

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE BALNEÁRIO CAMBORIÚ – SC

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO CRECHE – ZONA URBANA

Educação Infantil 1-3 anos Período integral - 2022

LANCHE DA MANHÃ (8H) – SEMANAS 1 E 3

2ª FEIRA

Vitamina turbinada com cacau

(leite, batata doce cozida, maçã sem casca, cacau e canela)

Servir separado ou liquidificado*

3ª FEIRA

Leite puro ou aromatizado c/ Capim limão

Biscoito de banana, aveia e uva passa

(banana, aveia, óleo, uva passa, fermento e canela)

Mamão picado

4ª FEIRA

Leite, cacau em pó, banana e Aveia

Servir separado ou liquidificado*

5ª FEIRA

Suco de uva

(suco de uva integral e água)

Pão de abóbora

(farinha de trigo, abóbora, água, óleo, açúcar, fermento biológico e sal)

Requeijão caseiro

(Leite, vinagre, manteiga e sal)

Fruta

(laranja, maçã, mamão ou fruta de época)

6ª FEIRA

Leite puro ou aromatizado com erva doce

Bolo de banana, maçã e aveia

(banana, maçã, aveia, ovos, óleo e fermento)

ALMOÇO (11H) – SEMANAS 1 E 3

2ª FEIRA

1- Farofa de cenoura e ovos

(farinha de mandioca, cenoura, ovos, óleo e sal)

3- Iscas de Peixe assado

(filé de peixe, farinha de trigo, limão, alho, sal e óleo)

Arroz Lentilha

3ª FEIRA

Salada

(2 variedades)

Arroz integral

Feijão Preto

Purê de batata

(batata e sal)

Isclas ao sugo

(carne, extrato de tomate, água, tomate e temperos)

Fruta

(laranja, banana, maçã, mamão ou fruta de época)

4ª FEIRA

Salada

(2 variedades)

Arroz

Feijão carioca

Sassami de frango assado com legumes e tomate

(frango, 3 tipos de legumes, tomate e sal)

Fruta

(laranja, banana, maçã, mamão ou fruta de época)

5ª FEIRA

Salada

(2 variedades)

Arroz

Feijão Preto

Kibe assado

(carne moída, trigo para kibe, tomate e temperos)

Fruta

(laranja, banana, maçã, mamão ou fruta de época)

6ª FEIRA

Sopa de macarrão Sobrecoca e legumes

(macarrão parafuso, 3 tipos de legumes, frango e temperos)

Fruta

(laranja, banana, maçã, mamão ou fruta de época)

LANCHE DA TARDE (14H) – SEMANAS 1 E 3

2ª FEIRA

Leite puro ou aromatizado com casca de maçã

Bolo de banana, maçã e aveia

(banana, maçã, aveia, ovos, óleo e fermento)

3ª FEIRA

Salada de frutas ou frutas assadas

(3 variedades)

Aveia

4ª FEIRA

Leite puro ou aromatizado com capim limão

Pão de abóbora

(farinha de trigo, abóbora, água, óleo, açúcar, fermento biológico e sal)

Ovos mexidos

(ovos e sal)

Fruta

(laranja, maçã, mamão ou fruta de época)

5ª FEIRA

Smoothie de banana e cacau

(banana congelada, leite e cacau)

Servir liquidificado, ou não usar a banana congelada e servir separado*

6ª FEIRA

Suco de maçã

(suco de maçã integral e água)

Torta salgada de legumes

(farinha de trigo, leite, ovos, óleo, fermento, sal, 3 tipos de legumes e temperos)

Mamão picado

JANTAR (17H) – SEMANAS 1 E 3

2ª FEIRA

1- Bolinho de peixe assado

(filé de peixe, farinha de trigo, aveia, água, ovos, tomate, limão, cebola, tempero verde, alho, óleo e sal)

3- Farofa de cenoura e ovos

(farinha de mandioca, cenoura, ovos, óleo e sal)

Salada

(2 variedades)

Arroz

Feijão vermelho

Fruta

(laranja, banana, maçã, mamão ou fruta de época)

3ª FEIRA

Salada

(2 variedades)

Arroz

Feijão carioca

Sobrecoca assada

Fruta

(laranja, banana, maçã, mamão ou fruta de época)

4ª FEIRA

Salada

(2 variedades)

Macarrão ao sugo

(macarrão espaguete integral, extrato de tomate, água e temperos)

Almôndega assada

(carne moída, farinha de trigo e temperos)

Fruta

(laranja, banana, maçã, mamão ou fruta de época)

5ª FEIRA

Salada

(2 variedades)

Polenta

Sassami de frango

ensopado

(frango, extrato de tomate, tomate e temperos)

Fruta

(laranja, banana, maçã, mamão ou fruta de época)

6ª FEIRA

Salada

(2 variedades)

Arroz

Feijão Preto

Iscas acebolada

Fruta

(laranja, banana, maçã, mamão ou fruta de época)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)

ENERGIA
(KCAL)
581,65

CHO (G)
55% A 65% DO VET
G: 91
%: 63

PTN (G)
10% A 15% DO VET
G: 25
%: 17

LPD (G)
15% A 30% DO VET
G: 16
%: 25

VIT. A (MG)
195,62

VIT. C (MG)
92,46

CA (MG)
192,8

FE (MG)
3,92

ALTERAÇÕES NO CARDÁPIO DEVERÃO SER COMUNICADAS AO SETOR DE NUTRIÇÃO COM 24H DE ANTECEDÊNCIA, CONFORME LEI Nº 3.896 DE 2016.

Ana Paula Harmel
Nutricionista
CRN10: 3894

Luciana Segatto
Nutricionista
CRN10: 0711

Jeniffer Diniz de Souza
Nutricionista
CRN10: 3157



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE BALNEÁRIO CAMBORIÚ – SC

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO CRECHE – ZONA URBANA

Educação Infantil 1-3 anos Período integral - 2022

LANCHE DA MANHÃ (8H) – SEMANAS 2 E 4

2ª FEIRA
2 - Iogurte natural sem açúcar
4 - Leite Leite puro ou aromatizado c/ raspas de laranja
Aveia
Fruta
 (banana, maçã, mamão ou fruta de época)
 Servir separado ou liquidificado*

3ª FEIRA
Leite puro ou aromatizado com casca de maçã
Bolo de banana e aveia
 (banana, aveia, ovos, óleo, fermento e canela)
Fruta
 (laranja, banana, maçã, mamão ou fruta de época)

4ª FEIRA
Vitamina de frutas
 (2 variedades)
aveia e cacau
 Servir separado ou liquidificado*

5ª FEIRA
Leite puro ou aromatizado com Capim limão
Pão de abóbora
 (farinha de trigo, abóbora, água, óleo, açúcar, fermento biológico e sal)
Geleia de fruta s/ açúcar
Fruta
 (laranja, banana, maçã, mamão ou fruta de época)

6ª FEIRA
Suco de maçã
 (suco de maçã integral e água)
Pão caseiro
 (farinha de trigo, água, óleo, açúcar, fermento biológico e sal)
Ovos mexidos
 (ovos e sal)
Mamão picado

ALMOÇO (11H) – SEMANAS 2 E 4

2ª FEIRA
2 - Bolinho de peixe assado
 (filé de peixe, farinha de trigo, aveia, água, ovos, tomate, limão, cebola, tempero verde, alho, óleo e sal)
4 - Farofa de cenoura e ovos
 (farinha de mandioca, cenoura, ovos, óleo e sal)
Arroz
Feijão vermelho
Fruta
 (laranja, banana, maçã, mamão ou fruta de época)

3ª FEIRA
Salada
 (2 variedades)
Macarrão a bolonhesa
 (macarrão espaguete integral, carne moída, extrato de tomate, água, tomate e temperos)
Fruta
 (laranja, banana, maçã, mamão ou fruta de época)

4ª FEIRA
Salada
 (2 variedades)
Arroz
Feijão carioca
Polenta
Sobrecoca assada
Fruta
 (laranja, banana, maçã, mamão ou fruta de época)

5ª FEIRA
Salada
 (2 variedades)
Arroz
Feijão Preto
Estragonofe de carne
 (carne, temperos, molho branco e extrato de tomate)
Fruta
 (laranja, banana, maçã, mamão ou fruta de época)

6ª FEIRA
2 - Creme de milho
 (molho branco e milho)
Salada
 (2 variedades)
Arroz
Feijão carioca
Sassami de frango refogado
Fruta
 (laranja, banana, maçã, mamão ou fruta de época)

LANCHE DA TARDE (14H) – SEMANAS 2 E 4

2ª FEIRA
2 - Leite puro ou aromatizado com raspas de laranja
4 - Iogurte natural sem açúcar
Banana assada com aveia e canela
 Servir separado ou liquidificado*

3ª FEIRA
Suco de uva
 (suco de uva integral e água)
Pão de abóbora
 (farinha de trigo, abóbora, água, óleo, açúcar, fermento biológico e sal)
Requeijão caseiro
 (Leite, vinagre, manteiga e sal)
Fruta
 (laranja, maçã, mamão ou fruta de época)

4ª FEIRA
Leite puro ou aromatizado c/ erva doce
Bolo de banana, maçã e aveia
 (banana, maçã, aveia, ovos, óleo e fermento)

5ª FEIRA
Vitamina turbinada com cacau
 (leite, batata doce, maçã, cacau e canela)
 Servir separado ou liquidificado*

6ª FEIRA
Leite puro ou aromatizado c/ raspas de laranja
Biscoito de banana, aveia e uva passa
 (banana, aveia, óleo, uva passa, fermento e canela)
Mamão picado

JANTAR (17H) – SEMANAS 2 E 4

2ª FEIRA
2 - Farofa de cenoura e ovos
 (farinha de mandioca, cenoura, ovos, óleo e sal)
4 - Iscas de Peixe assado
 (filé de peixe, farinha de trigo, limão, alho, sal e óleo)
Salada
 (2 variedades)
Arroz
Lentilha
Fruta
 (laranja, banana, maçã, mamão ou fruta de época)

3ª FEIRA
Salada
 (2 variedades)
Risoto com Sassami de frango e legumes
 (arroz, frango, 3 tipos de legumes e temperos)
Fruta
 (laranja, banana, maçã, mamão ou fruta de época)

4ª FEIRA
Salada
 (2 variedades)
Arroz integral
Feijão preto
Purê de batata
 (batata e sal)
Kibe assado
 (carne moída, trigo para kibe, tomate e temperos)
Fruta
 (laranja, banana, maçã, mamão ou fruta de época)

5ª FEIRA
Salada
 (2 variedades)
Arroz
Feijão carioca
Sobrecoca assada com molho ao sugo
 (frango, extrato de tomate, água, tomate e temperos)
Fruta
 (laranja, banana, maçã, mamão ou fruta de época)

6ª FEIRA
Sopa de macarrão com iscas de carne e legumes
 (Macarrão parafuso, carne, 3 tipos de legumes e temperos)
Fruta
 (laranja, banana, maçã, mamão ou fruta de época)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)

ENERGIA
(KCAL)
600,24

CHO (G)
55% A 65% DO VET
G: 93
%: 62

PTN (G)
10% A 15% DO VET
G: 25
%: 17

LPO (G)
15% A 30% DO VET
G: 18
%: 27

VIT. A (MCG)
199,53

VIT. C (MG)
90,87

CA (MG)
184,40

FE (MG)
3,75

ALTERAÇÕES NO CARDÁPIO DEVERÃO SER COMUNICADAS AO SETOR DE NUTRIÇÃO COM 24H DE ANTECEDÊNCIA, CONFORME LEI Nº 3.896 DE 2016.

Ana Paula Harmel
Nutricionista
CRN10: 3894

Luciana Segato
Nutricionista
CRN10: 0711

Jeniffer Diniz de Souza
Nutricionista
CRN10: 3157

