

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANOAS/RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL – CRECHE

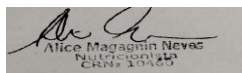
- Cardápio sujeito a alterações.

ZONA: URBANA FAIXA ETÁRIA: 1 a 3 anos PERÍODO: INTEGRAL (70% das necessidades nutricionais diárias)

DEZEMBRO/2021

	2ª FEIRA 06/12	3ª FEIRA 07/12	4ª FEIRA 08/12	5ª FEIRA 09/12	6ª FEIRA 10/12			
Café Manhã e lanche Tarde	<u>Manhã:</u> Banana e mamão picadinhos -Milkshake de banana com cacau 100% (banana congelada e leite) (sem açúcar) <u>Tarde:</u> Bolo de banana com cacau 100% sem açúcar (farinha trigo, ovo, óleo, fermento, banana, canela em pó) -Milkshake de banana cacau 100%(Banana congelada, leite)	- Panqueca americana de banana com canela em pó (farinha de trigo, banana, ovo, cacau 100%,) -Milkshake de banana cacau 100%(Banana congelada,leite) *Preparar e congelar a bolinha	-Bolinha de batata (batata inglesa com amido e sal) -Suco natural de melancia com banana congelada (sem açúcar)	- Bolo de banana com laranja e canela em pó s/ açúcar(farinha trigo, ovo, sal, óleo, fermento, banana, laranja,canela em pó) -Batida de banana com cacau 100% (sem açúcar)	-Pão caseiro sem açúcar (farinha trigo, fermento, sal, óleo, água) com patê caseiro de cenoura (leite, óleo e sal, cenoura) - Batida de maçã com cacau 100% (sem açúcar) *Picar e congelar a banana do milkshake			
Almoço/ Jantar	-Feijão -Arroz -Omelete - Repolho ralado - Mamão	-Feijão -Arroz -Frango em cubos com batata doce -Beterraba -Laranja	-Feijão -Arroz -Escondidinho de polenta com moída de gado e molho caseiro de tomate -Alface -Melancia	-Feijão -Arroz - Estrogonofe de gado (molho branco- farinha de trigo, leite e sal-molho caseiro de tomate e carne em cubos) -Cenoura -Maçã	-Feijão -Risoto de frango -Chuchu cozido -Manga			
Composição Nutricional (média semanal)	Energia (Kcal) 1-3 anos	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LIP (g) 15% a 30% do VET	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (MG)
	761	113g	25g	23g	338	47	406	2,7
		60%	13%	27%				

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2
10460



Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN 7091/ Cíntia
Tavares – CRN 6871




Se muito calor, servir sucos e batidas frios (deixar na geladeira).

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANOAS/RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL – CRECHE

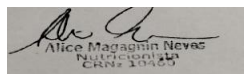
- Cardápio sujeito a alterações.

ZONA: URBANA FAIXA ETÁRIA: 1 a 3 anos PERÍODO: INTEGRAL (70% das necessidades nutricionais diárias)

DEZEMBRO/2021

	2ª FEIRA 13/12	3ª FEIRA 14/12	4ª FEIRA 15/12	5ª FEIRA 16/12	6ª FEIRA 17/12 COMEMORAÇÃO FINAL DE ANO
Café Manhã e lanche Tarde	Manhã: Creminho de amido com maçã e canela em pó (amido, leite, maçã, canela) *deixar gelar se muito calor - Batida de maçã com cacau 100% (sem açúcar) Tarde: Bolo de batata doce com cacau 100% s/açúcar (batata doce, farinha trigo, ovo, sal, óleo, fermento, cacau 100%) - Batida de maçã com cacau 100% (sem açúcar) *Pré preparo da moranga	- Pizza caseira de queijo com molho caseiro de tomate (farinha, ovo, sal, molho caseiro tomate, queijo) - Batida de banana (sem açúcar)	- Salada de frutas (banana, melancia, abacaxi e suco natural de laranja) (sem açúcar)	- Bolo de banana com cacau 100% s/açúcar (farinha trigo, ovo, sal, óleo, fermento, banana, cacau 100%) - Milkshake de banana (sem açúcar)	MANHÃ: Pão caseiro s/ açúcar (farinha trigo, fermento, sal, óleo, água) com maionese caseira de leite Milkshake de banana com cacau 100% (sem açúcar) TARDE: Hamburguinho caseiro (pão caseiro tipo hambúrguer, hambúrguer caseiro de moída de gado, queijo, alface, maionese caseira de leite) - Suco natural de laranja com banana (sem açúcar) *Bater com o suco a banana congelada.
Almoço/ Jantar	- Feijão - Arroz - Salada de ovo cozido picado com tomate picado - Tomate - Maçã *Pré preparo da moranga	- Feijão - Arroz - Escondidinho de moranga com frango desfiado e molho caseiro de tomate - Beterraba - Melancia	- Feijão - Arroz - Massa com molho caseiro de tomate e moída de gado - Cenoura ralada - Abacaxi	- Feijão - Carreteiro de moída de gado - Alface - Mamão	- Feijão - Arroz - Fricassê de frango - Couve manteiga refogada - Laranja
Composição Nutricional (média semanal)	Energia (Kcal) 1-3 anos	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LIP (g) 15% a 30% do VET	Vit A (mcg)
	778	115g	26g	23g	Vit C (mg)
		60%	14%	26%	Ca (mg)
					Fe (MG)
					380
					66
					404
					2,8

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2 10460


Alice Magagnin Neves
Nutricionista
CRN 10460

Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN 7091/ Cíntia Tavares – CRN 6871


Adriana Rech
Nutricionista
CRN 7091


Cíntia de Azevedo Tavares
Nutricionista
CRN 6871

Se muito calor, servir sucos e batidas frios (deixar na geladeira).

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANOAS/RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL – CRECHE

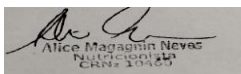
- Cardápio sujeito a alterações.

ZONA: URBANA FAIXA ETÁRIA: 1 a 3 anos PERÍODO: INTEGRAL (70% das necessidades nutricionais diárias)

DEZEMBRO/2021

	2ª FEIRA 20/12	3ª FEIRA 21/12	4ª FEIRA 22/12	5ª FEIRA 23/12	6ª FEIRA 24/12				
Café Manhã e lanche Tarde	Manhã: Maçã e laranja picadinhas - Batida de banana com cacau 100% (sem açúcar) Tarde: Bolo de banana s/ açúcar (farinha trigo, ovo, sal, óleo, fermento, banana) - Batida de maçã com cacau 100% (sem açúcar)	- Pão caseiro sem açúcar (farinha trigo, fermento, sal, óleo, água) com maionese caseira de leite -Milkshake de banana (banana congelada e leite) (sem açúcar)	- Creminho de amido com banana (amido, leite, banana) (sem açúcar) - Milkshake de banana (banana congelada e leite) (sem açúcar)	- Creminho de amido com maçã (amido, leite, maçã) (sem açúcar) -Batida de maçã (sem açúcar)	RECESSO				
Almoço/ Jantar	-Feijão -Arroz -Suflê de cenoura (farinha trigo, ovo, óleo, cenoura, ovo, queijo mussarela) -Chuchu cozido -Laranja	-Feijão -Arroz -Moída de gado com ovo cozido e tempero verde -Batata doce cozida -Banana	“Adaptação” -Feijão -Carreteiro (as carnes que estão na escola) -Salada (conforme estoque) -Fruta (conforme estoque)	“Adaptação” -Feijão -Carreteiro (as carnes que estão na escola) -Salada (conforme estoque) -Fruta (conforme estoque)					
Composição Nutricional (média semanal)	Energia (Kcal) 1-3 anos	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LIP (g) 15% a 30% do VET	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (MG)	
	740	114g	26g	20g					
		60%	15%	25%	475	31	619	2,4	

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2
10460


Alice Magagnin Neves
Nutricionista
CRN 10460

Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN 7091/ Cíntia
Tavares – CRN 6871


Adriana Rech
Nutricionista
CRN 7091


Cíntia de Azevedo Tavares
Nutricionista
CRN 6871

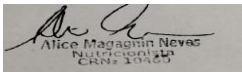
Se muito calor, servir sucos e batidas frios (deixar na geladeira).

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANOAS/RS
RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

** Valores de referência de acordo com a resolução 06 de 08 de maio de 2020/FNDE.

Análise Nutricional 70% das necessidades diárias (Média Mensal)	Recomendações nutricionais para Idade 7-11 meses	Energia(Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
	Recomendações Nutricionais para Idade 1-3 anos	Energia(Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
		475	65 - 77	12 - 18	13 - 18
		708	97 - 115	18 - 27	20 - 28

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2 10460



Alice Magagnin Neves
Nutricionista
CRN2 10460

Nutricionistas Quadro Técnico: Adriana Rech – CRN 7091/ Cíntia Tavares – CRN 6871



Adriana Inhaia Rech
Nutricionista
CRN 7091 D



Cíntia de Azevedo Tavares
Nutricionista
CRN 6871