveia, leite |
| | | Batata doce cozida, leite |
| | | Biscoito, leite e uma fruta |
| | | Bolo de banana sem açúcar, leite |
| | | Mandioca cozida, leite |
| | | Mingau de aveia e uma fruta |
| | | Panqueca de fubá com banana e leite |



| | | | | | | |
|----------------|--------------------|---|---|--|--|--|
| Lanche | 13:30 horas | MAMADEIRA | MAMADEIRA | MAMADEIRA | MAMADEIRA | MAMADEIRA |
| | | Torta de: frango ou carne com legumes | Torta de: frango ou carne com legumes | Torta de: frango ou carne com legumes | Torta de: frango ou carne com legumes | Torta de: frango ou carne com legumes |
| | | Chá: capim santo ou erva doce | Chá: capim santo ou erva doce | Chá: capim santo ou erva doce | Chá: capim santo ou erva doce | Chá: capim santo ou erva doce |
| | | 01/11 | 02/11 | 03/11 | 04/11 | 05/11 |
| Almoço/ Jantar | 10:30/ 15:00 horas | PONTO FACULTATIVO | FERIADO | Risoto de frango Feijão Repolho refogado Salada de batata cm cenoura Laranja | Arroz Feijão Escondidinho de batata e carne desfiada Salada de alface e tomate Banana | Macarrão com molho de tomate caseiro Frango empanado (farinha mandioca) e assado Repolho refogado Salada de beterraba e alface Laranja |
| | | 08/11 | 09/11 | 10/11 | 11/11 | 12/11 |
| Almoço/ Jantar | 10:30/ 15:00 horas | Arroz Feijão Ovos mexidos Batata e cenoura cozidos Salada de alface e tomate Laranja | Arroz Feijão Carne em cubos com batata e cenoura Repolho refogado Salada de agrião e alface Banana | Macarrão com tomates e frango desfiado Abobrinha refogada Salada de couve-flor e cenoura ralada Tangerina | Arroz Feijão Bolinho de carne moída assado Purê de batata Salada de couve-flor e alface Abacaxi | Arroz Feijão Frago assado Berinjela refogada Salada de agrião e alface Tangerina |
| | | 15/11 | 16/11 | 17/11 | 18/11 | 19/11 |
| Alm oço/ o/ | 10:30/ | | Risoto de frango Feijão Repolho refogado | Arroz Feijão | Arroz Feijão | Macarrão ao molho de tomate caseiro Frango desfiado |



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU

Secretaria Municipal de Educação

Rua Arlete Apª de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-000

embuguacu.sp.gov.br – alimentação@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

| | | FERIADO | Salada de beterraba e cenoura ralada Abacaxi | Carne moída com batatas Farofa de couve com farinha de mandioca Salada de tomates e pepino Melão | Ovos Rancheiros com batata, cenoura, tomate, chuchu Salada de almeirão e alface Manga | Chuchu refogado Salada de Almeirão e cenoura Banana |
|----------------|--------------------|--|---|---|---|---|
| | | 22/11 | 23/11 | 24/11 | 25/11 | 26/11 |
| Almoço/ Jantar | 10:30/ 15:00 horas | Arroz Feijão Ovos à portuguesa Chuchu refogado Salada de alface e almeirão Melão | Macarrão com tomates refogados Isca de carne cebolada Purê de abóbora Salada de rúcula e alface Tangerina murgote | Arroz Feijão Frango cozido com inhame Salada de rúcula e tomate Banana | Arroz Feijão Carne moída ao molho de tomate caseiro Polenta Salada de beterraba cozida e alface Melancia | Arroz Feijão Frango desfiado Creme de espinafre Salada de repolho e cenoura Banana |
| | | 29/11 | 30/11 | | | |
| Almoço/ Jantar | 10:30/ 15:00 horas | Risoto de carne moída Feijão Repolho refogado Salada de beterraba e cenoura ralada Laranja | Arroz Feijão Frango empanado (farinha mandioca) assado Couve manteiga assustada Salada e agrião e tomates Maçã | | | |

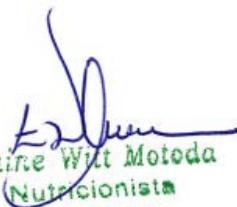


PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU

Secretaria Municipal de Educação

Rua Arlete Ap^a de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-000

embuguacu.sp.gov.br – alimentação@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110


Elaine Witt Motoda
Nutricionista
CRN 8499