

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

CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL – CRECHE

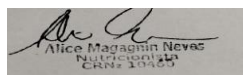
- Cardápio sujeito a alterações.

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

NOVEMBRO/2021

	2ª FEIRA 01/11	3ª FEIRA 02/11	4ª FEIRA 03/11	5ª FEIRA 04/11	6ª FEIRA 05/11			
Café Manhã e lanche Tarde	Manhã: Banana e laranja picadinhas -Milkshake de (banana congelada, leite) (s/ açúcar) Tarde: Bolo de banana s/ açúcar (farinha trigo, ovo, sal, óleo ,fermento, banana) -Milkshake de banana (Banana congelada, leite) (s/ açúcar) *Preparar e congelar croquete	FERIADO	- Croquete caseiro (moída de gado, farinha trigo, água, sal) - Batida de banana (sem açúcar)	- Bolo de banana com canela em pó sem açúcar (farinha trigo, ovo, sal, óleo, fermento, banana) - Milkshake de banana (banana congelada, leite) (sem açúcar)	-Pão caseiro sem açúcar (farinha trigo, fermento, sal, óleo, água) com maionese caseira de leite (leite, óleo e sal) e alface -Batida de mamão e banana (sem açúcar) *Picar e congelar a banana do milkshake			
	Almoço / Jantar		-Feijão - Arroz colorido (arroz branco, ovo cozido picado com tomate picado) -Salada de batata cozida com cenoura -Laranja	-Feijão -Arroz -Ovo mexido - Chuchu cozido - Manga	-Feijão - Arroz -Panqueca caseira de moída de gado -Moranga refogada -Banana	-Feijão -Arroz -Fricassê de frango -Beterraba ralada -Mamão		
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)
	800	110g	28g	27g	446	40	504	2,8
		55%	14%	30%				

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 Rech
Nutricionista
CRN 7091


Cíntia de Azevedo Tavares
Nutricionista
CRN 6871

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

CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL – CRECHE

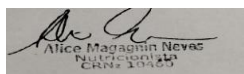
- Cardápio sujeito a alterações.

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

NOVEMBRO/2021

	2ª FEIRA 08/11	3ª FEIRA 09/11	4ª FEIRA 10/11	5ª FEIRA 11/11	6ª FEIRA 12/11			
Café Manhã e lanche Tarde	Manhã: Creminho de amido com banana e canela em pó (amido, leite, banana, canela) - Batida de banana 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 banana com cacau 100% (sem açúcar) *Picar e congelar a banana do milkshake *Cozinhar batata doce da panqueca	-Panqueca americana de batata doce com cacau 100% (farinha de trigo, ovo, batata doce, leite, cacau 100%) -Milkshake de banana com maçã e canela em pó (maçã picada, banana congelada, leite, canela em pó - sem açúcar) *Canela em pó opcional	-Pastel caseiro de forno de banana com cacau 100% (farinha trigo, ovo, sal, óleo, água, banana amassada com cacau 100%) - Batida de maçã (sem açúcar)	-Bolo de cenoura c/ banana s/ açúcar (farinha trigo, ovo, sal, óleo, fermento, banana, cenoura) -Batida de banana com cacau 100% (sem açúcar) *Picar e congelar a banana	-Pão caseiro s/ açúcar (farinha trigo, ovo, fermento, sal, óleo, água) com patê caseiro de cenoura (cenoura cozida, sal e maionese caseira de leite-leite, óleo e sal) -Milkshake de banana com cacau 100% (sem açúcar)			
Almoço / Jantar	-Feijão -Arroz -Ovo mexido -Legumes gratinado (molho branco caseiro com queijo mussarela-farinha trigo, leite e sal-chuchu e cenoura) -Banana	-Feijão -Arroz -Carne de frango em cubos com batata doce -Tomate -Abacaxi	-Feijão -Carreteiro de moída de gado -Alface -Melão	-Feijão -Arroz -Massa com carne de panela (molho caseiro de tomate e carne de panela) -Cenoura ralada -Maçã	-Feijão -Risoto de frango -Couve manteiga refogada -Mamão			
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)
	803	115g	28g	25g	622	26	507	3,5
		57%	14%	25%				

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 Rech
Nutricionista
CRN 7091



Cíntia de Azevedo Tavares
Nutricionista
CRN 6871

*Canela em pó do creminho de amido e das batidas de fruta é opcional, caso a criança prefira sem, pode fazer sem canela em pó.

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

CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL – CRECHE

- Cardápio sujeito a alterações.

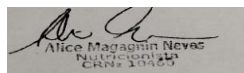
ZONA: URBANA FAIXA ETÁRIA: 1 a 3 anos PERÍODO: INTEGRAL (70% das necessidades nutricionais diárias)

NOVEMBRO/2021

	2ª FEIRA 15/11	3ª FEIRA 16/11	4ª FEIRA 17/11	5ª FEIRA 18/11	6ª FEIRA 19/11				
Café Manhã e lanche Tarde	FERIADO	Manhã: Creminho de amido com maçã e canela em pó (amido milho, leite, maçã e canela) - Batida de maçã com cacau 100% (sem açúcar) Tarde: Bolo de maçã s/ açúcar (farinha trigo, ovo, óleo, fermento, maçã) - Batida de maçã com cacau 100% (sem açúcar)	- Pizza caseira de queijo com molho caseiro de tomate (farinha trigo, ovo, sal, molho caseiro tomate, queijo) - Milkshake de banana com cacau 100% (sem açúcar)	- Bolo de batata doce s/ açúcar (farinha trigo, ovo, óleo, fermento, batata doce, cacau 100%, canela em pó) - Batida de banana (sem açúcar) *Picar e congelar a banana	-Torrada de pão caseiro s/ açúcar de moranga (farinha trigo, ovo, fermento, sal, óleo, água) com queijo -Milkshake de banana com canela em pó (banana congelada, leite, canela em pó sem açúcar)				
Almoço/ Jantar		-Feijão -Arroz -Salada de ovo cozido picado com tomate picado -Beterraba ralada -Maçã	-Feijão -Arroz -Massa com moída de gado e molho caseiro de tomate -Cenoura ralada -Abacaxi com canela em pó *canela opcional	- Feijão - Arroz -Estrogonofe de gado -Tomate -Manga	-Feijão -Arroz -Escondidinho de moranga com frango e molho caseiro de tomate -Couve chinesa ralada -Banana				
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)	
	801	113	28g	26g	613	33	535	2,8	
		56%	14%	29%					

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2 10460

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



Alice Magagnin Neves
Nutricionista
CRN2 10460



Adriana Rech
Nutricionista
CRN 7091



Cíntia Tavares
Nutricionista
CRN 6871

*Canela em pó do creminho de amido e das batidas de fruta é opcional, caso a criança prefira sem, pode fazer sem canela em pó.

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

CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL – CRECHE

- Cardápio sujeito a alterações.

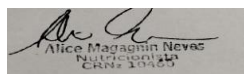
ZONA: URBANA FAIXA ETÁRIA: 1 a 3 anos PERÍODO: INTEGRAL (70% das necessidades nutricionais diárias)

NOVEMBRO/2021

	2ª FEIRA 22/11	3ª FEIRA 23/11	4ª FEIRA 24/11	5ª FEIRA 25/11	6ª FEIRA 26/11				
Café Manhã e lanche Tarde	Manhã: Banana e laranja picadinhas - Batida de banana com cacau 100% (sem açúcar) Tarde: Bolo de batata doce com cacau 100% s/ açúcar (farinha trigo, ovo, sal, óleo, fermento, batata doce, cacau 100%) - Batida de banana com cacau 100% (sem açúcar)	-Panqueca americana salgada de moranga (farinha de trigo, ovo, moranga, sal, leite) *Tempero verde e cebola opcionais -Batida de maçã com banana e cacau 100% (sem açúcar)	-Salada de frutas (banana, maçã, mamão picadas com suco natural de laranja – sem açúcar) *Deixar aveia para o aluno colocar se quiser	-Bolo de banana com laranja s/ açúcar (farinha trigo, ovo, sal, óleo, fermento, laranja, banana) -Batida de banana com cacau 100% (sem açúcar)	- Pão caseiro s/ açúcar (ovo, óleo, leite, farinha trigo, fermento, sal) com maionese caseira de leite (leite, óleo e sal) -Batida de banana (sem açúcar)				
Almoço / Jantar	-Feijão -Arroz -Suflê de chuchu (farinha trigo, ovo, óleo, chuchu, ovo, queijo mussarela) -Cenoura ralada com tempero verde -Laranja	-Feijão -Arroz - Massa com molho branco e frango desfiado (frango desfiado, molho branco caseiro-farinha de trigo e leite) -Moranga refogada -Banana	-Feijão -Arroz -Panqueca caseira de moída de gado -Couve chinesa ralada -Mamão	-Feijão -Arroz -Carne de panela com batata inglesa picada -Alface -Laranja	-Feijão -Risoto de frango - Couve manteiga refogada - Mamão *Picar e congelar a banana do milkshake				
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)	
	742	106g	26g	26g	542	69	437	2,6	
		58%	14%	30%					

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2 10460

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



Alice Magagnin Neves
Nutricionista
CRN2 10460



Adriana Rech
Nutricionista
CRN 7091



Cíntia Tavares
Nutricionista
CRN 6871

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

CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL – CRECHE

- Cardápio sujeito a alterações.

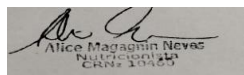
ZONA: URBANA FAIXA ETÁRIA: 1 a 3 anos PERÍODO: INTEGRAL (70% das necessidades nutricionais diárias)

NOVEMBRO/2021

	2ª FEIRA 29/11	3ª FEIRA 30/11	4ª FEIRA 01/12	5ª FEIRA 02/12	6ª FEIRA 03/12			
Café Manhã e lanche Tarde	Manhã: Creminho de amido com maçã e canela (amido,leite,banana e canela pó) -Batida de maçã com cacau 100% (maçã, leite e cacau 100%) (sem açúcar) Tarde: Bolo de banana sem açúcar (farinha trigo, ovo, sal, óleo, fermento, banana) -Batida de maçã com cacau 100% (maçã, leite e cacau 100%) (sem açúcar)	-Panqueca americana de banana com cacau 100% (farinha de trigo, banana, ovo, cacau 100%, leite) - Batida de banana (sem açúcar) *Pré preparo da batata palito	- Batata palito caseira de forno (batata inglesa com sal) - Suco natural de manga (sem açúcar)	-Bolo de banana com cacau 100% sem açúcar (farinha trigo, aveia, açúcar, leite, ovos, óleo, fermento, banana e canela pó) - Batida de banana com cacau 100% (sem açúcar)	- Pão de milho de s/ açúcar (ovo, óleo, leite, farinha trigo, farinha milho, fermento, sal) com queijo mussarela - Milkshake de banana com cacau 100% (banana congelada, leite e cacau 100%) (sem açúcar)			
Almoço / Jantar	-Feijão -Arroz -Omelete de forno (farinha trigo,leite, tomate,cenoura,cebola,salsinha e sal) -Cenoura refogada -Maçã	-Feijão -Arroz -Fricassê de frango -Pepino -Mamão	-Feijão - Arroz -Escondidinho de batata doce com moída de gado - Couve manteiga refogada -Manga	-Feijão -Carreteiro de cubos de gado -Repolho verde ralado - Melão	-Feijão -Arroz -Panqueca caseira de frango -Beterraba cozida -Abacaxi			
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)
	778	115g	26g	24g	307	48	376	2,9
		58%	14%	29%				

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2 10460

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


Alice Magagnin Neves
Nutricionista
CRN2 10460


Adriana Inhausa Rech
Nutricionista
CRN 7091

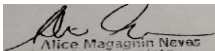

Cíntia de Azevedo Tavares
Nutricionista
CRN 6871

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