

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SANTA ISABEL SÃO PAULO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO- MATERNAL I E II

FAIXA ETÁRIA 3 A 5 ANOS

PERÍODO INTEGRAL

1 SEMANA 04 DE MARÇO/01 DE ABRIL E 06 DE MAIO DE 2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA			
DESJEJUM 8:00h	LEITE COM CACAU 100% +PÃO FRANCES C/REQUEIJÃO	OVOS MEXIDO	FRUTA	LEITE COM CACAU 100%+PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	BOLO DE MACA (AVEIA, FERMENTO, UVA PASSA E MAÇA) + LEITE COM CACAU 100%			
ALMOÇO 10:30h	SALADA ARROZ+FEIJÃO+COXAO MOLE EM CUBOS EM CUBOS COM MANDIOQUINHA SOBREMESA: FRUTA	SALADA REPOLHO COM CENOURA + ARROZ+FEIJÃO + FILE DE SOBRECOXA C/ ACAFRAO ASSADA +BATATA DOCE, AZEITE E OREGANO SOBREMESA: FRUTA	ARROZ+ (FEIJOADINHA) FEIJÃO PRETO + CARNE SUINA + FAROFA +COUVE COM TOMATE SOBREMESA: FRUTA	SALADA DE COUVE + ARROZ+FEIJÃO + OVOS COM CENOURA E BATATA SOBREMESA: FRUTA	SALADA ACELGA C/TOMATE + TOMATE + ARROZ CHINES (CARNE MOIDA +REPOLHO+CENOURA+PIMENTA, SALSINHA, TOMATE SOBREMESA: FRUTA			
LANCHE 130h	FRUTA	FRUTA	SALADA DE FRUTA	FRUTA	FRUTA			
JANTAR 15:30h	RISOTO DE FRANGO (CENOURA, ARROZ, BATATA, ERVILHA)	MACARRAO A BOLONHESA CARNE MOIDA COM MOLHO DE TOMATE E BETERRABA	SOPA DE LENTILHA +FRANGO EM CUBOS, BATATA+ CENOURA E CHUCHU	ARROZ+FEIJAO+CARNE EM CUBOS COM MANDIOQUINHA	LANCHE (FRANGO MOIDO COM CENOURA, TOMATE, CEBOLA, PIMENTAO, ALHO E SALSINHA +SUCO LARANJA COM CENOURA			
COMPOSICAO NUTRICIONAL (MEDIA SEMANAL) Cálculo segundo Ferramenta Plan PNAE.	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	778Kcal	134g 69%	33g 16%	17g 20%	239	95	459	6,15

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SANTA ISABEL SÃO PAULO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO- MATERNAL I E II

FAIXA ETÁRIA 3 A 5 ANOS

PERÍODO INTEGRAL

2 SEMANA 11 DE MARÇO /08 E 29 DE ABRIL E 13 DE MAIO DE 2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA		5ª FEIRA	6ª FEIRA
DESJEJUM 8:00h	LEITE COM CACAU +PÃO FRANCES C/MANTEIGA	FRUTA	LEITE COM CACAU 100%+BISCOITO MARIA	BOLO MESCLADO + LEITE COM CACAU 100%	LEITE COM CACAU 100%+ROSQUINHA COCO/CHOCOLATE
ALMOÇO 10:30h	SALADA+ ARROZ FEIJÃO+CARNE EM CUBOS AO MOLHO COM ABOBORA SOBREESA: FRUTA	SALADA ESCAROLA COM CENOURA + ARROZ+FEIJÃO + PERNIL AO MOLHO + BATATA SAUTE SOBREMESA: FRUTA	SALADA ALFACE + ARROZ+FEIJÃO+CARNE MOIDA COM CENOURA SOBREMESA: FRUTA	SALADA ESCAROLA COM TOMATE + ARROZ+FEIJÃO+COXAO MOLE EM CUBOS COM MANDIOCA SOBREMESA: FRUTA	SALADA PEPINO + ARROZ+FEIJÃO+ OVOS COM CENOURA E ERVILHA SOBREMESA: FRUTA
LANCHE 130h	FRUTA	FRUTA	SALADA DE FRUTA	FRUTA	FRUTA
JANTAR 15:30h	(GALINHADA) + ARROZ+FRANGO EM CUBOS + CENOURA+BATATA E MILHO	ARROZ+FEIJAO+CARNE EM CUBOS COM MANDIOQUINHA	TORTA DE FRANGO (MILHO, ERVILHA, CENOURA) + SUCO DE MELAO	MACARRAO A BOLONHESA CARNE MOIDA COM MOLHO DE TOMATE E BETERRABA	SOPA DE FUBA +FRANGO EM CUBOS, BATATA+ CENOURA E CHUCHU

COMPOSICAO NUTRICIONAL (MEDIA SEMANAL) Cálculo segundo Ferramenta Plan PNAE.	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	807Kcal	134g 67%	32g 16 %	17 g 19%	211	87284		7

HORTIFRUTI SERAO ENTREGUES SEMANALMENTE PARA CUMPRIR O CARDAPIO PROPOSTO, PODENDO SOFRER ALTERACOES PELA NUTRICIONISTA DE ACORDO COM A SAFRA E ENTREGA. HORTIFRUTIS EXCEDENTES ACRESCENTAR AO CARDAPIO DO DIA EVITANDO DESPERDICIO. A CRIANCA QUE RECUSAR A BATIDA DE FRUTA OFERTAR FRUTA. SE ATENTAR A LISTA DE SUBSTITUIÇÃO PARA CRIANÇAS COM RESTRIÇÃO ALIMENTAR


 Sheila Cerqueira Souza
 Nutricionista
 CRN 24.577

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SANTA ISABEL SÃO PAULO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO- MATERNAL I E II

FAIXA ETÁRIA 3 A 5 ANOS

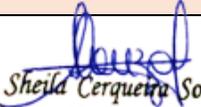
PERÍODO INTEGRAL

3 SEMANA 18 DE MARÇO/ 15 DE ABRIL E 20 MAIO DE 2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA		5ª FEIRA	6ª FEIRA
DESJEJUM 8:00h	LEITE COM CACAU 100% +PÃO FRANCES C/MANTEIGA	OVOS MEXIDO	FRUTA	LEITE COM CACAU 100%+BISNAGUINHA C/REQUEIJAO	BOLO DE BANANA (AVEIA, TRIGO, FERMENTO, UVA PASSA E BANANA) + LEITE COM CACAU 100%
ALMOÇO 10:30h	SALADA PEPINO ARROZ+FEIJÃO+COXAO MOLE EM CUBOS EM CUBOS COM MANDIOQUINHA E CENOURA SOBREMESA: FRUTA	SALADA REPOLHO COM CENOURA + ARROZ + FEIJÃO+ FILE DE SASSAMI GRELHADO + ABOBORA REFOGADA SOBREMESA: FRUTA	ARROZ + (FEIJOADINHA) FEIJÃO PRETO + CARNE SUINA+ FAROFA + SALADA DE COUVE SOBREMESA: FRUTA	SALADA DE COUVE C/TOMATE+ ARROZ+FEIJÃO + OMELETE DE FORNO COM CENOURA, ESPINAFRE, TOMATE, CEBOLA E OREGANO SOBREMESA: FRUTA	SALADA REPOLHO COM TOMATE +ARROZ +FEIJÃO+ CARNE MOIDA COM E INHAME SOBREMESA: FRUTA
LANCHE 130h	FRUTA	SALADA DE FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
JANTAR 15:30h	ARROZ+ POLENTA COM CARNE MOIDA	ARROZ + FEIJÃO+SALADA DE OVO COM BATATA	SOPA DE MACARRAO LETRINHA +CARNE MOIDA, MANDIOQUINHA +INHAME E ABOBORA	ARROZ+ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA +CENOURA REFOGADA	LANCHE DE CARNE (PAO FRANCES + CARNE SUINA DESFIADO REFOGADO COM PIMENTAO, CEBOLA, TOMATE, CENOURA, ALHO, CHEIRO VERDE) + SUCO DE LARANJA

COMPOSICAO NUTRICIONAL (MEDIA SEMANAL) Cálculo segundo Ferramenta Plan PNAE.	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	754 Kcal	133 g 70%	27 g 15 %	14 g 17 %	184	84	214	6

HORTIFRUTI SERAO ENTREGUES SEMANALMENTE PARA CUMPRIR O CARDAPIO PROPOSTO, PODENDO SOFRER ALTERACOES PELA NUTRICIONISTA DE ACORDO COM A SAFRA E ENTREGA. HORTIFRUTIS EXCEDENTES ACRESCENTAR AO CARDAPIO DO DIA EVITANDO DESPERDICIO. A CRIANCA QUE RECUSAR A BATIDA DE FRUTA OFERTAR FRUTA. SE ATENTAR A LISTA DE SUBSTITUIÇÃO PARA CRIANÇAS COM RESTRIÇÃO ALIMENTAR:


Sheila Cerqueira Souza
 Nutricionista
 CRN 24.577

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SANTA ISABEL SÃO PAULO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO- MATERNAL I E II

FAIXA ETÁRIA 3 A 5 ANOS

PERÍODO INTEGRAL

4 SEMANA 25 DE MARÇO / 22 DE ABRIL E 27 DE MAIO DE 2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA		5ª FEIRA	6ª FEIRA			
DESJEJUM 8:00h	LEITE COM CACAU +PÃO FRANCES C/REQUEIJÃO	OVO MEXIDO	FRUTA +LEITE COM CACAU 100%	BOLO DE CENOURA SIMPLES + LEITE COM CACAU 100%	LEITE COM CACAU 100% +BISCOITO SALGADO COM MANTEIGA			
ALMOÇO 10:30h	SALADA DE BETERRABA + ARROZ +FEIJAO CARNE SUINA AO MOLHO COM BATATA E CENOURA SOBREMESA: FRUTA	SALADA + ARROZ+FEIJÃO + FILE DE TILAPIA AO FORNO COM PIMENTAO, CEBOLA E TOMATE + CENOURA E BATATA SAUTE SOBREMESA: FRUTA	SALADA DE COUVE +ARROZ + COXAO MOLE EM CUBOS C/MANDIOCA SOBREMESA: FRUTA	SALADA BETERRABA + ARROZ+FEIJÃO+CARNE MOIDA COM CENOURA SOBREMESA: FRUTA	SALADA MISTA + ARROZ+FEIJÃO+ OVOS COZIDO +CENOURA E CHUCHU SOBREMESA: FRUTA			
LANCHE 130h	FRUTA	FRUTA	SALADA DE FRUTA	FRUTA	FRUTA			
JANTAR 15:30h	RISOTO DE FRANGO (FRANGO TRITURADO, ARROZ, ERVILHA, MILHO, CENOURA, SALSINHA	ARROZ+CARNE EM CUBOS COM CHUCHU E CENOURA	TORTA DE FRANGO (MILHO, ERVILHA, CENOURA) + SUCO DE ABACAXI	MACARRAO A BOLONHESA CARNE MOIDA COM MOLHO DE TOMATE E BETERRABA	ARROZ+FEIJAO+CARNE EM CUBOS COM MANDIOQUINHA			
COMPOSICAO NUTRICIONAL (MEDIA SEMANAL) Cálculo segundo Ferramenta Plan PNAE.	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
		763Kcal	134g 71%	28g 14 %				
<p>HORTIFRUTI SERAO ENTREGUES SEMANALMENTE PARA CUMPRIR O CARDAPIO PROPOSTO, PODENDO SOFRER ALTERACOES PELA NUTRICIONISTA DE ACORDO COM A SAFRA E ENTREGA. HORTIFRUTIS EXCEDENTES ACRESCENTAR AO CARDAPIO DO DIA EVITANDO DESPERDICIO. A CRIANCA QUE RECUSAR A BATIDA DE FRUTA OFERTAR FRUTA. SE ATENTAR A LISTA DE SUBSTITUIÇÃO PARA CRIANÇAS COM RESTRIÇÃO ALIMENTAR</p>								


Sheila Cerqueira Souza
 Nutricionista
 CRN 24.577