

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE BALNEÁRIO
CAMBORIÚ – SC**
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA ZONA URBANA

4 - 6 ANOS PERÍODO MATUTINO

LANCHE DA MANHÃ (8H) – SEMANA 1 E 3

SEGUNDA-FEIRA

**Vitamina
turbina com
cacau**

(leite, batata doce,
maçã, cacau e canela)

Servir separado ou
liquidificado*

TERÇA-FEIRA

Leite com café
(Leite, café e açúcar)

**1- Biscoito
integral
salgado**

**3- Biscoito
caseiro**

Mamão picado

QUARTA-FEIRA

**Leite, cacau em
pó, banana e
Aveia**

Servir separado ou
liquidificado*

QUINTA-FEIRA

Suco de uva
(suco de uva integral,
água e açúcar)

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

**Requeijão
caseiro**

(Leite, vinagre,
margarina e sal)

Fruta

(laranja, maçã, mamão
ou fruta de época)

SEXTA-FEIRA

**Leite puro ou
aromatizado
com erva doce**

**1- Bolo de
laranja ou
cenoura**

(Farinha de trigo,
açúcar, laranja ou
cenoura, ovos, óleo e
fermento)

**3- Bolo simples
ou de limão**

(farinha de trigo,
açúcar, água ou limão,
ovos, óleo e fermento)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)

ENERGIA
(KCAL)
139,85

CHO (G)
55% A 65% DO VET
G: 23
%: 64

PTN (G)
10% A 15% DO VET
G: 4
%: 11

LPD (G)
15% A 30% DO VET
G: 3
%: 19

ALMOÇO (12H) – SEMANA 1 E 3

SEGUNDA-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**

TERÇA-FEIRA

Salada
(2 variedades)
Arroz integral
Feijão Preto
Purê de batata
(batata, manteiga e sal)

Isclas ao sugo
(carne, extrato de
tomate, água, tomate,
temperos)

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

QUARTA-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)

QUINTA-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)

SEXTA-FEIRA

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

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

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)

ENERGIA
(KCAL)
164,48

CHO (G)
55% A 65% DO VET
G: 24
%: 57

PTN (G)
10% A 15% DO VET
G: 9
%: 24

LPD (G)
15% A 30% DO VET
G: 4
%: 22

Ana Paula Harmel
Ana Paula Harmel
Nutricionista
CRN10: 3894

Luciana Segato
Luciana Segato
Nutricionista
CRN10: 0711

Jeniffer Diniz de Souza
Jeniffer Diniz de Souza
Nutricionista
CRN10: 3157

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE BALNEÁRIO CAMBORIÚ – SC

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA ZONA URBANA

4 - 6 ANOS PERÍODO MATUTINO

LANCHE DA MANHÃ (8H) – SEMANA 2 E 4

SEGUNDA-FEIRA

2- Iogurte
4- Leite aromatizado com rasas de laranja
Aveia
Fruta
(banana, maçã, mamão ou fruta de época)

Servir separado ou liquidificado*

TERÇA-FEIRA

Leite com café
(Leite, café e açúcar)
Bolo de banana e aveia
(banana, aveia, ovos, óleo, fermento e canela)
Fruta
(laranja, banana, maçã, mamão ou fruta de época)

QUARTA-FEIRA

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

QUINTA-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 sem açúcar
Fruta
(laranja, banana, maçã, mamão ou fruta de época)

SEXTA-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

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)

ENERGIA
(KCAL)
139,85

CHO (G)
55% A 65% DO VET
G: 23
%: 64

PTN (G)
10% A 15% DO VET
G: 4
%: 11

LPD (G)
15% A 30% DO VET
G: 3
%: 23

ALMOÇO (12H) – SEMANA 2 E 4

SEGUNDA-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)

TERÇA-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)

QUARTA-FEIRA

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

QUINTA-FEIRA

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

SEXTA-FEIRA

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

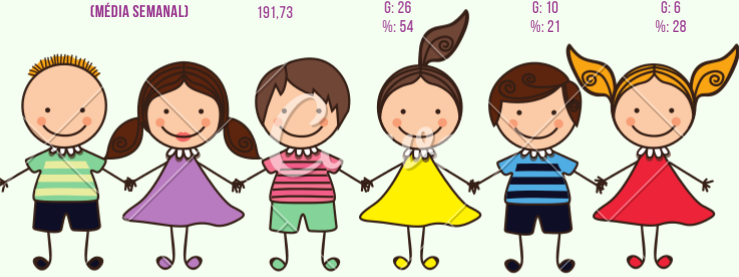
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)

ENERGIA
(KCAL)
191,73

CHO (G)
55% A 65% DO VET
G: 26
%: 54

PTN (G)
10% A 15% DO VET
G: 10
%: 21

LPD (G)
15% A 30% DO VET
G: 6
%: 28



Ana Paula Harmel
Ana Paula Harmel
Nutricionista
CRN10: 3894

Luciana Segato
Luciana Segato
Nutricionista
CRN10: 0711

Jeniffer Diniz de Souza
Jeniffer Diniz de Souza
Nutricionista
CRN10: 3157

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