



## CARDÁPIO

### PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Modalidade de Ensino	CRECHE – B2, M1, M2 – DE 01 A 03 ANOS		2024	
	Período	INTEGRAL	Mês	Janeiro
<b>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.</b>				
<b>EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL.</b>	É NECESSÁRIO ACOMPANHAMENTO DE ADULTOS NO MOMENTO DA ALIMENTAÇÃO, SEMPRE INCENTIVANDO O CONSUMO DE TODOS OS ALIMENTOS OFERECIDOS NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR			
<b>Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a NOTA TÉCNICA Nº 03/2023.</b>				
<b>NUTRIENTES DISPONÍVEIS NO CARDÁPIO</b>				
<b>ALIMENTOS</b>		<b>FONTE</b>		
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		Lípideos / gorduras		
<b>Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a NOTA TÉCNICA Nº 03/2023.</b>				
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>		<b>07:00 HORAS</b>		
<b>LANCHE</b>		<b>13:30 HORAS</b>		
<b>VARIEDADES PARA NÃO REPETIR (ESCOLHER UMA PREPARAÇÃO E UMA BEBIDA):</b>				
Batata doce cozida				
Biscoito, fruta				
Bolo de (farinha de: trigo/mandioca/rosca) banana/ ou cenoura/ou beterraba/ ou batata doce, com ou sem aveia				



## CARDÁPIO

### PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Fruta com aveia e leite
Mandioca cozida
Mingau de aveia
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 (suco de laranja com cenoura – fanta natural, suco de beterraba com limão).

**Obs.: Sempre possível servir frutas.**

**Almoço: 10:30**  
**Jantar: 15:30**

**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).**

**No período de inverno acrescentar caldo de legumes no almoço e jantar.**

**Fazer uso:**

- Temperos (ervas) nas carnes (frango, aves, peixe);
- Noz moscada em massas e cremes;
- Cravo e canela em arroz doce, bolos, mingau.

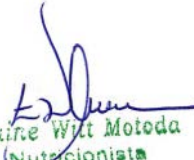
2ª Feira		3ª Feira		4ª feira		5ª Feira 25/01/24		6ª Feira 26/01/24	
						Macarrão alho e óleo com cenoura e repolho		Arroz	
						Abobrinha recheada com carne bovina		Feijão	
						Salada de alface e rúcula		Bolinho de cação assado	
								Creme de espinafre	
								Salada de chuchu e cenoura	
Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa <b>Banana</b>		Sobremesa <b>Laranja</b>	



### CARDÁPIO

#### PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

2ª Feira		29/01/24		3ª Feira		30/01/24		4ª feira		31/01/24		5ª Feira		6ª Feira	
Arroz				Arroz				Macarrão alho e óleo com							
Feijão				Feijão				espinafre							
Omelete com batata e				Escondidinho de batata com				Carne moída refogada com							
cenoura				recheio de frango desfiado				abobrinha							
Abobrinha cozida				Chuchu cozido				Batata doce chip's assada							
Salada de rúcula, alface e				Salada de alface e rúcula				Salada de repolho e							
beterraba								beterraba							
Sobremesa		<b>Manga</b>		Sobremesa		<b>Melão</b>		Sobremesa		<b>Salada de</b>		Sobremesa		Sobremesa	
										<b>fruta</b>					

  
Elaine Witt Motoda  
Nutricionista  
CRN 8490

Elaine Witt Motoda  
CRN-3 Nº 8490