

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	Arroz branco / Feijão batido (feijão, beterraba*) Macarrão à bolonhesa (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	Arroz branco (arroz) Feijão batido (feijão, beterraba*) Frango com legumes (frango, batata, cenoura, chuchu, cheiro verde)	Suco de goiaba Bolo**
4ªf. 31/05	Iogurte Bolo**	Arroz branco Feijão tropeiro (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	Arroz branco / Feijão batido (feijão, beterraba*) Carne de panela (músculo, batata, cenoura, tomate, cebola, cheiro verde)	Suco de mamão e laranja Bolo de banana
6ªf. 02/06	Leite caramelizado Bolo de banana	Galinhada (arroz, frango, cenoura, abobrinha, milho, cheiro verde) Feijão batido (feijão, beterraba*) / Couve-flor cozida	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	Arroz branco / Feijão batido (feijão, beterraba*) Macarrão colorido (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	Arroz branco / Feijão batido (feijão, beterraba*) Carne com mandioca (carne em cubos, mandioca, cebola, cheiro verde) Salada de pepino e tomate	Vitamina de banana Bolo**
4ª f. 07/06	Leite com chocolate Bolo**	Arroz branco / Feijão batido (feijão, beterraba*) Pernil em cubos / Salada de alface e tomate	Iogurte Pão com margarina
5ª f. 08/06	Leite caramelizado Pão com margarina	Galinhada (arroz, frango, cenoura, abobrinha, milho, cheiro verde) Feijão batido (feijão, beterraba*)	Suco de caju Bolo de cenoura com cobertura
6ª f. 09/06	Leite puro Bolo de cenoura com cobertura	Arroz branco Tutu de feijão (feijão, farinha de mandioca) Pernil com purê de moranga (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	Arroz à grega com carne moída (arroz, carne moída, cenoura, vagem, cebola, cheiro verde) / Feijão inteiro	Suco de goiaba Bolo de chocolate
3ª f. 13/06	Leite puro Bolo de chocolate	Arroz branco / Feijão inteiro / Molho de frango (frango, extrato de tomate, tomate, pimentão, cebola, cheiro verde) / Purê de batata doce (batata, margarina, leite ou água do cozimento***)	Suco de limão com couve Pão com margarina
4ª f. 14/06	Leite caramelizado Pão com requeijão	Arroz branco / Feijão batido (feijão, beterraba*) Farofinha colorida (Farinha de mandioca, ovo, couve, cenoura, cebola, cheiro verde) Pernil em cubos (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	Arroz branco / Feijão batido (feijão, beterraba*) Macarrão "na chapa" (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	Arroz branco / Feijão inteiro Polenta com molho de carne (Fubá, carne moída, extr. de tomate, cebola, cheiro verde) / Salada de abobrinha e beterraba	Suco de caju Bolo de fubá
4ª f. 21/06	Leite com chocolate Bolo de fubá	Galinhada (arroz, frango, cenoura, abobrinha, milho, cebola, cheiro verde) Tutu de feijão (feijão, beterraba*, farinha de mandioca)	Leite com chocolate Pão com margarina
5ª f. 22/06	Leite com chocolate Pão com requeijão	Arroz branco / Feijão batido (feijão, beterraba*) Carne com inhame (carne em cubos, inhame, cheiro verde) Salada de alface e tomate	Suco de maracujá Bolo**
6ª f. 23/06	Leite puro Bolo**	Arroz colorido com frango (Arroz, frango, cenoura, beterraba, tomate, pimentão, cebola, cheiro verde) Feijão inteiro	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
Juliana Medeiros Leão - Nutricionista CRN-9 12337