

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ITAPECERICA  
 Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE  
 Cardápio de Merenda Escolar - Creche (2-5 anos)

Semana 01

	Manhã	Almoço	Tarde
2ªf. 29/05	Leite com chocolate Pão com requeijão	<b>Arroz branco / Feijão batido</b> (feijão, beterraba*) <b>Macarrão à bolonhesa</b> (macarrão parafuso, carne moída, extrato de tomate, tomate, pimentão, cebola, cheiro verde)	Vitamina de mamão Biscoito de maisena
3ªf. 30/05	Leite puro Pão com margarina	<b>Arroz branco</b> (arroz) <b>Feijão batido</b> (feijão, beterraba*) <b>Frango com legumes</b> (frango, batata, cenoura, chuchu, cheiro verde)	Suco de goiaba Bolo**
4ªf. 31/05	Iogurte Bolo**	<b>Arroz branco</b> <b>Feijão tropeiro</b> (feijão, pernil, ovo, couve, cebola, farinha de mandioca, cheiro verde)	Leite com chocolate Pão com requeijão
5ªf. 01/06	Vitamina de banana Pão com margarina	<b>Arroz branco / Feijão batido</b> (feijão, beterraba*) <b>Carne de panela</b> (músculo, batata, cenoura, tomate, cebola, cheiro verde)	Suco de mamão e laranja Bolo de banana
6ªf. 02/06	Leite caramelizado Bolo de banana	<b>Galinhada</b> (arroz, frango, cenoura, abobrinha, milho, cheiro verde) <b>Feijão batido</b> (feijão, beterraba*) / <b>Couve-flor cozida</b>	Suco abacaxi Torrada (pão sal)

\* Bater no liquidificador uma beterraba pequena para cada quilo de feijão que foi cozido, antes de refogar. \*\* Considerando bolo de doação. Na ausência, oferecer biscoitos.

- **COLAÇÃO** (máx. até as 9h) ou **SOBREMESA** (logo após o almoço ou até 14h) → Fruta:  $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{2}$  unidade para cada criança, dependendo do tamanho da fruta.

- **MAMADEIRA**: Oferecer no máximo 150 mL de leite pra cada criança, de preferência puro, ou com o mínimo de achocolatado possível.

## Semana 02

	Manhã	Almoço	Lanche
2ª f. 05/06	Vitamina de maçã Biscoito salgado com requeijão	<b>Arroz branco / Feijão batido</b> (feijão, beterraba*) <b>Macarrão colorido</b> (macarrão parafuso, carne moída, abobrinha, cenoura, repolho, cebola, óleo, tempero, cheiro verde)	Suco de manga Pão com ovo mexido
3ª f. 06/06	Leite com chocolate Pão com margarina	<b>Arroz branco / Feijão batido</b> (feijão, beterraba*) <b>Carne com mandioca</b> (carne em cubos, mandioca, cebola, cheiro verde) <b>Salada de pepino e tomate</b>	Vitamina de banana Bolo**
4ª f. 07/06	Leite com chocolate Bolo**	<b>Arroz branco / Feijão batido</b> (feijão, beterraba*) <b>Pernil em cubos / Salada de alface e tomate</b>	Iogurte Pão com margarina
5ª f. 08/06	Leite caramelizado Pão com margarina	<b>Galinhada</b> (arroz, frango, cenoura, abobrinha, milho, cheiro verde) <b>Feijão batido</b> (feijão, beterraba*)	Suco de caju Bolo de cenoura com cobertura
6ª f. 09/06	Leite puro Bolo de cenoura com cobertura	<b>Arroz branco</b> <b>Tutu de feijão</b> (feijão, farinha de mandioca) <b>Pernil com purê de moranga</b> (pernil, moranga, margarina, cebola, cheiro verde)	Suco de laranja Pão com requeijão

\* Bater no liquidificador uma beterraba pequena para cada quilo de feijão que foi cozido, antes de refogar. \*\* Considerando bolo de doação. Na ausência, oferecer biscoitos.

- **COLAÇÃO** (máx. até as 9h) ou **SOBREMESA** (logo após o almoço ou até 14h) → Fruta:  $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{2}$  unidade para cada criança, dependendo do tamanho da fruta.
- **MAMADEIRA**: Oferecer no máximo 150 mL de leite pra cada criança, de preferência puro, ou com o mínimo de achocolatado possível.

## Semana 03

	Manhã	Almoço	Tarde
2ª f. 12/06	Leite com chocolate Pão com margarina	<b>Arroz à grega com carne moída</b> (arroz, carne moída, cenoura, vagem, cebola, cheiro verde) / <b>Feijão inteiro</b>	Suco de goiaba Bolo de chocolate
3ª f. 13/06	Leite puro Bolo de chocolate	<b>Arroz branco / Feijão inteiro / Molho de frango</b> (frango, extrato de tomate, tomate, pimentão, cebola, cheiro verde) / <b>Purê de batata doce</b> (batata, margarina, leite ou água do cozimento***)	Suco de limão com couve Pão com margarina
4ª f. 14/06	Leite caramelizado Pão com requeijão	<b>Arroz branco / Feijão batido</b> (feijão, beterraba*) <b>Farofinha colorida</b> (Farinha de mandioca, ovo, couve, cenoura, cebola, cheiro verde) <b>Pernil em cubos</b> (pernil, cebola, cheiro verde)	Vitamina de mamão Biscoito maisena
5ª f. 15/06	Feriado		
6ª f. 16/06	Recesso escolar		

\* Bater no liquidificador uma beterraba pequena para cada quilo de feijão que foi cozido, antes de refogar. \*\* Considerando bolo de doação. Na ausência, oferecer biscoitos. \*\*\* Utilizar a água do cozimento da batata para fazer o purê, caso haja criança intolerante à lactose

- **COLAÇÃO** (máx. até as 9h) ou **SOBREMESA** (logo após o almoço ou até 14h) → Fruta:  $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{2}$  unidade para cada criança, dependendo do tamanho da fruta.

- **MAMADEIRA**: Oferecer no máximo 150 mL de leite pra cada criança, de preferência puro, ou com o mínimo de achocolatado possível.

## Semana 04

	Manhã	Almoço	Lanche
2ª f. 19/06	Leite caramelizado Rosquinha	<b>Arroz branco / Feijão batido</b> (feijão, beterraba*) <b>Macarrão "na chapa"</b> (macarrão espaguete, pernil, brócolis, couve-flor, repolho, cenoura, pimentão, cebola, tempero, cheiro verde, óleo)	Iogurte Torrada (pão de sal)
3ª f. 20/06	Vitamina maçã e banana Pão com margarina	<b>Arroz branco / Feijão inteiro</b> <b>Polenta com molho de carne</b> (Fubá, carne moída, extr. de tomate, cebola, cheiro verde) / <b>Salada de abobrinha e beterraba</b>	Suco de caju Bolo de fubá
4ª f. 21/06	Leite com chocolate Bolo de fubá	<b>Galinhada</b> (arroz, frango, cenoura, abobrinha, milho, cebola, cheiro verde) <b>Tutu de feijão</b> (feijão, beterraba*, farinha de mandioca)	Leite com chocolate Pão com margarina
5ª f. 22/06	Leite com chocolate Pão com queijo	<b>Arroz branco / Feijão batido</b> (feijão, beterraba*) <b>Carne com inhame</b> (carne em cubos, inhame, cheiro verde) <b>Salada de alface e tomate</b>	Suco de maracujá Bolo**
6ª f. 23/06	Leite puro Bolo**	<b>Arroz colorido com frango</b> (Arroz, frango, cenoura, beterraba, tomate, pimentão, cebola, cheiro verde) <b>Feijão inteiro</b>	Suco de limão Pão com margarina

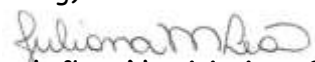
\* Bater no liquidificador uma beterraba pequena para cada quilo de feijão que foi cozido, antes de refogar. \*\* Considerando bolo de doação. Na ausência, oferecer biscoitos.

- **COLAÇÃO** (máx. até as 9h) ou **SOBREMESA** (logo após o almoço ou até 14h) → Fruta:  $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{2}$  unidade para cada criança, dependendo do tamanho da fruta.
- **MAMADEIRA**: Oferecer no máximo 150 mL de leite pra cada criança, de preferência puro, ou com o mínimo de achocolatado possível.

Composição nutricional:

	Energia	Carboidrato	Gordura	Proteína	Fibra	Vit. A	Vit. C	Cálcio	Magnésio	Zinco	Ferro	Sódio
	800,6 kcal	118,3 g	25,6 g	27,3 g	8,1 g	327,1 µg	33,4 mg	457,8 mg	100,3 mg	3,0 mg	2,8 mg	820,0 mg
% adeq	114,4%	103%	117,0%	156,2%	61,0%	155,8%	278,4%	130,8%	179,1%	142,0%	56,9%	-

Quantidade de frutas e hortaliças/semana: 573,9g (mín. 200g); Teor de sódio dentro da recomendação (máx. 1400mg)

  
Juliana Medeiros Leão - Nutricionista CRN-9 12337