|  |
| --- |
| **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE COSMORAMA/SP** **PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE****CARDÁPIO– Creche Escola Maria dos Santos Pereira – Dona Merita ZONA** *(urbana e rural)* **FAIXA ETÁRIA 04 a 05 anos PERÍODO** (parcial e *integral*)**MARÇO/2024 Nutricionista: Cecilia Talharo Yoshizaki CRN 31469** |
| **Data** | **Café da manhã** **(6:50 hr)** | **Lanche da manhã (08:30hs)** | **Almoço (INT 09:40hs/JdI – 10hs/JD II 10:30hs)** | **Lanche 1****13hs** | **Lanche INT 14:25/JdI14:50hs/JD II 15:10** | **Lanche** **16hs** |
| **04/03****(2º Feira)** | Leite com chocolatePão de leite com margarina  | Abacaxi | Salada de pepino com tomate, arroz, feijão, carne bovina cubo em molho, purê de batata. Banana | Abacaxi | Bolo de cacau. Suco de fruta. | Banana |
| **05/03****(3º Feira)** | Leite com chocolatePão de leite com margarina  | Laranja | Salada de pepino com tomate, arroz, feijão, carne suína, batata assada. Maçã | Laranja | Pão de cenoura com requeijão, leite com chocolate. | Uva |
| **06/03** **(4º Feira)** | Leite com chocolatePão de leite com margarina  | Melancia | Macarronada a bolonhesa. Laranja | Melancia | Pão de queijo. Leite com chocolate. | Laranja |
| **07/03****(5º Feira)** | Leite com chocolatePão de leite com margarina  | Banana | Salada de alface com tomate, galinhada. (fazer arroz branco). Abacaxi | Banana | Bolo integral de banana. Suco de fruta.  | Abacaxi |
| **08/03****(6º Feira)** | Leite com chocolatePão de leite com margarina  | Uva | Salada de pepino com tomate, arroz com lentilha, feijão, carne moída em molho. Melancia | Uva | Pão de mandioquinha, leite com chocolate. | Melancia |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **11/03****(2º feira)** | Leite com chocolatePão de leite com margarina  | Banana | Salada de alface com tomate, arroz, feijão, carne bovina em cubos molho de tomate com batata e cenoura. Laranja | Banana | Bolo de banana. Suco de fruta.  | Laranja |
| **12/03****(3º Feira)** | Leite com chocolatePão de leite com margarina  | Melancia | Salada de brócolis com cenoura, arroz, feijão, carne moída em molho com batata. Banana | Melancia | Pão de queijo. Leite com chocolate. | Banana |
| **13/03****(4º Feira)** | Leite com chocolatePão de leite com margarina  | Laranja | Salada de alface com tomate, arroz, feijão, frango em molho, polenta de fubá. Maçã | Laranja | biscoito de polvilho. Leite com chocolate  | Uva |
| **14/03****(5º Feira)** | Leite com chocolatePão de leite com margarina  | Abacaxi | Salada de repolho com tomate, arroz, feijão, carne bovina em cubo com legumes. Melancia | Abacaxi | Cachorro quente. Suco de fruta.  | Melancia |
| **15/03****(6º Feira)** | Leite com chocolatePão de leite com margarina  | Uva | Salada de pepino com tomate, arroz, feijão, carne suína, batata assada. Abacaxi | Uva | Bolo de cacau. Leite com chocolate | Abacaxi |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **18/03****(2º feira)** | Leite com chocolatePão de leite com margarina  | Melancia | Salada de brócolis com cenoura, arroz, feijão, carne moída em molho com batata. Banana | Melancia | Pão caseiro de cenoura. Leite com chocolate | Banana |
| **19/03****(3º Feira)** | Leite com chocolatePão de leite com margarina  | Abacaxi | Macarronada a bolonhesa. Maçã | Abacaxi | Bolo integral de banana. Suco de fruta | Uva |
| **20/03****(4º feira)** | Leite com chocolatePão de leite com margarina  | Uva | Salada de repolho com tomate, arroz, feijão, carne bovina em cubo com cenoura. Melancia | Uva | Pão caseiro com requeijão. Suco de fruta | Melancia |
| **21/03****(5º feira)** | Leite com chocolatePão de leite com margarina  | Banana | Salada de brócolis, arroz, feijão, carne suína, purê de batatas. Laranja | Banana | Cachorro quente. Suco de fruta  | Laranja |
| **22/03****(6º feira)** | Leite com chocolatePão de leite com margarina  | Laranja | Salada cozida de batata, ovos, cenoura, arroz, feijão, coxa sobre coxa assada. Abacaxi | Laranja | Torta de presunto e mussarela com tomate. Suco de fruta.  | Abacaxi |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **25/03****(2º Feira)** | Leite com chocolatePão de leite com margarina  | Laranja | Salada de pepino com tomate, arroz com lentilha, feijão, carne moída em molho. Maçã | Laranja | Pão caseiro de cenoura. Leite com chocolate | Uva |
| **26/03****(3º Feira)** | Leite com chocolatePão de leite com margarina  | Abacaxi | Salada de pepino com tomate, arroz, feijão, carne suína, batata assada. Banana | Abacaxi | Pão de mandioquinha, leite com chocolate.  | Banana |
| **27/03****(4º feira)** | Leite com chocolatePão de leite com margarina  | Uva | Salada de pepino com tomate, arroz, feijão, carne bovina cubo em molho, purê de batata. Melancia | Uva | Leite de chocolate Biscoito de polvilho. | Melancia |
| **28/03****(5º Feira)** | Leite com chocolatePão de leite com margarina  | Melancia | Salada de repolho com tomate, arroz, feijão, carne bovina em cubo com legumes. laranja | Melancia | Bolo de cacau, leite com cacao.  | Laranja |
| **29/03****(6º Feira)** | **FERIADO NACIONAL**  |

**Cardápio sujeito a alteração, devido à sazonalidade dos alimentos, bem como fatores internos de produção.** Todos os alimentos deverão estar bem cozidos e picados em pedaços pequenos. O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e com caldo grosso. Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidos de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA 30% SEMANAL)** | **Energia (Kcal)** | **CHO****(g)****55% a 65% do VET** | **PTN****(g)****10% a 15% do VET** | **LPD****(g)****15% a 30% do VET** | **Vit. A****(mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca****(mg)** | **Fe****(mg)** |
|  |  |  |  |
| **365** | **58** | **14** | **11** | **75** | **320** | **190,5** | **2,98** |

Cálculo nutricional do cardápio de creche (4 - 5 anos) em período parcial – planejado para atender 30% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto na Resolução FNDE nº 06, de 08 de maio de 2020, e Resolução FNDE nº 20, de 02 de dezembro de 2020.