

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ARARAS/ SP - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  
CARDÁPIO - CRECHE/ ZONA URBANA - FAIXA ETÁRIA (1 - 3 anos) PERÍODO INTEGRAL**

**PERMANENTE PROPOSTO PARA OS DIAS LETIVOS DE MARÇO**

<b>REFEIÇÃO</b>	<b>2ª FEIRA</b>	<b>3ª FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5ª FEIRA</b>	<b>6ª FEIRA</b>		
<b>Café da manhã</b>	Leite com cacau, biscoito salgado	Leite com cacau e biscoito doce	Suco, biscoito doce	Leite com cacau, pão com margarina	Bolo de cenoura ou fubá e leite com cacau		
<b>Almoço</b>	Macarrão a bolonhesa, salada de repolho ou cenoura - ALTERNAR COM - Polenta ao molho com carne moída, salada de repolho ou cenoura	Arroz, strogonoff de frango, salada de tomate	Arroz, feijoada (feijão preto + pernil) e farofa (farinha, cenoura e ovo)	Arroz, feijão, ovo (omelete de forno ou mexido) e salada de beterraba	Risoto (sobrecoxa desfiado no molho com cenoura ralada - misturar no arroz) e salada de pepino - ALTERNAR COM: - Arroz, feijão, frango assado ou refogado e salada de pepino		
<b>Sobremesa</b>	Maçã	Laranja	Melancia	Banana	Mamão		
<b>Lanche da tarde</b>	Leite com cacau, biscoito salgado	Leite com cacau, pão com margarina	Leite com cacau, biscoito doce	Leite com cacau e biscoito doce	Bolo de cenoura ou fubá e leite com cacau		
<b>Jantar</b>	Sopa de fubá, carne bovina moída, chuchu ou abobrinha	Sopa de batata, frango em cubos desfiado, beterraba	Sopa de Macarrão Ave Maria, caldo de feijão, pernil	Sopa de arroz, caldo de feijão, ovo, tomate	Sopa de legumes Macarrão Argolinha e frango		
<b>Composição Nutricional (média semanal)</b>	Energia (kcal)	CHO (g) 55% A 65% do VET	PTN(g) 10% A 15% do VET	LIP (g) 25% A 35% do VET	Vit. A (mcg)/ Vit. C	Ca (mg)	Fe (mg)
	983.49	147g - 59%	39g - 16%	35g - 25%	250,72/ 37,85	434,7	2,83

O cardápio estará sujeito a alterações que visam manter a qualidade dos gêneros oferecidos, observando também o grau de maturação do hortifruti

Cardápio atendendo as recomendações do FNDE (Resolução 20/2020)

Mínimo 20% das necessidades nutricionais diárias quando 1 refeição

Mínimo 30% das necessidades nutricionais diárias quando 2 refeições

## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ARARAS/ SP - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

## CARDÁPIO - CRECHE/ ZONA URBANA - FAIXA ETÁRIA (06 - 11 meses) PERÍODO INTEGRAL

## PERMANENTE PROPOSTO PARA OS DIAS LETIVOS DE MARÇO

REFEIÇÃO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA		
<b>Café da manhã</b>	Fórmula infantil (volume = seguir orientações do rótulo da fórmula láctea para esta faixa etária)	Fórmula infantil (volume = seguir orientações do rótulo da fórmula láctea para esta faixa etária)	Fórmula infantil (volume = seguir orientações do rótulo da fórmula láctea para esta faixa etária)	Fórmula infantil (volume = seguir orientações do rótulo da fórmula láctea para esta faixa etária)	Fórmula infantil (volume = seguir orientações do rótulo da fórmula láctea para esta faixa etária)		
<b>Lanche Manhã</b>	Maçã raspada	Suco laranja	Melancia	Banana	Mamão		
<b>Almoço</b>	Sopinha de Macarrão Argolinha, carne moída, chuchu ou abobrinha	Papinha de arroz, beterraba e frango em cubos desfiado	Papinha de arroz, feijão, pernil e cenoura	Papinha de batata com caldo de feijão e ovo	Sopinha de Macarrão Ave Maria, feijão, chuchu ou beterraba e filé de coxa e sobrecoxa de frango		
<b>Lanche tarde</b>	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil		
<b>Jantar</b>	Sopa de fubá, chuchu ou abobrinha e carne moída	Sopa de batata, frango em cubos desfiado, beterraba	Sopa de Macarrão Ave Maria, caldo de feijão e pernil	Sopa de arroz, caldo de feijão, ovo, tomate	Sopa de Macarrão Argolinha, caldo de feijão e frango		
<b>Composição Nutricional (média semanal)</b>	Energia (kcal)	CHO (g) 55% A 65% do VET	PTN(g) 10% A 15% do VET	LIP (g) 25% A 35% do VET	Vit. A (mcg)/ Vit. C	Ca (mg)	Fe (mg)
	643,77	91g - 56%	23g - 15%	21 g - 31%	419,8/ 76,43	406,1	406

O cardápio estará sujeito a alterações que visam manter a qualidade dos gêneros oferecidos, observando também o grau de maturação do hortifrutí

Cardápio atendendo as recomendações do FNDE (Resolução 20/2020)

Mínimo 20% das necessidades nutricionais diárias quando 1 refeição

Mínimo 30% das necessidades nutricionais diárias quando 2 refeições

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ARARAS/ SP**  
**CARDÁPIO - CRECHE/ ZONA URBANA - FAIXA ETÁRIA (6 - 10 anos) PERÍODO INTEGRAL**

**PERMANENTE PROPOSTO PARA OS DIAS LETIVOS DE MARÇO**

<b>REFEIÇÃO</b>	<b>2ª FEIRA</b>	<b>3ª FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5ª FEIRA</b>	<b>6ª FEIRA</b>
<b>Café da manhã</b>	Leite com cacau, biscoito salgado	Leite com banana e maçã	Suco, biscoito doce	Leite com cacau, pão com margarina	Leite com cacau, biscoito doce
<b>Almoço</b>	Macarrão a bolonhesa, salada de repolho ou cenoura - <b>ALTERNAR COM</b> - Polenta ao molho com carne moída, salada de repolho ou cenoura	Arroz, stroganoff de frango, salada de tomate - Sobremesa: maçã	Arroz, feijoada (feijão preto + pernil) e farofa (farinha, cenoura e ovo)	Arroz, feijão, ovo (omelete de forno ou mexido) e salada de beterraba - Sobremesa: Banana	Risoto (sobrecoca desfiado no molho com cenoura ralada - misturar no arroz) e salada de pepino - <b>ALTERNAR COM:</b> - Arroz, feijão, frango assado ou refogado e salada de pepino
<b>Lanche da tarde</b>	Biscoito salgado, leite com cacau	Leite com cacau, pão com margarina	Leite com banana e maçã	Leite com Cacau e biscoito doce	Leite com cacau, biscoito doce
<b>Composição Nutricional (média semanal)</b>	Energia (kcal)	CHO (g) 55% A 65% do VET	PTN (g) 10% A 15% do VET	LIP (g) 25% A 35% do VET	
	1140,1	153g - 55%	40g - 14%	42g - 31%	

O cardápio estará sujeito a alterações que visam manter a qualidade dos gêneros oferecidos, observando também o grau de maturação do hortifrutí

Cardápio atendendo as recomendações do FNDE (Resolução 20/2020)

Mínimo 20% das necessidades nutricionais diárias quando 1 refeição

Mínimo 30% das necessidades nutricionais diárias quando 2 refeições

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ARARAS/ SP - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  
CARDÁPIO - CRECHE/ ZONA URBANA - FAIXA ETÁRIA (a partir de 6 anos) PERÍODO PARCIAL**

**PERMANENTE PROPOSTO PARA OS DIAS LETIVOS DE MARÇO**

<b>REFEIÇÃO</b>	<b>2ª FEIRA</b>	<b>3ª FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5ª FEIRA</b>	<b>6ª FEIRA</b>
<b>Café da manhã</b>	Leite com cacau, biscoito salgado	Leite com cacau, pão com margarina	Suco, biscoito doce	Leite com cacau, pão com margarina	Leite com cacau, biscoito doce
<b>Almoço</b>	Macarrão a bolonhesa, salada de repolho ou cenoura - <b>ALTERNAR COM</b> - Polenta ao molho com carne moída, salada de repolho ou cenoura	Arroz, strogonoff de frango, salada de tomate - Sobremesa: maçã	Arroz, feijoada (feijão preto + pernil) e farofa (farinha, cenoura e ovo)	Arroz, feijão, ovo (omelete de forno ou mexido) e salada de beterraba - Sobremesa: Banana	Risoto (sobrecoca desfiado no molho com cenoura ralada - misturar no arroz) e salada de pepino - <b>ALTERNAR COM:</b> - Arroz, feijão, frango assado ou refogado e salada de pepino
<b>Composição Nutricional (média semanal)</b>	Energia (kcal)	CHO (g) 55% A 65% do VET	PTN (g) 10% A 15% do VET	LIP (g) 25% A 35% do VET	
	822,13	106g - 54%	30g - 15%	29g - 31 %	

O cardápio estará sujeito a alterações que visam manter a qualidade dos gêneros oferecidos, observando também o grau de maturação do hortifruti

Cardápio atendendo as recomendações do FNDE (Resolução 20/2020)

Mínimo 20% das necessidades nutricionais diárias quando 1 refeição

Mínimo 30% das necessidades nutricionais diárias quando 2 refeições

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ARARAS/ SP - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  
CARDÁPIO - EMEI / ZONA URBANA - FAIXA ETÁRIA (3 - 6 anos) PERÍODO INTEGRAL**

**PERMANENTE PROPOSTO PARA OS DIAS LETIVOS DE MARÇO**

<b>REFEIÇÃO</b>	<b>2ª FEIRA</b>	<b>3ª FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5ª FEIRA</b>	<b>6ª FEIRA</b>
<b>Café da manhã</b>	Leite com cacau, biscoito salgado	Leite com cacau e biscoito doce	Suco, biscoito doce	Leite com cacau, pão com margarina	Bolo de cenoura ou fubá e leite com cacau
<b>Almoço</b>	Macarrão a bolonhesa, salada de repolho ou cenoura - ALTERNAR COM - Polenta ao molho com carne moída, salada de repolho ou cenoura	Arroz, strogonoff de frango, salada de tomate	Arroz, feijoada (feijão preto + pernil) e farofa (farinha, cenoura e ovo)	Arroz, feijão, ovo (omelete de forno ou mexido) e salada de beterraba	Risoto (sobrecoca desfiado no molho com cenoura ralada - misturar no arroz) e salada de pepino - ALTERNAR COM: - Arroz, feijão, frango assado ou refogado e salada de pepino
<b>Sobremesa</b>	Maçã	Laranja	Melancia	Banana	Mamão
<b>Lanche da tarde</b>	Leite com cacau, biscoito salgado	Leite com cacau, pão com margarina	Leite com cacau e biscoito doce	Leite com cacau e biscoito doce	Bolo de cenoura ou fubá e leite com cacau
<b>Composição Nutricional (média semanal)</b>	Energia (kcal)	CHO (g) 55% A 65% do VET	PTN(g) 10% A 15% do VET	LIP (g) 25% A 35% do VET	
	958,3	123g - 52%	28g - 14%	39g a 34%	

O cardápio estará sujeito a alterações que visam manter a qualidade dos gêneros oferecidos, observando também o grau de maturação do hortifrutí

Cardápio atendendo as recomendações do FNDE (Resolução 20/2020)

Mínimo 20% das necessidades nutricionais diárias quando 1 refeição

Mínimo 30% das necessidades nutricionais diárias quando 2 refeições

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ARARAS/ SP - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  
CARDÁPIO - EMEI / ZONA URBANA - FAIXA ETÁRIA (3 - 6 anos) PERÍODO PARCIAL**

**PERMANENTE PROPOSTO PARA OS DIAS LETIVOS DE MARÇO**

<b>REFEIÇÃO</b>	<b>2ª FEIRA</b>	<b>3ª FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5ª FEIRA</b>	<b>6ª FEIRA</b>
<b>Café da manhã</b>	Leite com cacau, biscoito salgado	Leite com cacau e biscoito doce	Suco, biscoito doce	Leite com cacau, pão com margarina	Bolo de cenoura ou fubá e leite com cacau
<b>Almoço</b>	Macarrão a bolonhesa, salada de repolho ou cenoura - ALTERNAR COM - Polenta ao molho com carne moída, salada de repolho ou cenoura	Arroz, strogonoff de frango, salada de tomate	Arroz, feijoada (feijão preto + pernil) e farofa (farinha, cenoura e ovo)	Arroz, feijão, ovo (omelete de forno ou mexido) e salada de beterraba	Risoto (sobrecoca desfiado no molho com cenoura ralada - misturar no arroz) e salada de pepino - ALTERNAR COM: - Arroz, feijão, frango assado ou refogado e salada de pepino
<b>Sobremesa</b>	Maçã	Laranja	Melancia	Banana	Mamão
<b>Composição Nutricional (média semanal)</b>	Energia (kcal)	CHO (g) 55% A 65% do VET	PTN(g) 10% A 15% do VET	LIP (g) 25% A 35% do VET	
	572,47	86g - 59%	20g - 14%	17 g - 28%	

O cardápio estará sujeito a alterações que visam manter a qualidade dos gêneros oferecidos, observando também o grau de maturação do hortifruti

Cardápio atendendo as recomendações do FNDE (Resolução 20/2020)

Mínimo 20% das necessidades nutricionais diárias quando 1 refeição

Mínimo 30% das necessidades nutricionais diárias quando 2 refeições