

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VENTANIA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – CMEI CIA DO SABER E CMEI MENINO JESUS

FAIXA ETÁRIA (1 A 3 ANOS)

PERÍODO (parcial e integral)

Outubro / Novembro -
2023

	2ª FEIRA 30/10	3ª FEIRA 31/10	4ª FEIRA 01/11	5ª FEIRA 02/11	6ª FEIRA 03/11			
Lanche da manhã	Manhã: Pão com requeijão,	Manhã: Pão fatiado	Manhã: bolacha salgada, café	FERIADO	RECESSO			
Lanche da tarde	café com leite Tarde: Torta de frango desfiado	Chá matte Tarde: Bolo de cenoura s/ açúcar, leite integral	com leite Tarde: Torta integral de legumes com frango					
Almoço	Feijão + arroz + carne suína cozida + quiabebe Sobremesa: abacaxi	Lentilha + arroz + abobrinha + carne moída com batata	Feijão + Beterraba + pernil de porco cozido Sobremesa: laranja					
Composição nutricional (Média semanal) (3 dias)	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				
	800	91 g 54 %	19 g 15%	22 g 30%	385	38	394	1,9

Integral: ofertar, no mínimo, fruta in natura: 4 dias/semana e hortaliças 5 dias/ semana;

Parcial: ofertar, no mínimo, fruta in natura: 2 dias/semana e hortaliças 3 dias/ semana;

Obs: As hortaliças serão preparadas e as frutas ofertadas conforme as entregas realizadas na semana. O cardápio está sujeito a alterações conforme o prazo dos demais fornecedores. Favor comunicar à nutricionista qualquer eventualidade! **Elaborado por: Kéreen Bracisiewicz CRN-8 15186**


Kéreen Bracisiewicz
Nutricionista
CRN-8 15186

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VENTANIA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – CMEI CIA DO SABER E CMEI MENINO JESUS

FAIXA ETÁRIA (1 A 3 ANOS)

PERÍODO (parcial e integral)

Novembro - 2023

	2ª FEIRA 06/11	3ª FEIRA 07/11	4ª FEIRA 08/11	5ª FEIRA 09/11	6ª FEIRA 10/11			
Lanche da manhã Lanche da tarde	Manhã: Pão fatiado leite integral Tarde: Torta de legumes com frango	Manhã: café com leite e bolacha maisena Tarde: Bolo de fubá (farinha trigo, ovo, sal, óleo, fermento, fubá,)	Manhã: chá matte e torrada Tarde: Bolo de laranja (farinha trigo, ovo, sal, óleo, fermento, laranja,)	Manhã: Pão caseiro s/ açúcar (ovo, óleo, leite, farinha trigo, fermento, sal) com maionese caseira de leite (leite, óleo e sal) Tarde: Torta de legumes com frango	Manhã: café com leite e bolacha maisena Tarde: Bolo de laranja s/ açúcar (farinha trigo, ovo, sal, óleo, fermento, laranja,), café com leite integral			
Almoço	sopa de legumes (macarrão, cenoura, batata) Sobremesa: abacaxi	Feijão + arroz + carne suína + couve refogada	Macarrão com carne moída e abobrinha cozida + salada de alface	Lentilha + arroz + abobrinha + carne moída com batata	Feijão + Arroz + repolho refogado + pernil de porco desfiado			
Composição nutricional (Média semanal)	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				
	550	59 g 54,5 %	12 g 15,6%	17 g 29,9%	477	56	320	8,0

Integral: ofertar, no mínimo, fruta in natura: 4 dias/semana e hortaliças 5 dias/ semana;

Parcial: ofertar, no mínimo, fruta in natura: 2 dias/semana e hortaliças 3 dias/ semana;

Obs: As hortaliças serão preparadas e as frutas ofertadas conforme as entregas realizadas na semana, e o cardápio está sujeito a alterações conforme o prazo dos demais fornecedores.

Favor comunicar à nutricionista qualquer eventualidade! **Elaborado por: Kéreen Bracisiewrcz CRN-8 15186**



Kéreen Bracisiewrcz
Nutricionista
CRN-8 15186

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VENTANIA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – CMEI CIA DO SABER E CMEI MENINO JESUS

FAIXA ETÁRIA (1 A 3 ANOS)

PERÍODO (parcial e integral)

Novembro - 2023

	2ª FEIRA 13/11	3ª FEIRA 14/11	4ª FEIRA 15/11	5ª FEIRA 16/11	6ª FEIRA 17/11			
Lanche da manhã	Manhã: bolacha salgada, leite integral	Manhã: torrada, café com leite	FERIADO	Manhã: vitamina de abacate	Manhã: Pão fatiado			
Lanche da tarde	Tarde: Torta integral de legumes com frango	Tarde: Torta integral de legumes com frango		Tarde: Torta integral de legumes com frango	Tarde: Bolo de cenoura s/ açúcar, leite integral			
Almoço	Sopa de feijão com cenoura e batata + pernil de porco desfiado Sobremesa: laranja	Canja de frango (arroz, frango, cenoura e tomate) + brócolis cozido		Lentilha + arroz + Abobrinha + carne moída com batata Sobremesa: melancia	Feijão + arroz+ repolho refogado + filé de frango cozido			
Composição nutricional (Média semanal)	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				
	550	57,6 g 55,5 %	13,6 g 13%	14,4 g 31,5%	360	60	335	6,0

Integral: ofertar, no mínimo, fruta in natura: 4 dias/semana e hortaliças 5 dias/ semana;

Parcial: ofertar, no mínimo, fruta in natura: 2 dias/semana e hortaliças 3 dias/ semana;

Obs: As hortaliças serão preparadas e as frutas ofertadas conforme as entregas realizadas na semana, e o cardápio está sujeito a alterações conforme o prazo dos demais fornecedores.

Favor comunicar à nutricionista qualquer eventualidade! **Elaborado por: Kéreen Bracisiewrcz CRN-8 15186**


Kéreen Bracisiewrcz
Nutricionista
CRN-8 15186

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VENTANIA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – CMEI CIA DO SABER E CMEI MENINO JESUS

FAIXA ETÁRIA (1 A 3 ANOS)

PERÍODO (parcial e integral)

Novembro - 2023

	2ª FEIRA 27/11	3ª FEIRA 28/11	4ª FEIRA 29/11	5ª FEIRA 30/11	6ª FEIRA 01/12			
Lanche da manhã	Manhã: Pão fatiado	Manhã: café com leite e	Manhã: chá mate e torrada	Manhã: Pão caseiro s/ açúcar	Manhã: café com leite e			
Lanche da tarde	leite integral Tarde: Torta de legumes com frango	bolacha maisena Tarde: Bolo de fubá (farinha trigo, ovo, sal, óleo, fermento, fubá,)	Tarde: Bolo de laranja (farinha trigo, ovo, sal, óleo, fermento, laranja,)	(ovo, óleo, leite, farinha trigo, fermento, sal) com maionese caseira de leite (leite, óleo e sal) Tarde: Torta de legumes com frango	bolacha maisena Tarde: Bolo de laranja s/ açúcar (farinha trigo, ovo, sal, óleo, fermento, laranja,), café com leite integral			
Almoço	sopa de legumes (macarrão, cenoura, batata) e salada de tomate Sobremesa: melancia	feijão + arroz + carne suína desfiada + salada de pepino	macarrão integral com carne moída e salada de alface Sobremesa: abacaxi	Canjiquinha carne moída com batata + salada de repolho	Feijão + Arroz + repolho refogado + pernil de porco cozido			
Composição nutricional (Média semanal)	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				
	550	59 g 57 %	12,9 g 12%	14,1 g 31%	473	55	359	7,1

Integral: ofertar, no mínimo, fruta in natura: 4 dias/semana e hortaliças 5 dias/ semana;

Parcial: ofertar, no mínimo, fruta in natura: 2 dias/semana e hortaliças 3 dias/ semana;

Obs: As hortaliças serão preparadas e as frutas ofertadas conforme as entregas realizadas na semana, e o cardápio está sujeito a alterações conforme o prazo dos demais fornecedores.

Favor comunicar à nutricionista qualquer eventualidade! **Elaborado por: Kéreen Bracisiewrcz CRN-8 15186**


Kéreen Bracisiewrcz
 Nutricionista
 CRN-8 15186