

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHÃO - SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
 CARDÁPIO INVERNO - CMEI
 MODALIDADE DE ENSINO - Educação Infantil / FAIXA ETÁRIA maiores de 3 anos

HORÁRIOS / REFEIÇÃO	Segunda Feira 08/05/2023	Terça feira 09/05/2023	Quarta feira 10/05/2023	Quinta feira 11/05/2023	Sexta feira 12/05/2023
Lanche da manhã 8:30	Farofa de ovo com aveia Chá de erva cidreira com açúcar	Leite integral Pão integral com requeijão Banana	Leite integral Bolo de maçã sem açúcar Mamão	Chocolate quente (cacau) Pão de milho com requeijão Maçã	Cereal matinal com açúcar com leite Banana
ALMOÇO 11:00	Feijão preto Couve manteiga refogada Quirera com pernil	Arroz integral Ervilha partida Ovo mexido cenoura	Arroz integral com espinafre Feijão carioca músculo com legumes (batata, batata salsa, cenoura) Alface americana	Feijão preto Macarrão com frango Brócolis	Arroz colorido (cenoura, ervilha) Feijão preto Carne moída com PTS Beterraba cozida
LANCHE DA TARDE 14:00	Chocolate quente (cacau) Pão de queijo	Maçã	Ponkan	laranja	Caqui
JANTAR 16:00	Arroz integral Feijão preto Frango com batata	Feijão preto Polenta nutritiva (cenoura e molho de carne) Beterraba cozida	Arroz integral com espinafre Feijão preto Pernil suíno Salada de abobrinha com cenoura	Caldo de carne com farinha de milho	Caldo 7 (frango, feijão carioca, batata salsa, couve, aveia, arroz integral)

•Em cumprimento a Resolução nº6 de 08 de maio de 2020 fica proibido a adição de açúcar ou alimentos açucarados na alimentação dos alunos menores de 3 anos.

- Crianças entre 6 a 7 meses devem se alimentar com alimentos amassados com o garfo deve ter aspecto de purê ou papa
- Crianças entre 8 a 11 meses devem consumir alimento que tenham textura normal porem pedaços pequenos
- Crianças entre 1 a 2 anos, textura do alimento normal
- Crianças entre 2 a 6 anos textura do alimento normal
- O alimento deve ser oferecido para a criança em pratos com colheres apropriadas para a idade, a água e outros líquidos recomenda-se o uso de copinhos.
- Os alimentos devem ser oferecidos separadamente, para que a criança aprenda a identificar cores e sabores, colocar as porções de cada alimento no prato sem misturá-las



Composição nutricional

	CARB	PROT	LIP	VIT A	VIT C	FE	CA	Y.E.T.
Integral praticado	142,89	50,03	23,10	380,76	66,61	7,01	382,92	979,55
menores de 3 anos	123 a 146	22,5 a 26,5	10 a 15	147	9,1	2,1	350	896,91
maiores de 4 anos	130 a 154	24 a 35	11 a 16					945
05/	CARB	PROT	LIP	VIT A	VIT C	FE	CA	Y.E.T.
manhã praticado	94,05	31,40	17,11	255,28	30,07	5,24	283,17	655,78
menores de 3 anos	53 a 62	10 a 14	6,5 a 13	63	3,9	0,9	150	384,39
maiores de 4 anos	52 a 61	9 a 14	6 a 13					405
05/	CARB	PROT	LIP	VIT A	VIT C	FE	CA	Y.E.T.
tarde praticado	48,84	18,63	5,99	125,48	36,54	1,77	99,75	323,77
menores de 3 anos	53 a 61	10 a 14	6,5 a 13	63	3,9	0,9	150	384,39
maiores de 4 anos	52 a 61	9 a 14	6 a 13					405

Naiara C. Raitz CRN8-5976, Lovaine C. Lovinske CRN8-7261, Solange P. Caldas CRN8-2675

HORÁRIOS / REFEIÇÃO	Segunda Feira 15/05/2023	Terça feira 16/05/2023	Quarta feira 17/05/2023	Quinta feira 18/05/2023	Sexta feira 19/05/2023
Lanche da manhã 8:30	Ovo mexido Chá de hortelã com açúcar Mamão	Leite integral Pão de vegetais com manteiga Maçã	Leite integral Pão integral com queijo Ponkan	Leite integral Pão branco com manteiga Banana	Leite com farinha de milho Pêra
ALMOÇO 11:00	Arroz integral Feijão preto Polenta recheada Chuchu	Arroz integral Feijão preto Batata doce cozida Pernil suíno cenoura	Arroz integral lentilha Batata salsa cozida Músculo Brócolis	Feijão carioca Legumes refogados (batata ing., cenoura, chuchu) Macarrão a bolonhesa	Arroz integral Feijão Preto Omelete de temperos Acelga com cenoura
LANCHE DA TARDE 14:00	Chocolate quente (cacau) Bolo de banana e maçã sem açúcar	Mamão com aveia	Salada de frutas com aveia e iogurte	logurte de frutas e maçã	Ponkan
JANTAR 16:00	Caldo 9 (frango, feijão preto, mandioca, couve flor, espinafre, vagem)	Feijão preto Risoto de frango Salada de alface com azedinha	Sopa de feijão com legumes Pão integral	Feijão preto Quirera Pernil suíno Chuchu	Arroz integral Feijão preto Carne moída com mandioca Brócolis

•Em cumprimento a Resolução nº6 de 08 de maio de 2020 fica proibido a adição de açúcar ou alimentos açucarados na alimentação dos alunos menores de 3 anos.

- Crianças entre 6 a 7 meses devem se alimentar com alimentos amassados com o garfo deve ter aspecto de purê ou papa
- Crianças entre 8 a 11 meses devem consumir alimento que tenham textura normal porem pedaços pequenos
- Crianças entre 1 a 2 anos, textura do alimento normal
- Crianças entre 2 a 6 anos textura do alimento normal
- O alimento deve ser oferecido para a criança em pratos com colheres apropriadas para a idade, a água e outros líquidos recomenda-se o uso de copinhos.
- Os alimentos devem ser oferecidos separadamente, para que a criança aprenda a identificar cores e sabores, colocar as porções de cada alimento no prato sem misturá-las



Composição nutricional

	CARB	PROT	LIP	VIT A	VIT C	FE	CA	V.E.T.
Integral praticado	138,22	45,09	26,52	390,69	83,48	6,36	446,93	971,94
menores de 3 anos	123 a 146	22,5 a 26,5	10 a 15	147	9,1	2,1	350	896,91
maiores de 4 anos	130 a 154	24 a 35	11 a 16					945
05	CARB	PROT	LIP	VIT A	VIT C	FE	CA	V.E.T.
manhã praticado	78,95	27,98	16,71	312,65	40,24	4,08	279,34	578,07
menores de 3 anos	53 a 62	10 a 14	6,5 a 13	63	3,9	0,9	150	384,39
maiores de 4 anos	52 a 61	9 a 14	6 a 13					405
05	CARB	PROT	LIP	VIT A	VIT C	FE	CA	V.E.T.
tarde praticado	59,27	7,11	9,82	78,04	43,23	2,28	167,59	393,86
menores de 3 anos	53 a 62	10 a 14	6,5 a 13	63	3,9	0,9	150	384,39
maiores de 4 anos	52 a 61	9 a 14	6 a 13					405

HORÁRIOS / REFEIÇÃO	Segunda Feira 22/05/2023	Terça feira 23/05/2023	Quarta feira 24/05/2023	Quinta feira 25/05/2023	Sexta feira 26/05/2023
Lanche da manhã 8:30	Ovo cozido Chá de erva doce com açúcar Banana	Leite integral Pão de vegetais com manteiga Pêra	Leite integral Bolacha de aveia Maçã	Leite integral Pão de milho com manteiga Mamão	Vitamina de banana Bolo de maçã sem açúcar Ponkan
ALMOÇO 11:00	Feijão preto Macarrão integral com frango Repolho	Arroz colorido (cenoura, ervilha) Feijão preto Músculo com batata Acelga	Quirera com pernil Feijão preto Couve manteiga refogada Tomate	Arroz integral com Espinafre Feijão carioca Carne com Legumes (músculo, cenoura, batata) Couve flor	Arroz integral Feijão Preto Aipim cozido Frango ensopado
LANCHE DA TARDE 14:00	Abacate com leite em pó e açúcar	Banana com aveia	Chocolate quente (cacau) Bolacha caseira Laranja	Ponkan	Maçã
JANTAR 16:00	Feijão carioca Risoto de frango Cenoura	Suco de uva integral Torta de frango	Arroz integral Feijão preto Carne moída com batata Cenoura	Caldo de carne com farinha de milho	Arroz integral com espinafre Feijão preto Frango com batata salsa Acelga

•Em cumprimento a Resolução nº6 de 08 de maio de 2020 fica proibido a adição de açúcar ou alimentos açucarados na alimentação dos alunos menores de 3 anos.

- Crianças entre 6 a 7 meses devem se alimentar com alimentos amassados com o garfo deve ter aspecto de purê ou papa
- Crianças entre 8 a 11 meses devem consumir alimento que tenham textura normal porem pedaços pequenos
- Crianças entre 1 a 2 anos, textura do alimento normal
- Crianças entre 2 a 6 anos textura do alimento normal
- O alimento deve ser oferecido para a criança em pratos com colheres apropriadas para a idade, a água e outros líquidos recomenda-se o uso de copinhos.
- Os alimentos devem ser oferecidos separadamente, para que a criança aprenda a identificar cores e sabores, colocar as porções de cada alimento no prato sem misturá-las



Composição nutricional

	CARB	PROT	LIP	VIT A	VIT C	FE	CA	V.E.T.
Integral praticado	150,77	43,59	26,00	314,95	72,86	4,80	349,56	1.011,45
menores de 3 anos	123 a 146	22,5 a 26,5	10 a 15	147	9,1	2,1	350	896,91
maiores de 4 anos	130 a 154	24 a 35	11 a 16					945
05								
Integral praticado	87,86	26,75	16,16	136,00	36,60	2,98	227,88	603,89
menores de 3 anos	53 a 62	10 a 14	6,5 a 13	63	3,9	0,9	150	384,39
maiores de 4 anos	52 a 61	9 a 14	6 a 13					405
05								
tarde praticado	62,91	16,44	9,84	178,95	36,27	1,97	121,68	407,56
menores de 3 anos	53 a 62	10 a 14	6,5 a 13	63	3,9	0,9	150	384,39
maiores de 4 anos	52 a 61	9 a 14	6 a 13					405

