



Prefeitura Municipal da Estância Hidromineral de
Monte Alegre do Sul – SP
Departamento de Educação



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO 1 - CRECHE (1 a 3 anos)

Necessidades Alimentares Especiais:

Marco 2022

	2ª FEIRA 28/02	3ª FEIRA 01/03	4ª FEIRA 02/03	5ª FEIRA 03/03	6ª FEIRA 04/03
Café da manhã	Ponto Facultativo	Feriado	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga
Almoço			Arroz, Feijão, Ovo mexido, Salada	Arroz, Feijão Carne de panela com batata Salada	Macarrão com carne Salada
Lanche da tarde			Vitamina de leite com maçã Biscoito de polvilho	Torta de legumes Suco polpa	Vitamina de leite com banana e aveia Biscoito de polvilho
Jantar			Sopa de feijão com macarrão e legumes (cenoura e abobrinha no ralo fino)	Canja (arroz, cenoura, batata, tomate e frango)	Pão com carne Suco de uva

Composição nutricional
(Média semanal)

Energia (Kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDEOS (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
902 kcal	123 g	37 g	29 g	190,5 mcg	54,7 mg	407 mg	4,88 mg
	55%	17 %	28 %				

Carla Cristina Basso Albertoni, Nutricionista CRN3 19958

OBS: Todos os alimentos deverão ser bem cozidos. Atenção às verduras que deverão ser repicadas. O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e caldo grosso. As frutas deverão ser servidas após o almoço e jantar, de acordo com seu estado de maturação (madura). **PROIBIDO UTILIZAR AÇÚCAR NAS PREPARAÇÕES.**



Prefeitura Municipal da Estância Hidromineral de
Monte Alegre do Sul – SP
Departamento de Educação



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO 2 - CRECHE (1 a 3 anos)

Necessidades Alimentares Especiais:

Março 2022

	2ª FEIRA 07/03	3ª FEIRA 08/03	4ª FEIRA 09/03	5ª FEIRA 10/03	6ª FEIRA 11/03			
Café da manhã	Leite Bisnaguinha com manteiga	Vitamina de leite com banana Biscoito de polvilho	Leite Bisnaguinha com manteiga	Vitamina de leite com mamão Biscoito de polvilho	Leite Bisnaguinha com manteiga			
Almoço	Arroz, Feijão, Carne moída, Salada	Arroz, Feijão, Carne suína, salada	Arroz, Feijão, Iscas de frango grelhada, Salada	Macarrão com carne, Salada	Arroz, Feijão, Carne de panela, Salada			
Lanche da tarde	Vitamina de leite com mamão Biscoito de polvilho	Bolo de aveia feliz (<i>aveia, ovos, banana, maçã, suco de laranja</i>)	Ovo mexido Suco polpa	Bolinho de arroz (<i>arroz, ovo, frango e polvilho</i>) Suco natural	Salada de fruta			
Jantar	Sopa de feijão com macarrão e legumes (<i>cenoura e abobrinha no ralo fino</i>)	Sopa de legumes com carne (<i>cenoura, abobrinha, batata mandioquinha, carne e macarrão</i>)	Canja (<i>arroz, cenoura, batata, tomate e frango</i>)	Sopa creme (<i>legumes variados cozidos com carne bovina – liquidificar</i>)	Pão com frango Suco de laranja (<i>laranja e água</i>)			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDEOS (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
		143 g	40,9 g	33,5 g	190 mcg	54 mg	407 mg	4,8 mg
1037 kcal	55 %	16 %	29 %					

Carla Cristina Basso Albertoni, Nutricionista CRN3 19958

OBS: Todos os alimentos deverão ser bem cozidos. Atenção às verduras que deverão ser repicadas. O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e caldo grosso. As frutas deverão ser servidas após o almoço e jantar, de acordo com seu estado de maturação (madura). **PROIBIDO UTILIZAR AÇÚCAR NAS PREPARAÇÕES.**



Prefeitura Municipal da Estância Hidromineral de
Monte Alegre do Sul – SP
Departamento de Educação



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO 3 - CRECHE (1 a 3 anos)

Necessidades Alimentares Especiais:

Março 2022

	2ª FEIRA 14/03	3ª FEIRA 15/03	4ª FEIRA 16/03	5ª FEIRA 17/03	6ª FEIRA 18/03
Café da manhã	Leite Bisnaguinha com manteiga	Vitamina de leite com banana Biscoito de polvilho	Leite Bisnaguinha com manteiga	Vitamina de leite com manga Biscoito de polvilho	Leite Bisnaguinha com manteiga
Almoço	Arroz, Feijão, Ovo mexido, Salada	Arroz, Feijão Carne iscas Salada	Arroz, Feijão, Frango em cubos com molho, salada	Arroz, Feijão, Carne suína acebolada, Salada	Macarrão com carne Salada
Lanche da tarde	Vitamina de leite com maçã Biscoito de polvilho	Torta de frango Suco polpa	Arroz doce com maçã (Arroz, cubos de maçã, leite)	Bolo de aveia feliz (aveia, ovos, banana, maçã, suco de laranja)	Salada de fruta
Jantar	Sopa de feijão com macarrão e legumes (cenoura e abobrinha no ralo fino)	Canja (arroz, cenoura, batata, tomate e frango)	Sopa de legumes com carne (cenoura, vagem, batata mandioquinha, carne e macarrão)	Sopa creme (legumes variados cozidos com carne bovina - liquidificar)	Pão com carne Suco de laranja (laranja e água)

Composição nutricional
(Média semanal)

Energia (Kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDEOS (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
802 kcal	123 g	37 g	29 g	190,5 mcg	54,7 mg	407 mg	4,88 mg
	55%	17 %	28 %				

Carla Cristina Basso Albertoni, Nutricionista CRN3 19958

OBS: Todos os alimentos deverão ser bem cozidos. Atenção às verduras que deverão ser repicadas. O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e caldo grosso. As frutas deverão ser servidas após o almoço e jantar, de acordo com seu estado de maturação (madura). **PROIBIDO UTILIZAR AÇÚCAR NAS PREPARAÇÕES.**



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO 4 - CRECHE (1 a 3 anos)

Necessidades Alimentares Especiais:

Março 2022

	2ª FEIRA 21/03	3ª FEIRA 22/03	4ª FEIRA 23/03	5ª FEIRA 24/03	6ª FEIRA 25/03
Café da manhã	Leite Bisnaguinha com manteiga	Vitamina de leite com banana Biscoito de polvilho	Leite Bisnaguinha com manteiga	Vitamina de leite com maçã Biscoito de polvilho	Leite Bisnaguinha com manteiga
Almoço	Arroz, Feijão, Carne moída, Salada	Risoto de frango Feijão Salada	Arroz, Feijão, Estrogonofe de carne, Salada	Arroz, Feijão, Carne suína acebolada, Salada	Arroz, Feijão, Frango em cubos no molho, Salada
Lanche da tarde	Vitamina de leite com mamão Biscoito de polvilho	Ovo mexido Suco polpa	Suco de melancia Biscoito	Bolinho de arroz (arroz, ovo, frango e polvilho) Suco natural	Bolo de cenoura
Jantar	Sopa de feijão com macarrão e legumes (cenoura e abobrinha no ralo fino)	Sopa de legumes com carne (cenoura, abobrinha, batata mandioquinha, carne e macarrão)	Canja (arroz, cenoura, batata, tomate e frango))	Sopa creme (legumes variados cozidos com carne bovina – liquidificar)	Pão com frango Suco de laranja (laranja e água)

Composição nutricional
(Média semanal)

Energia (Kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDEOS (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
1037 kcal	143 g	40,9 g	33,5 g	190 mcg	54 mg	407 mg	4,8 mg
	55 %	16 %	29 %				

Carla Cristina Basso Albertoni, Nutricionista CRN3 19958

OBS: Todos os alimentos deverão ser bem cozidos. Atenção às verduras que deverão ser repicadas. O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e caldo grosso. As frutas deverão ser servidas após o almoço e jantar, de acordo com seu estado de maturação (madura). PROIBIDO UTILIZAR AÇÚCAR NAS PREPARAÇÕES.



Prefeitura Municipal da Estância Hidromineral de
Monte Alegre do Sul – SP
Departamento de Educação



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO 5 - CRECHE (1 a 3 anos)

Necessidades Alimentares Especiais:

Março 2022

	2ª FEIRA 28/03	3ª FEIRA 29/03	4ª FEIRA 30/03	5ª FEIRA 31/03	6ª FEIRA 01/04
Café da manhã	Leite Bisnaguinha com manteiga	Vitamina de leite com banana Biscoito de polvilho	Leite Bisnaguinha com manteiga	Vitamina de leite com manga Biscoito de polvilho	Leite Bisnaguinha com manteiga
Almoço	Arroz, Feijão, Polenta, Frango no molho	Arroz, Feijão Carne de panela com cenoura e batata Salada	Arroz, Feijão, Frango refogado, salada	Arroz, Feijão, Farofa de ovos (ovos, farinha de milho, tomate, cenoura e cheiro-verde), Salada	Macarrão com carne Salada
Lanche da tarde	Vitamina de leite com maçã Biscoito de polvilho	Torta de frango Suco polpa	Arroz doce com maçã (Arroz, cubos de maçã, leite)	Suco natural Biscoito	Salada de fruta
Jantar	Sopa de feijão com macarrão e legumes (cenoura e abobrinha no ralo fino)	Canja (arroz, cenoura, batata, tomate e frango)	Sopa de legumes com carne (cenoura, vagem, batata mandioquinha, carne e macarrão)	Sopa creme (legumes variados cozidos com carne bovina - liquidificar)	Pão com carne Suco polpa "BOLO DE ANIVERSÁRIO)

Composição nutricional
(Média semanal)

Energia (Kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDEOS (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
902 kcal	123 g	37 g	29 g	190,5 mcg	54,7 mg	407 mg	4,88 mg
	55%	17 %	28 %				

Carla Cristina Basso Albertoni, Nutricionista CRN3 19958

OBS: Todos os alimentos deverão ser bem cozidos. Atenção às verduras que deverão ser repicadas. O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e caldo grosso. As frutas deverão ser servidas após o almoço e jantar, de acordo com seu estado de maturação (madura). **PROIBIDO UTILIZAR AÇÚCAR NAS PREPARAÇÕES.**

