



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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO – CRECHE (Integral) - (DE 1 A 3 ANOS E 11 MESES) - JANEIRO/ 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.

Obs.: Sempre que possível servir frutas.

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 e colação escolher uma opção de cada item. 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/rosca) banana/ ou cenoura/ou beterraba/ ou batata doce, com ou sem aveia			
		Caldo de legumes e verduras			
		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			
2023			25/01	26/01	27/01

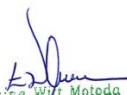


PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
Secretaria Municipal de Educação
Rua Arlete Aparecida de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-010
embuguacu.sp.gov.br – alimentação@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas			Arroz Feijão Frango ensopado com mandioca Farofa de milho com couve manteiga Salada de alface e tomate Banana	Macarrão com tomates refogados Carne bovina cozida com batatas Purê de abóbora Salada de alface e beterraba Mamão	Arroz Feijão Escondidinho de mandioca com frango desfiado Chuchu refogado Salada de repolho e rúcula Melancia
2023		30/01	31/01			
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Omelete com legumes (chuchu, batata e cenoura) Couve manteiga refogada Salada de alface e tomates Banana	Arroz Feijão Frango assado Purê de mandioca Salada de repolho e cenoura Laranja			
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		



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



Elaine Witt Motoda
Nutricionista
CRN 8490

Elaine Witt Motoda
CRN-3 N° 8490