

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

CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL – CRECHE

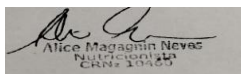
- Cardápio sujeito a alterações.

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

OUTUBRO/2021

	2ª FEIRA 04/10	3ª FEIRA 05/10	4ª FEIRA 06/10	5ª FEIRA 07/10	6ª FEIRA 08/10 DIA DAS CRIANÇAS			
Café Manhã e lanche Tarde	-Banana e abacaxi picadinhos *Polvilhar leite em pó é opcional - Milkshake de banana (leite e banana congelada) (sem açúcar)	- Panqueca de moranga (moranga, farinha trigo,ovo,sal) - Batida de maçã (sem açúcar)	- Panqueca salgada (farinha de trigo,sal,ovo) gratinada (colocar queijo e deixar no forno derreter) - Batida de banana e maçã (sem açúcar)	-Panqueca salgada (farinha de trigo,sal,ovo) com maionese caseira de leite (óleo,leite e sal) - Suco de maçã (sem açúcar) *Picar e congelar a banana do milkshake	-Enroladinho de frango (farinha trigo,fermento,sal,leite,sal, frango) -Milkshake de banana (banana congelada com leite (sem açúcar) - Chantilly (nata batida e açúcar) - Frutas picadas (abacaxi, banana, maçã) *Chantilly creche sem açúcar, e pode acrescentar no Milkshake (opcional) *Os alunos podem pegar com a mão e passam no chantilly (opcional).			
Almoço/ Jantar	-Feijão -Arroz -Ovo mexido -Cenoura ralada -Banana	-Feijão -Risoto de frango -Beterraba cozida - Abacaxi fatia *Pré preparo da moranga: higienizar, descascar e picar. Armazenar na geladeira até o dia seguinte.	-Feijão -Arroz - Panqueca de frango -Alface -Maçã	-Feijão -Arroz -Escondidinho de moranga com moída de gado e molho caseiro de tomate -Tomate -Laranja	-Feijão -Carreteiro de cubos -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)
	817	115g	27g	27g	333	37	445	2,7
		56%	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 Tavares
Nutricionista
CRN 6871

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

CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL – CRECHE

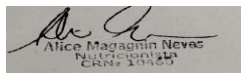
- Cardápio sujeito a alterações.

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

OUTUBRO/2021

	2ª FEIRA 11/10	3ª FEIRA 12/10	4ª FEIRA 13/10	5ª FEIRA 14/10	6ª FEIRA 15/10			
Café Manhã e lanche Tarde	FERIADO	FERIADO	Panqueca americana de batata doce (farinha trigo, ovo, batata doce) -Milkshake de banana (banana congelada e leite –sem açúcar)	Pão caseiro sem açúcar (farinha trigo, ovo, fermento, sal) com maionese caseira de leite (leite, óleo, sal) -Suco natural de laranja com maçã – sem açúcar)	Pão caseiro sem açúcar (farinha trigo, ovo, fermento, sal) com nata -Milkshake de banana (banana congelada, leite–sem açúcar)			
Almoço/ Jantar			-Feijão -Arroz -Ovo mexido - Cenoura cozida --Maçã	- Feijão -Arroz -Escondidinho de polenta e moída de gado - Beterraba cozida -Laranja	- Feijão - Arroz -Massa com molho caseiro de tomate e frango desfiado - Repolho branco -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)
	795	115g	26g	26g	500	40	353	4,2
		57%	13%	29%				

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

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

CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL – CRECHE

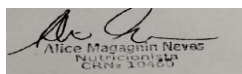
- Cardápio sujeito a alterações.

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

OUTUBRO/2021

	2ª FEIRA 18/10	3ª FEIRA 19/10	4ª FEIRA 20/10	5ª FEIRA 21/10	6ª FEIRA 22/10			
Café Manhã e lanche Tarde	- Manhã: Banana e mamão picados *Pode polvilhar leite em pó, opcional - Batida de banana (sem açúcar) - Tarde: - Bolo de banana sem açúcar (farinha trigo, ovo, sal, óleo, fermento, banana) - Batida de banana (sem açúcar) *Picar e congelar a banana *Cozinhar batata doce da panqueca	- Panqueca americana de batata doce (batata doce,sal,farinha trigo, ovo) - Milkshake de banana (banana congelada,leite)	- Pastel caseiro de forno de queijo (massa: farinha trigo, água,óleo,sal-recheio: queijo) - Batida de maçã (sem açúcar)	-Bolo de batata doce sem açúcar (farinha trigo, ovo, sal, óleo, fermento, batata doce) - Batida de banana (sem açúcar)	- Pão caseiro s/ açúcar (farinha trigo, fermento, sal, óleo, água) com maionese caseira de leite e alface -Milkshake de banana (banana congelada, leite)			
Almoço/ Jantar	- Feijão -Arroz -Omelete -Repolho verde ralado -Mamão fatia	-Feijão -Arroz -Escondidinho de polenta com frango e molho caseiro de tomate -Tomate -Melão	-Feijão -Estrogonofe de cubos de gado -Beterraba cozida -Maçã	- Feijão - Arroz -Moída de gado com ovo cozido picado e tempero verde -Cenoura refogada -Manga	- Feijão - Arroz - Fricassê de frango - Alface - 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)
	802	113g	27g	27g	609	32	502	2,7
		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

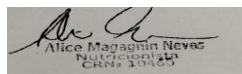
- Cardápio sujeito a alterações.

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

OUTUBRO/2021

	2ª FEIRA 25/10	3ª FEIRA 26/10	4ª FEIRA 27/10	5ª FEIRA 28/10	6ª FEIRA 29/10			
Café Manhã e lanche Tarde	Manhã: Banana e laranja picadinhas - Milkshake de banana (banana congelada e leite) (sem açúcar)	-Panqueca salgada gratina (farinha trigo,sal,ovo) com queijo – colocar no forno para o queijo gratinar - Batida de maçã (sem açúcar)	- Pizza caseira de queijo com molho caseiro de tomate (farinha, ovo, sal, molho caseiro de tomate, queijo) - Batida de banana sem açúcar	- Bolo caseiro de maçã com banana sem açúcar (farinha de trigo,sal, ovo, óleo, fermento, banana e maçã) - Batida de banana (sem açúcar) *Picar e congelar a banana do milkshake	REUNIÃO PEDAGÓGICA (ajustar conforme o dia da reunião na escola)			
	Tarde: Bolo de banana sem açúcar (farinha trigo, ovo,sal,óleo,fermento,banana) - Milkshake de banana com canela em pó							
Almoço/Jantar	-Feijão -Arroz -Suflê de cenoura (cenoura, óleo, leite, farinha trigo,ovo, queijo) -Beterraba ralada -Mamão	-Feijão -Arroz -Fricassê de frango -Moranga refogada -Maçã	-Feijão -Arroz -Massa bolonhesa (massa com molho caseiro de tomate e moída de gado) -Repolho verde ralado -Banana	-Feijão - Carreteiro de cubos - Couve manteiga refogada -Laranja *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)
	785	110g	28g	27g	401	39	554	2,8
		55%	15%	32%				

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



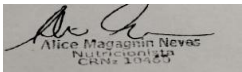
Cíntia de Azevedo Tavares
Nutricionista
CRN 6871

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