Orientações para o Cardápio Creche

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

CRN10

|  |
| --- |
| **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** **06/02** | **TERÇA-FEIRA****07/02** | **QUARTA-FEIRA****08/02** | **QUINTA-FEIRA****09/02** | **SEXTA-FEIRA****10/02** |
| **CAFÉ DA MANHÃ****8h15min** |  |  | Leite com cacau s/ açúcarPão com queijo | Leite com cacau s/ açúcarBiscoito  | Leite com cacau s/ açúcarBolacha caseira  |
| **ALMOÇO****10h45min** |  |  | Polenta Carne moída Salada:  | GalinhadaSalada: tomate | Arroz Feijão pretoIscas de carne bovinaSalada: alface |
| **LANCHE 14h10m** |  |  | Manga  | Maça  | Melancia  |
| **JANTAR****15h45min** |  |  | Bolo Suco de polpa | Sanduiche (presunto, queijo e salada)Leite com cacauMamão   | Macarrão Iscas de carne bovinaSalada: alface |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | **Energia** **(Kcal)** | **PNT****(g)** | **LIP****(g)** | **CHO****(g)** | **Ca** **(mg)** | **Fe** **(mg)** | **Vit A** **(mcg)** | **Vit C****(mg)** |
| 706,78 | 29 | 19 | 154 | 265,5 | 4,17 | 187,63 | 10 |

\*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;

Marilia R. Hubner Sordi Nutricionista Responsável Técnica do PNAE

|  |
| --- |
| **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** **13/02** | **TERÇA-FEIRA****14/02** | **QUARTA-FEIRA****15/02** | **QUINTA-FEIRA****16/02** | **SEXTA-FEIRA****17/02** |
| **CAFÉ DA MANHÃ****8h15min** | Leite com cacau s/ açúcarBiscoito | Leite com cacau s/ açúcarPão Mamão  | Leite com cacau s/ açúcarBanana | Leite com cacau s/ açúcarBolo de bananaBolacha | Leite com cacau s/ açúcarPão  |
| **ALMOÇO****10h45min** | CarreteiroSalada: Alface | ArrozFrango assado com batata Salada: Repolho  | MacarrãoFrango em cubosSalada: Acelga  | ArrozFeijão pretoCarne bovina em cubosSalada: Repolho  | Frango assado com batatinhaArrozSalada: Alface |
| **LANCHE 14h10m** | Maçã | Banana | Pera | Melancia | Melão |
| **JANTAR****15h45min** | Polenta com carne moídaSalada: Repolho  | Sopa de feijão com batatinha, cenoura e massa | Pão de queijoLeite com cacau s/ açúcar | ArrozCarne bovina em cubosSalada: alface | Torta salgadaSuco natural uva |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | **Energia** **(Kcal)** | **PNT****(g)** | **LIP****(g)** | **CHO****(g)** | **Ca** **(mg)** | **Fe** **(mg)** | **Vit A** **(mcg)** | **Vit C****(mg)** |
| 731,79 | 29 | 19 | 113 | 200 | 3,8 | 252 | 25,15 |

\*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;

Marilia R. Hubner Sordi Nutricionista Responsável Técnica do PNAE

|  |
| --- |
| **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** **20/02** | **TERÇA-FEIRA****21/02** | **QUARTA-FEIRA****22/02** | **QUINTA-FEIRA****23/02** | **SEXTA-FEIRA****24/02** |
| **CAFÉ DA MANHÃ****8h15min** | Leite Pão com ovo Mamão  |  | Leite Pão Melão  | Leite Bolacha caseira Fruta  | Suco natural Bolo de fubá  |
| **ALMOÇO****10h45min** | Arroz, feijãoCarne bovina Salada alface  | **Carnaval** | Galinhada Beterraba  | Polenta com carne moídaAlface | Arroz – Feijão Carne suína refogadaChuchu  |
| **LANCHE 14h10m** | Melancia  |  | Mamão  | Maçã  | Banana  |
| **JANTAR****15h45min** | Macarrão com molho de frangoBrócolis  |  | Sopa de feijão com batatinha e massa | Torta salgada com frango, cenoura e tomateSuco natural  | Pão com carne moída Salada Leite  |
| **Composição nutricional (Média semanal)** | **Energia** **(Kcal)** | **PNT****(g)** | **LIP****(g)** | **CHO****(g)** | **Ca** **(mg)** | **Fe** **(mg)** | **Vit A** **(mcg)** | **Vit C****(mg)** |
| 719,27 | 29,25 | 14,50 | 118,25 | 142,30 | 3,91 | 263 | 54,50 |

\*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;

Marilia R. Hubner Sordi Nutricionista Responsável Técnica do PNAE