



**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

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

**CRIANÇAS COM 1 ANO, QUE JÁ SABEM MASTIGAR BEM, PODEM CONSUMIR A ALIMENTAÇÃO DESTES CARDÁPIOS, 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 03/2023.**

| 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<br>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                                                                            |                                                                                     |                                                                                               |
| <b>2023</b>                                             |                    |                                                                                                      |                                                                                                           |                                                                                               |                                                                                     | <b>01/12</b>                                                                                  |
| Almoço / Jantar                                         | 10:30/15:30 horas  |                                                                                                      |                                                                                                           |                                                                                               |                                                                                     | Risoto de frango e cenoura<br>Feijão<br>Repolho refogado<br>Salada de alface, pepino e tomate |
|                                                         |                    |                                                                                                      |                                                                                                           |                                                                                               |                                                                                     | Banana                                                                                        |
| <b>2023</b>                                             |                    | <b>04/12</b>                                                                                         | <b>05/12</b>                                                                                              | <b>06/12</b>                                                                                  | <b>07/12</b>                                                                        | <b>08/12</b>                                                                                  |
| Almoço / Jantar                                         | 10:30/ 15:30 horas | Arroz<br>Feijão<br>Polenta mole com carne moída<br>Repolho refogado<br>Salada de beterraba e cenoura | Macarrão à primavera (com cenoura ralada, repolho fininho e frango desfiado)<br>Salada de alface e tomate | Arroz<br>Feijão<br>Carne cozida com batatas<br>Berinjela assada<br>Salada de alface e cenoura | Arroz<br>Feijão<br>Escondidinho de mandioca com frango<br>Salada de rúcula e alface | Macarrão com brócolis<br>Frango assado com batata doce<br>Salada de alface e tomate           |



|                                                                                                                                                           |                    |                                                                                             |                                                                                          |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                           |                    | Maçã                                                                                        | Laranja                                                                                  | Salada de fruta                                                                     | Banana                                                                            | Abacaxi                                                                                       |
| 2023                                                                                                                                                      |                    | 11/12                                                                                       | 12/12                                                                                    | 13/12                                                                               | 14/12                                                                             | 15/12                                                                                         |
| Almoço / Jantar                                                                                                                                           | 10:30/ 15:30 horas | Risoto de carne, cenoura e batata<br>Feijão<br>Chuchu refogado<br>Salada de alface e tomate | Arroz<br>Feijão<br>Frango assado com batata<br>Farofa<br>Salada de repolho e cenoura     | Arroz<br>Feijão<br>Frango ensopado<br>Purê de mandioca<br>Salada de alface e rúcula | Macarrão com espinafre<br>Carne ensopada com batata<br>Salada de beterraba        | Arroz<br>Feijão<br>Bolinho de peixe assado<br>Creme de espinafre<br>Salada de tomate e pepino |
|                                                                                                                                                           |                    | Melão                                                                                       | Salada de fruta                                                                          | Laranja                                                                             | Melancia                                                                          | Banana                                                                                        |
| 2023                                                                                                                                                      |                    | 18/12                                                                                       | 19/12                                                                                    | 20/12                                                                               | 21/12                                                                             | 22/12                                                                                         |
| Almoço / Jantar                                                                                                                                           | 10:30/ 15:30 horas | Arroz<br>Feijão<br>Polenta mole com isca de carne ao sugo<br>Salada de folhas e beterraba   | Arroz<br>Feijão<br>Frango ensopado com mandioca<br>Farofa<br>Salada de repolho e cenoura | Macarrão à bolonhesa<br>Repolho refogado<br>Salada de alface e almeirão             | Arroz<br>Feijão<br>Torta de frango<br>Legumes refogados<br>Salada mista de folhas |                                                                                               |
|                                                                                                                                                           |                    | Manga                                                                                       | Laranja                                                                                  | Salada de fruta                                                                     | Frutas                                                                            |                                                                                               |
| No período de inverno acrescentar caldo de legumes no almoço e jantar.                                                                                    |                    |                                                                                             |                                                                                          |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                               |
| Fazer uso:<br>- Temperos (ervas) nas carnes (frango, aves, peixe);<br>- Noz moscada em massas e cremes;<br>- Cravo e canela em arroz doce, bolos, mingau. |                    |                                                                                             |                                                                                          |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                               |

---

Elaine Witt Motoda  
CRN-3 Nº 8490