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/ açúcar  Pão com queijo | | Leite com cacau s/ açúcar  Biscoito | | Leite com cacau s/ açúcar  Bolacha caseira | |
| **ALMOÇO**  **10h45min** |  |  | Polenta  Carne moída  Salada: | | Galinhada  Salada: tomate | | Arroz  Feijão preto  Iscas de carne bovina  Salada: alface | |
| **LANCHE 14h10m** |  |  | Manga | | Maça | | Melancia | |
| **JANTAR**  **15h45min** |  |  | Bolo  Suco de polpa | | Sanduiche (presunto, queijo e salada)  Leite com cacau  Mamão | | Macarrão  Iscas de carne bovina  Salada: 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/ açúcar  Biscoito | Leite com cacau s/ açúcar  Pão  Mamão | Leite com cacau s/ açúcar  Banana | | Leite com cacau s/ açúcar  Bolo de banana  Bolacha | | Leite com cacau s/ açúcar  Pão | |
| **ALMOÇO**  **10h45min** | Carreteiro  Salada: Alface | Arroz  Frango assado com batata  Salada: Repolho | Macarrão  Frango em cubos  Salada: Acelga | | Arroz  Feijão preto  Carne bovina em cubos  Salada: Repolho | | Frango assado com batatinha  Arroz  Salada: Alface | |
| **LANCHE 14h10m** | Maçã | Banana | Pera | | Melancia | | Melão | |
| **JANTAR**  **15h45min** | Polenta com carne moída  Salada: Repolho | Sopa de feijão com batatinha, cenoura e massa | Pão de queijo  Leite com cacau s/ açúcar | | Arroz  Carne bovina em cubos  Salada: alface | | Torta salgada  Suco 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, feijão  Carne bovina  Salada alface | **Carnaval** | Galinhada  Beterraba | | Polenta com carne moída  Alface | | Arroz – Feijão  Carne suína refogada  Chuchu | |
| **LANCHE 14h10m** | Melancia |  | Mamão | | Maçã | | Banana | |
| **JANTAR**  **15h45min** | Macarrão com molho de frango  Brócolis |  | Sopa de feijão com batatinha e massa | | Torta salgada com frango, cenoura e tomate  Suco 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