

### SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANTAGALO PR PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO MARÇO- SEMANA 1



#### CARDÁPIO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL

MODALIDADE DE ENSINO (Educação infantil).

**ZONA** (Urbana)

2ª FEIRA 03								ÍODO (parcial)
2 TEHN 03	/03 3ª	FEIRA 04/03	4ª FEI	RA 05/03	5ª FEIRA	06/03	6ª FEIRA 07/	03
Café da manhã- 08:00h					Pão sem aç	úcar e leite	Pão sen	n açúcar
Almoço					Arroz, feijão e	peito de frango	Arroz, feijão e	carne de porc
10:30h					Salada de abobrinha com		Salada de repo	olho e cenoura
					cen	oura		
Lanche da tarde 13:30h					Ma	nga	Ban	ana
Jantar 16:00h					Carre	eteiro	Sopa de frango	o com legume
Composição nutricional	Energia	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A	Vit. C (mg)	Ca	Fe
(Média semanal)	(Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	(mcg)	vit. C (ilig)	(mg)	(mg)
	386 kcal	50g 51%	18g 100%	13g 65%	73 mcg	10 mg	101 mg	1,9 mg

Conforme a Resolução nº06, de 08 de maio de 2020, fica PROIBIDO o açúcar de adição e o uso de alimentos ultraprocessados para menores de 3 anos.





## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANTAGALO PR PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE CARDÁPIO MARÇO – SEMANA 2



#### CARDÁPIO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL

MODALIDADE DE ENSINO (Educação infantil).

FAIXA ETÁRIA (1-4 anos).

ZONA (Urbana)
PERÍODO (parcial)

	2ª FEIRA 10/03	3ª I	3ª FEIRA 11/03		EIRA 12/03	5ª FEIRA 1	5ª FEIRA 13/03		6ª FEIRA 14/03	
Café da manhã- 08:00h	Pão sem açúcar com	leite	Ovos mexidos		sem açúcar com leit	e Pão sem	ı açúcar	Ovos mexidos		
Almoço	Arroz, feijão e peito de frango		Arroz, feijão e picadinho de		rroz, feijão e carne	Arroz, feijão e o	Arroz, feijão e carne de porco		Arroz, feijão e peito de frango	
-	10:30h Salada de repolho e cenoura		batata <i>Salada de repolho e</i> cenoura		moída	Salada de	Salada de abobrinha		Colodo do constitue do constitue	
					Salada de tomate			Salada de repolho e cenoura		
Lanche da tarde 13:30h	Banana	Laranja			Melancia	Maça		Bolo de cenoura sem açúcar		
Jantar	Macarrão com carne moída		Sopa de feijão		uirera com carne de	Sopa de frango	Sopa de frango com legumes		Risoto	
16:00h	porco									
			СНО	PTN	LPD					
Composição	nutricional	Energia	(g)	(g)	(g) (g)	Vit. A	Vit. C (mg)	Ca	Fe	
(Média se	emanal)	(Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 159 do VET	6 15% a 30% do VET	(mcg)	vit. C (ilig)	(mg)	(mg)	
			127g	40g	25g	212 mcg	34 mg	160 mg	5,4 mg	
		1141 kcal	96%	161%	100%	212 meg	5 <del>T</del> IIIg	100 mg	J, <del>T</del> 111g	

Conforme a Resolução nº06, de 08 de maio de 2020, fica PROIBIDO o açúcar de adição e o uso de alimentos ultraprocessados para menores de 3 anos.





### SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANTAGALO PR PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE CARDÁPIO MARÇO – SEMANA 3



#### CARDÁPIO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL

MODALIDADE DE ENSINO (Educação infantil).

FAIXA ETÁRIA (1-4 anos).

ZONA (Urbana)

PERÍODO (parcial)

	2ª FEIRA 17/03	3ª	FEIRA 18/03	<b>4</b> ª	FEIRA 19/03	5º FEIRA	20/03	6ª FEIRA 21/	03
Café da manhã- Pão sem açúcar e leite		leite Pã	Pão sem açúcar e carne		Ovos mexidos	Pão sem açúcar e leite		Pão sem açúcar	
08:00h			moída						
Almoço	Arroz, feijão e carne	moída Arro	Arroz, feijão e picadinho de		Arroz, feijão e coxa de	Arroz, feijão e peito de frango		Arroz, feijão e carne de porco	
10:30h	•		mandioca		frango	Salada de abobrinha com		Salada de repolho e cenoura	
		Sala	Salada de alface e tomate		Salada de beterraba cenoura		oura		
Lanche da tarde 13:30h	Maça		Maça		Banana	Manga		Banana	
Jantar 16:00h	Quirera com carne de porco Po		Polenta com peito de frango		Sopa de feijão	Carreteiro		Sopa de frango com legumes	
	Composição nutricional E		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A	Vit. C (mg)	Ca	Fe
(Média se	nanal) (Kca	(Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15 do VET		(mcg)	(mcg)	(mg)	(mg)
		1062 kcal	105g 222%	40g 233%	30g 140%	199 mcg	28,3 mg	203 mg	4,0 mg

Conforme a Resolução nº06, de 08 de maio de 2020, fica PROIBIDO o açúcar de adição e o uso de alimentos ultraprocessados para menores de 3 anos.





### SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANTAGALO PR PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE CARDÁPIO MARÇO – SEMANA 4



#### CARDÁPIO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL

MODALIDADE DE ENSINO (Educação infantil).

FAIXA ETÁRIA (1-4 anos).

ZONA (Urbana)
PERÍODO (parcial)

	2ª FEIRA 24/03	3 <u>a</u>	3ª FEIRA 25/03		EIRA 26/03	5ª FEIRA 2	27/03	6ª FEIRA 28/03	
Café da manhã- 08:00h	Pão sem açúcar com	leite	Ovos mexidos		sem açúcar com leite	Pão sem açúcar		Ovos mexidos	
Almoço	Arroz, feijão e peito de frango Salada de repolho e cenoura		Arroz, feijão e picadinho de batata <i>Salada de repolho e</i> <i>cenoura</i>		Arroz, feijão e carne	Arroz, feijão e carne de porco Salada de abobrinha		Arroz, feijão e peito de frango  Salada de repolho e cenoura	
10:30h					moída Salada de tomate				
Lanche da tarde 13:30h	Banana		Laranja		Melancia	Maça		Bolo de cenoura sem açúcar	
Jantar 16:00h	Macarrão com carne	Sopa de feijão	Q	uirera com carne de porco	Sopa de frango	com legumes	Ris	oto	
Composição	Composição nutricional		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A	Vit. C (mg)	Ca	Fe
(Média se	emanal) (Kc	(Kcal)	cal) 55% a 65% do VET	10% a 15 <sup>o</sup> do VET	% 15% a 30% do VET	(mcg)	vic. C (ilig)	(mg)	(mg)
		1141 kcal	127g 130%	40g 222%	25g 125%	212 mcg	34 mg	160 mg	5,4 mg

Conforme a Resolução nº06, de 08 de maio de 2020, fica <u>PROIBIDO</u> o açúcar de adição e o uso de alimentos ultraprocessados para menores de 3 anos.



# **Necessidades Alimentares Especiais:**

Alergia a ovos: fazer farofa de carne moída no lugar de ovos mexidos.

Diabetes: ofertar macarrão e arroz integral. Ofertar somente um carboidrato por refeição



Intolerância a lactose: Ofertar leite zero lactose.

Doença celíaca: Fazer quirera, polenta ou arroz no lugar de macarrão, pães e bolos.