

## Orientações para o Cardápio Creche



→ As frutas devem ser raspadas, amassadas ou pedaços pequenos, ir evoluindo para consistência sólida para estimular a mastigação;

→ Servir porções adequadas às idades das crianças, colocar os alimentos separados no prato para que elas conheçam os sabores de cada alimento;

→ Não adicionar muito sal nas preparações, **PROIBIDO** adoçar qualquer preparação de crianças menores de 3 (três) anos;

→ Os alimentos utilizados para preparo do cardápio são de qualidade e frescos, portanto o cardápio pode sofrer algumas alterações de acordo com o recebimento de gêneros alimentícios;



Nutricionista Responsável Técnica do PNAE  
Taís Aparecida Kureke  
CRN10 8395

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO JARDINÓPOLIS/SC -  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE  
CARDÁPIO CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL VALMOR DOMINGOS ALBERTI  
PERÍODO **INTEGRAL/PARCIAL** - FAIXA ETÁRIA 1 a 3 anos  
FEVEREIRO 2022**

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 07/02	TERÇA-FEIRA 08/02	QUARTA-FEIRA 09/02	QUINTA-FEIRA 10/02	SEXTA-FEIRA 11/02			
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b> 8h15min	Férias escolares	Férias escolares	Leite com cacau Biscoito caseiro	Leite (puro ou com cacau) Pão com queijo Fruta	Leite (puro ou com cacau) Bolo de laranja Fruta picada			
<b>ALMOÇO</b> 10h45min	Férias escolares	Férias escolares	Risoto de frango Salada de beterraba	Arroz e feijão Carne suíno acebolado Salada de tomate	Arroz e feijão Carne moída refogada com ovo picadinho Salada de alface			
<b>LANCHE</b> 14h10min	Férias escolares	Férias escolares	Abacaxi	Laranja	Mamão			
<b>JANTAR</b> 15h30min	Férias escolares	Férias escolares	Omelete Leite batido com morango	Pão com carne moída Suco de abacaxi	Torta salgada Toddyinho caseiro (Leite gelado batido com cacau)			
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia</b> (Kcal)	<b>PNT</b> (g)	<b>LIP</b> (g)	<b>CHO</b> (g)	<b>Ca</b> (mg)	<b>Fe</b> (mg)	<b>Vit A</b> (mcg)	<b>Vit C</b> (mg)
	690,0	29,3	19	66	319,7	3,28	322	45,1

\* As frutas devem ser raspadas, amassadas ou pedaços pequenos, ir evoluindo para consistência sólida para estimular a mastigação;

\* Servir porções adequadas às idades das crianças, colocar os alimentos separados no prato para que elas conheçam os sabores de cada alimento;

\* Não adicionar muito sal nas preparações, PROIBIDO adoçar qualquer preparação de crianças menores de 3 (três) anos;

Os alimentos utilizados para o cardápio são de qualidade e frescos, portanto o cardápio pode sofrer algumas alterações de acordo com o recebimento de gêneros alimentícios;

Nutricionista Responsável Técnica do PNAE - Taís Aparecida Kureke CRN10 8395



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO JARDINÓPOLIS/SC -  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE  
CARDÁPIO CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL VALMOR DOMINGOS ALBERTI  
PERÍODO **INTEGRAL/PARCIAL** - FAIXA ETÁRIA 1 a 3 anos  
FEVEREIRO 2022**



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 14/02	TERÇA-FEIRA 15/02	QUARTA-FEIRA 16/02	QUINTA-FEIRA 17/02	SEXTA-FEIRA 18/02			
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b> 8h15min	Leite com cacau s/ açúcar Pão Caseiro com Queijo	Leite com cacau s/ açúcar Pão com patê de frango	Leite com cacau s/ açúcar Batata doce assada	Leite com cacau s/ açúcar Pão com nata	Leite com cacau s/ açúcar Salada de fruta (laranja, mamão, maçã, Kiwi, banana)			
<b>ALMOÇO</b> 10h45min	Risoto de frango Salada: beterraba cozida	Polenta com carne moída Salada: tomate	Arroz com Lentilha Carne suína refogada Salada: alface	Arroz com Feijão preto / Iscas de carne bovina Salada: brócolis	Sopa de feijão Batata doce Sobremesa: laranja			
<b>LANCHE</b> 14h10m	Mamão	Laranja	Banana	Melancia	Manga			
<b>JANTAR</b> 15h45min	Mandioca com carne moída Salada: tomate	Batata doce assada Leite com cacau	Bolacha de milho Leite batido com fruta	Bolinho de carne assado/Pão de Hot Dog Tomate e Alface / Suco de Uva Integral	Ovo mexido com Pão caseiro / Suco de abacaxi			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>PNT (g)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Vit A (mcg)</b>	<b>Vit C (mg)</b>
	717,2	29	16	117	322,1	3,99	148	40,6

\*Deve-se seguir orientações que estão impressas na cozinha;

Os alimentos utilizados para preparo do cardápio são de qualidade e frescos, portanto o cardápio pode sofrer algumas alterações de acordo com o recebimento de gêneros alimentícios;

Nutricionista Responsável Técnica do PNAE  
Taís Aparecida Kureke CRN10 8395



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO JARDINÓPOLIS/SC -  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE  
CARDÁPIO CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL VALMOR DOMINGOS ALBERTI  
PERÍODO **INTEGRAL/PARCIAL** - FAIXA ETÁRIA 1 a 3 anos  
FEVEREIRO 2022**



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 21/02	TERÇA-FEIRA 22/02	QUARTA-FEIRA 23/02	QUINTA-FEIRA 24/02	SEXTA-FEIRA 25/02			
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b> 8h15min	Leite com cacau s/ açúcar Pão com Queijo	Leite com cacau s/ açúcar Batata doce assada	Leite com cacau s/ açúcar Pão com patê de frango	Leite com cacau s/ açúcar Bolo de banana	Leite com cacau s/ açúcar Pão com nata			
<b>ALMOÇO</b> 10h45min	Carreteiro Salada: Alface	Sopa de arroz com carne bovina (batatinha e cenoura) Batata doce	Arroz Lentilha em caldo Carne moída Salada: Beterraba cozida	Arroz com Feijão Frango assado Salada: Tomate	Macarrão Carne moída em molho Salada: Repolho			
<b>LANCHE</b> 14h10m	Maçã	Manga	Pera	Melancia	Salada de fruta (laranja, mamão, Kiwi, banana)			
<b>JANTAR</b> 15h45min	Polenta com carne moída	Pão de queijo (polvilho doce, leite, óleo, queijo, ovos, sal) Suco de uva	Bolo de banana com ameixa seca - sem açúcar Suco de laranja	Purê de batata inglesa Frango desfiado em molho	Batata doce Vitamina de banana			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>PNT (g)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Vit A (mcg)</b>	<b>Vit C (mg)</b>
	714,9	28	20	110	274,8	3,52	153	37,9

\*Deve-se seguir orientações que estão impressas na cozinha;

Os alimentos utilizados para preparo do cardápio são de qualidade e frescos, portanto o cardápio pode sofrer algumas alterações de acordo com o recebimento de gêneros alimentícios;

Nutricionista Responsável Técnica do PNAE - Taís Aparecida Kureke CRN10 8395



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO JARDINÓPOLIS/SC -  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE  
CARDÁPIO CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL VALMOR DOMINGOS ALBERTI  
PERÍODO **INTEGRAL/PARCIAL** - FAIXA ETÁRIA 1 a 3 anos  
FEVEREIRO 2022**



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 28/02	TERÇA-FEIRA 01/03	QUARTA-FEIRA 02/03	QUINTA-FEIRA 03/03	SEXTA-FEIRA 04/03			
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b> 8h15min	Leite com cacau s/ açúcar Pão com nata	Leite com cacau s/ açúcar Bolo de milho salgado	Leite com cacau s/ açúcar Biscoito salgado	Leite com cacau s/ açúcar Pão com queijo	Leite com cacau s/ açúcar Batata doce			
<b>ALMOÇO</b> 10h45min	Risotto de frango Salada: beterraba cozida	Arroz com Feijão Preto Carne de panela com cenoura Salada: Tomate	Polenta com frango em molho Salada: repolho	Arroz com feijão carioca Carne moída em molho com batata inglesa Salada: alface com laranja	Arroz Peixe assado com batata e tomate Salada: alface			
<b>LANCHE</b> 14h10m	Melão	Laranja	Manga	Banana	Mamão			
<b>JANTAR</b> 15h45min	Mandioca Carne suína cozida Salada: beterraba cozida	Biscoito salgado Vitamina de fruta	Ovo mexido com espinafre Salada de acelga com tomate	Batata doce assada Leite com cacau	Pão com frango desfiado, alface e tomate Suco de abacaxi			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>PNT (g)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Vit A (mcg)</b>	<b>Vit C (mg)</b>
	707,3	28	18	110	263,06	2,99	1075	44,5

\*Deve-se seguir orientações que estão impressas na cozinha;

Os alimentos utilizados para preparo do cardápio são de qualidade e frescos, portanto o cardápio pode sofrer algumas alterações de acordo com o recebimento de gêneros alimentícios;

Nutricionista Responsável Técnica do PNAE - Taís Aparecida Kureke CRN10 8395



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO JARDINÓPOLIS/SC -  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE  
CARDÁPIO CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL VALMOR DOMINGOS ALBERTI  
PERÍODO **INTEGRAL/PARCIAL** - FAIXA ETÁRIA 1 a 3 anos  
FEVEREIRO 2022



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 07/03	TERÇA-FEIRA 08/03	QUARTA-FEIRA 09/03	QUINTA-FEIRA 10/03	SEXTA-FEIRA 11/03			
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b> 8h15min	Leite com cacau s/ açúcar Pão com nata	Leite com cacau s/ açúcar Bolo de milho salgado	Leite com cacau s/ açúcar Biscoito salgado	Leite com cacau s/ açúcar Pão com queijo	Leite com cacau s/ açúcar Batata doce			
<b>ALMOÇO</b> 10h45min								
<b>LANCHE</b> 14h10m								
<b>JANTAR</b> 15h45min								
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>PNT (g)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Vit A (mcg)</b>	<b>Vit C (mg)</b>

\*Deve-se seguir orientações que estão impressas na cozinha;

Os alimentos utilizados para preparo do cardápio são de qualidade e frescos, portanto o cardápio pode sofrer algumas alterações de acordo com o recebimento de gêneros alimentícios;

Nutricionista Responsável Técnica do PNAE - Taís Aparecida Kureke CRN10 8395