



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – CRECHE (Integral) - (DE 1 A 3 ANOS E 11 MESES) - JUNHO/ 2023

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.

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).

Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a NOTA TÉCNICA Nº 12/2022.

2023		VARIEDADES
		Café da manhã – escolher uma preparação e uma bebida.
		Lanche – escolher uma preparação e uma bebida.
Desjejum/Lanche	07:00/ 13:30 horas	Batata doce cozida
		Biscoito, fruta
		Bolo de (farinha de: trigo/mandioca/milho/rosca) banana/ ou cenoura/ou beterraba/ ou batata doce, com ou sem aveia
		Caldo de legumes e verduras
		Fruta com aveia
		Fruta com aveia e leite
		Mandioca cozida
		Panqueca com geleia caseira sem açúcar
		Torta de: frango, ou carne, ou legumes
		Sugestão de bebidas: chá de capim santo ou erva doce, leite, Quick natural (leite batido com beterraba), Suco natural de frutas e legumes (fanta natural: laranja e cenoura; suco de limão e beterraba; suco de laranja e inhame; suco de couve, limão e maçã)



Obs.: Sempre que possível servir frutas.

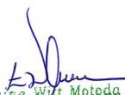
NUTRIENTES DISPONÍVEIS						
ALIMENTOS				FONTE		
Proteína animal – carnes, ovos				Ferro heme		
Cereias, arroz, feijão, espinafre, lentilha				Ferro não heme		
Verduras, legumes, frutas, leite e derivados				Minerais		
Verduras, legumes, frutas				Vitaminas, fibras		
Carnes, ovos, leite e derivados				Proteínas		
Alimentos preparados com farinhas, raízes, grãos				Carboidratos		
Óleo, margarina, manteiga, embutidos, leite e derivados				Lipídeos /gorduras		
2023				01/06		02/06
Almoço / Jantar	10:30/15:30 horas			Arroz Feijão Frango ensopado com inhame Salada de alface, almeirão e tomate		Macarrão à bolonhesa Purê de abóbora Salada de repolho, alface e tomate
				Caqui		Abacate
2023		05/06	06/06	07/06	08/06	09/06
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Sopa de feijão com : macarrão, inhame, cenoura, almeirão, tomate	Arroz Feijão Frango ensopado com batata Purê de abóbora Salada de repolho e tomate	Arroz Feijão Carne bovina cozida com inhame Repolho refogado Salada de alface e beterraba	FERIADO	Ponto Facultativo
		Salada de fruta	Laranja	Abacate		
2023		12/06	13/06	14/06	15/06	16/06



Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Risoto de frango com batata e cenoura Feijão Salada de repolho e beterraba	Macarrão com carne bovina e tomates refogados Inhame chip's (assado) Salada de repolho e cenoura	Arroz Feijão Escondidinho de mandioca e frango Abobrinha refogada Salada de acelga e alface	Sopa de feijão com : macarrão, inhame, tomate, cenoura, brócole	Arroz Feijão Abobrinha recheada de frango desfiado Purê de mandioca Salada de acelga, alface e beterraba
		Caqui	Abacate	Salada de fruta	Banana	Abacaxi
2023		19/06	20/06	21/06	22/06	23/06
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Carne bovina de panela com batatas e cenoura Acelga refogada Salada de beterraba	Arroz Feijão Frango ensopado com inhame Abóbora refogada Salada de alface e repolho	Sopa de feijão com : macarrão, mandioca, cenoura, almeirão, chuchu	Arroz Feijão Frango assado Batata doce chip's (assada) Escarola refogada Salada de alface e tomate	Macarrão ao sugo Frango ensopado com mandioca Salada de alface e almeirão
		Pera	Banana	Laranja	Mamão	Maçã
2023		26/06	27/06	28/06	29/06	30/06
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Frango assado com batata Escarola refogada Salada de chuchu e cenoura	Sopa de feijão com : macarrão, Inhame, abóbora, abobrinha, repolho	Arroz Feijão Peixe assado com batata, cenoura, tomate e espinafre Salada de alface	Macarrão com carne desfiada e tomates refogados Mandioca crocante (assada) Couve refogada	Arroz Feijão Frango cozido com inhame Abobrinha refogada Salada de alface e espinafre
		Salada de fruta	Laranja	Banana	Ponkan	Manga



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
Secretaria Municipal de Educação
Rua Arlete Aparecida de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-010
[embuguacu.sp.gov.br](mailto:alimentação@embuguacu.sp.gov.br) - alimentação@embuguacu.sp.gov.br - Tel 11 4662-9110



Elaine Witt Motoda
Nutricionista
CRN 8490

Elaine Witt Motoda
CRN-3 Nº 8490