

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)

SETEMBRO/2021

	2ª FEIRA 06/09	3ª FEIRA 07/09	4ª FEIRA 08/09	5ª FEIRA 09/09	6ª FEIRA 10/09			
Café Manhã e lanche Tarde	Laranja com banana picadinhas -Batida de banana (sem açúcar)	FERIADO	- Panqueca de banana (farinha trigo,ovo,banana) - Batida de banana (sem açúcar) *Preparar e congelar a bolinha de batata	- Pizza caseira de queijo com molho caseiro de tomate (farinha,ovo,sal,molho caseiro tomate,queijo) - Suco de mamão (sem açúcar) *Preparar e congelar a bolinha de batata	- Bolinha de batata (batata inglesa, amido de milho e sal) Ou batata palito de forno - Batida de maçã e banana (sem açúcar)			
Almoço/ Jantar	- Feijão - Arroz - Torta de forno de ovo e legumes (ovo, aveia, cenoura, farinha trigo) - Couve manteiga refogada - Laranja		- Feijão - Arroz - Ovo mexido - Cenoura ralada - Mamão	- Feijão - Arroz - Massa bolonhesa (molho caseiro de tomate com moida de gado) - Alface - Banana	- Feijão - Carreteiro de cubos - Beterraba cozida - Maçã			
Composição Nutricional (média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)				
	1-3 anos	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (MG)
	797	114g	27g	26g	307	48	376	2,9
	58%	14%	29%					

Nutricionista Responsável Técnica: Alice Magagnin Neves – CRN2 10460



Alice Magagnin Neves
Nutricionista
CRN2 10460

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



Adriana Rech
Nutricionista
CRN: 7091D



Cintia Tavares
Nutricionista
CRN: 6871

CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL – CRECHE

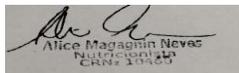
- Cardápio sujeito a alterações.

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

SETEMBRO/2021

	2ª FEIRA 13/09	3ª FEIRA 14/09	4ª FEIRA 15/09	5ª FEIRA 16/09	6ª FEIRA 17/09 COMEMORAÇÃO SEMANA FARROUPILHA			
Café Manhã e lanche Tarde	-Creminho de aveia com banana (aveia,leite,banana) - Suco de mamão (sem açúcar) *Pré preparo da moranga da panqueca **Pré preparo do croquete, congelar	- Panqueca americana de moranga (farinha, ovo,sal,moranga) - Batida de banana (sem açúcar) *Pré preparo da salada de frutas	- Salada de frutas (banana,abacaxi,maçã picados com suco natural de laranja) – sem açúcar *Deixar aveia para o aluno colocar na salada, se quiser **Pré preparo do croquete, congelar	- Panqueca salgada (farinha de trigo,ovo,sal) com maionese caseira verde de leite - Batida de maçã (sem açúcar) **Pré preparo do croquete, congelar	- Croquete caseiro (moída de gado,farinha trigo,sal, farinha de milho para empanar) - Batida de maçã (sem açúcar)			
Almoço/ Jantar	- Feijão - Arroz - Omelete - Beterraba cozida - Mamão	- Feijão - Risoto de frango - Cenoura cozida - Banana	- Feijão - Arroz - Escondidinho de polenta com moída de gado com molho de tomate caseiro - Tomate rodela - Laranja	- Feijão - Carreteiro de cubos de gado c/ ovo picado e tempero verde - Repolho refogado - Maçã	- Feijão - Arroz - Espetinho de frango OU frango grelhado - Salada de batata com ovo cozido picado e cebola - Batata assada com pastinha de alho -Abacaxi			
Composição Nutricional (média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)				
	1-3 anos	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (MG)
	764	104g	25g	25g	275	64	352	2,7
	56%	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 Tavares
Nutricionista
CRN 6871

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CANOAS/RS

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL – CRECHE

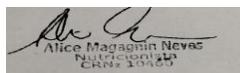
- Cardápio sujeito a alterações.

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

SETEMBRO/2021

	2ª FEIRA 20/09	3ª FEIRA 21/09	4ª FEIRA 22/09	5ª FEIRA 23/09	6ª FEIRA 24/09			
Café Manhã e lanche Tarde	FERIADO	- Creminho de aveia com maçã picadinha (amido, leite, maçã) - Batida de maçã (sem açúcar)	- Panqueca americana salgada (farinha trigo, ovo, sal) com nata - Batida de banana (sem açúcar)	- Crepe francês de queijo (farinha de trigo, leite, ovo, sal, recheio de queijo) - Suco de mamão (sem açúcar) *Pré preparo da salada de frutas	- Salada de frutas (banana, mamão, maçã picados com suco natural de laranja) – sem açúcar			
Almoço/ Jantar		- Feijão - Arroz - Legumes Gratinados (chuchu, cenoura, molho branco, queijo, sal) - Ovo cozido - Maçã	- Feijão - Carreteiro de moída de gado com molho caseiro de tomate - Beterraba cozida - Melão	- Feijão - Arroz - Carne de panela com batata doce - Cenoura ralada - Mamão picado	- Feijão - Arroz - Panqueca de moída de gado - Alface - Laranja			
Composição Nutricional (média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (MG)
	1-3 anos	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	765	105g	26g	26g	515	41	422	2,8
		55%	14%	31%				

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 Tavares
Nutricionista
CRN 6871

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

CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL – CRECHE

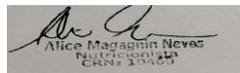
- Cardápio sujeito a alterações.

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

SETEMBRO/2021

	2ª FEIRA 27/09	3ª FEIRA 28/09	4ª FEIRA 29/09	5ª FEIRA 30/09	6ª FEIRA 01/10			
Café Manhã e lanche Tarde	- Banana e mamão picadinhos polvilhado com leite em pó - Batida de banana (sem açúcar)	- Panqueca americana salgada gratinada (ovo, farinha trigo, sal), colocar 1 fatia de queijo em cima da panqueca e deixar no forno p/ o queijo derreter - Suco de mamão (sem açúcar)	- Panqueca americana salgada (ovo, farinha trigo, sal) com nata - Batida de maçã e banana (sem açúcar) *Pré preparo da bolinha de queijo e congelar	- Torrada (fazer sanduíche com a massa da panqueca salgada cortada em quadradinhos com queijo dentro, prensar na frigideira para derreter o queijo) - Batida de banana (sem açúcar) *Pré preparo do pastel	- Pastel caseiro de forno com recheio de banana com leite em pó (farinha trigo, água, óleo, sal-recheio de banana amassada e leite em pó) - Suco de mamão (sem açúcar)			
Almoço/ Jantar	- Feijão - Arroz - Omelete - Repolho ralado - Laranja	- Feijão - Arroz - Fricassê de frango - cenoura cozida - Mamão *Pré preparo da moranga	- Feijão - Arroz - Escondidinho de moranga cabotiá com moída gado e molho caseiro de tomate - Alface - Maçã	- Feijão - Carreteiro de cubos de gado - Beterraba cozida - Banana *Picar e congelar a banana do milkshake de segunda	- Feijão - Arroz - Massa bolonhesa (moída gado, molho de tomate caseiro) - Couve manteiga refogada - Mamão			
Composição Nutricional (média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (MG)
	1-3 anos	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	818	115g	31g	24g	332	48	441	2,8
		57%	16%	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



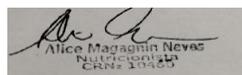
Cíntia Tavares
Nutricionista
CRN 6871

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 (Média Mensal)	Recomendações nutricionais para Idade 7-11 meses	Energia (Kcal) 475	Carboidratos 65 - 77	Proteínas 12 - 18	Lipídios 13 - 18
	Recomendações Nutricionais para Idade 1-3 anos	Energia (Kcal) 708	Carboidratos 97 - 115	Proteínas 18 - 27	Lipídios 20 - 28
	Recomendações nutricionais para Idade 19-30 anos (eja)	Energia (Kcal) 477	Carboidratos 66-77	Proteínas 12-18	Lipídios 8-16
	Recomendações Nutricionais para Idade 31-60 anos (eja)	Energia (Kcal) 459	Carboidratos 63-75	Proteínas 11-17	Lipídios 8-15

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