

SEMANA 01



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE TRAVESSEIRO / RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
C A R D Á P I O · EMEI CRIANÇA ESPERANÇA
BERÇÁRIO A (6 MESES A 11 MESES)



CRN-2 9801

Nutricionista Franciele T. C. V. Kern

MARÇO/2023	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	06/03	07/03	08/03	09/03	10/03
CAFÉ DA MANHÃ	Fórmula infantil 2 (150ml a 210ml*) ou leite materno em livre demanda.				
LANCHE DA MANHÃ	– Mamão	– Manga	– Maçã	– Abacate	– Banana
ALMOÇO	– Arroz integral – Feijão preto – Moída de rês – Massa cabelo de anjo – Salada crua e cozida	– Arroz integral – Feijão carioca – Frango com legumes – Aipim – Salada crua e cozida	– Arroz – Lentilha com ovo cozido – Salada cozida	– Arroz – Feijão preto – Moída de rês – Moranga com milho – Salada crua e cozida	– Arroz – Feijão preto – Frango – Batata doce – Salada crua e cozida
LANCHE DA TARDE 1	Fórmula infantil 2 (150ml a 210ml*) ou leite materno em livre demanda.				
LANCHE DA TARDE 2	– Maçã e banana	– Mamão e maçã	– Melão e mamão	– Suco de laranja e cenoura + banana amassada	– Banana com leite e aveia
JANTAR	– Polenta com molho de frango – Salada crua e cozida	– Purê de batata com molho de rês Salada crua e cozida	– Galinhada – Salada crua e cozida	– Massa com molho de frango – Salada crua e cozida	– Sopa de lentilha – Salada crua e cozida

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL	Energia (Kcal)	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 25% a 35% do VET	CHO (g) 55% a 65% do VET	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)
(Média semanal)	493,30kcal	16g	16g	70g	199,89mg	4,57mg	422,16mg	68,50mg
		13%	30%	57%				

Obs: Cardápio sujeito à alterações. O cardápio respeita a individualidade e a fase de cada criança.



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE TRAVESSEIRO / RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
C A R D Á P I O · EMEI CRIANÇA ESPERANÇA
BERÇÁRIO B/ MATERNAL A (1 A 3 ANOS)



CRN-2 9801

Nutricionista Franciele T. C. V. Kern

MARÇO/2023	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	06/03	07/03	08/03	09/03	10/03
CAFÉ DA MANHÃ	– Leite com cacau – Biscoito caseiro – Fruta	– Leite – Pão de milho com doce de fruta sem açúcar – Fruta	– Leite – Biscoito salgado com requeijão – Fruta	– Leite com cacau – Pão integral – Fruta	– Café com leite – Pão de cenoura com manteiga – Fruta
ALMOÇO	– Arroz integral – Feijão preto – Molho bolonhesa – Massa caseira – Salada crua e cozida	– Arroz integral – Feijão carioca – Frango com legumes – Aipim – Salada crua e cozida	– Arroz – Lentilha com ovo cozido – Bolinho de peixe – Salada cozida	– Arroz – Feijão preto – Lombo refogado – Moranga com milho – Salada crua e cozida	– Arroz – Feijão preto – Frango assado – Batata doce – Salada crua e cozida
LANCHE DA TARDE 1	– Fruta	– Fruta	– Fruta	– Fruta	– Fruta
LANCHE DA TARDE 2	– Polenta com molho de frango – Salada crua e cozida	– Purê de batata com molho de rês Salada crua e cozida	– Galinhada – Salada crua e cozida	– Massa com molho de frango – Salada crua e cozida	– Sopa de lentilha – Salada crua e cozida

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média semanal)	Energia (Kcal)	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 25% a 35% do VET	CHO (g) 55% a 65% do VET	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)
	709,99kcal	26g	20g	1066	349,96mg	4,79mg	318,07mg	26,93mg
		15%	26%	59%				

Obs: Cardápio sujeito à alterações. O cardápio respeita a individualidade e a fase de cada criança.



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE TRAVESSEIRO / RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
C A R D Á P I O · EMEI CRIANÇA ESPERANÇA



CRN-2 9801

Nutricionista Franciele T. C. V. Kern

DEMAIS TURMAS (PRÉ- ESCOLA)

MARÇO/2023	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	06/03	07/03	08/03	09/03	10/03
CAFÉ DA MANHÃ	– Leite com cacau – Biscoito caseiro – Fruta	– Café com leite – Pão de milho com doce de fruta – Fruta	– Leite puro – Cuca rápida – Fruta	– Leite com cacau – Pão integral com melado – Fruta	– Café com leite – Pão de cenoura com requeijão – Fruta
ALMOÇO	– Arroz integral – Feijão preto – Molho bolonhesa – Massa caseira – Salada crua e cozida	– Arroz integral – Feijão carioca – Frango com legumes – Aipim – Salada crua e cozida	– Arroz – Lentilha com ovo cozido – Bolinho de peixe – Salada cozida	– Arroz – Feijão preto – Lombo refogado – Moranga com milho – Salada crua e cozida	– Arroz – Feijão preto – Frango assado – Batata doce – Salada crua e cozida
LANCHE DA TARDE 1	– Fruta	– Fruta	– Fruta	– Fruta	– Fruta
LANCHE DA TARDE 2	– Polenta com molho de frango – Salada crua e cozida	– Rosquinha – Suco de uva	– Galinhada – Salada crua e cozida	– Wafler – Suco de laranja	– Vitamina de banana – Biscoito salgado

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média semanal)	Energia (Kcal)	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 25% a 35% do VET	CHO (g) 55% a 65% do VET	Na (mg)
	946,80	35g	27g	140g	733,92mg
		15%	26%	59%	

Obs: Cardápio sujeito à alterações. O cardápio respeita a individualidade e a fase de cada criança.

SEMANA 02



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE TRAVESSEIRO / RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
C A R D Á P I O · EMEI CRIANÇA ESPERANÇA



CRN-2 9801

Nutricionista Franciele T. C. V. Kern

BERÇÁRIO A (6 MESES A 11 MESES)

MARÇO/2023	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	13/03	14/03	15/03	16/03	17/03
CAFÉ DA MANHÃ	Fórmula infantil 2 (150ml a 210ml*) ou leite materno em livre demanda.				
LANCHE DA MANHÃ	– Mamão	– Manga	– Maçã	– Abacate	– Banana
ALMOÇO	– Arroz – Feijão carioca – Molho de frango – Massa cabelo de anjo – Salada crua e cozida	– Arroz – Feijão preto – Iscas aceboladas – Batata doce – Salada crua e cozida	– Arroz integral – Lentilha – Purê de aipim – Guisado de rês e ovo cozido – Salada crua e cozida	– Arroz – Feijão preto – Strogonof de frango – Massa cabelo de anjo – Salada cozida e crua	– Arroz – Feijão carioca – Moída de rês – Refogado de legumes – Salada crua e cozida
LANCHE DA TARDE 1	Fórmula infantil 2 (150ml a 210ml*) ou leite materno em livre demanda.				
LANCHE DA TARDE 2	– Maçã, banana e aveia	– Mamão e maçã	– Melão e mamão	– Suco de laranja e cenoura + banana amassada	– Mamão e banana
JANTAR	– Sopa de feijão – Salada crua e cozida	– Polenta com molho de frango – Salada crua e cozida	– Carreteiro – Salada crua e cozida	– Galinhada – Salada crua e cozida	– Purê de batata com molho de frango

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL	Energia (Kcal)	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 25% a 35% do VET	CHO (g) 55% a 65% do VET	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)
(Média semanal)	483,94kcal	16g	16g	70g	189,87mg	4,62mg	404,14mg	66,98mg
		13%	29%	58%				

Obs: Cardápio sujeito à alterações. O cardápio respeita a individualidade e a fase de cada criança.



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE TRAVESSEIRO / RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
C A R D Á P I O · EMEI CRIANÇA ESPERANÇA
BERÇÁRIO B/ MATERNAL A (1 A 3 ANOS)



CRN-2 9801

Nutricionista Franciele T. C. V. Kern

MARÇO/2023	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	13/03	14/03	15/03	16/03	17/03
CAFÉ DA MANHÃ	– Leite com cacau – Biscoito caseiro – Fruta	– Leite – Pão de moranga – Fruta	– Leite com cacau – Pão integral com manteiga – Fruta	– Leite puro – Pão de aipim com doce de fruta sem açúcar – Fruta	– Leite com cacau – Pão de cenoura com requeijão – Fruta
ALMOÇO	– Arroz – Feijão carioca – Molho de frango – Nhoque com farofa – Salada crua e cozida	– Arroz – Feijão preto – Batata refogada com milho – Iscas aceboladas – Salada crua e cozida	– Arroz integral – Lentilha – Purê de aipim – Guisado de rês e ovo cozido – Salada crua e cozida	– Arroz – Feijão preto – Stroganof de frango – Massa – Salada cozida e crua	– Arroz – Feijão carioca – Bife de rês – Refogado de legumes – Salada crua e cozida
LANCHE DA TARDE 1	– Fruta	– Fruta	– Fruta	– Fruta	– Fruta
LANCHE DA TARDE 2	– Sopa de feijão – Salada crua e cozida	– Polenta com molho de frango – Salada crua e cozida	– Carreteiro – Salada crua e cozida	– Galinhada – Salada crua e cozida	– Purê de batata com molho de frango

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média semanal)	Energia (Kcal)	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 25% a 35% do VET	CHO (g) 55% a 65% do VET	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)
	710,16kcal	26g	21g	106g	334,01mg	4,96mg	262,8mg	27,19mg
		15%	26%	59%				

Obs: Cardápio sujeito à alterações. O cardápio respeita a individualidade e a fase de cada criança.

MARÇO/2023	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	13/03	14/03	15/03	16/03	17/03
CAFÉ DA MANHÃ	– Leite com cacau – Biscoito caseiro – Fruta	– Café com leite – Pão de moranga – Fruta	– Iogurte – Cereal matinal – Fruta	– Leite puro – Pão de aipim com melado – Fruta	– Leite com cacau – Pão de cenoura com requeijão – Fruta
ALMOÇO	– Arroz – Feijão carioca – Molho de frango – Nhoque com farofa – Salada crua e cozida	– Arroz – Feijão preto – Batata refogada com milho – Iscas aceboladas – Salada crua e cozida	– Arroz integral – Lentilha – Purê de aipim – Guisado de rês e ovo cozido – Salada crua e cozida	– Arroz – Feijão preto – Strogonof de frango – Massa – Salada cozida e crua	– Arroz – Feijão carioca – Bife de rês – Refogado de legumes – Salada crua e cozida
LANCHE DA TARDE 1	– Fruta	– Fruta	– Fruta	– Fruta	– Fruta
LANCHE DA TARDE 2	– Sopa de feijão – Salada crua e cozida	– Bolo de laranja	– Carreteiro – Salada crua e cozida	– Sanduíche natural	– Pão de queijo

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média semanal)	Energia (Kcal)	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 25% a 35% do VET	CHO (g) 55% a 65% do VET	Na (mg)
	946,83kcal	32g	28g	142g	707,34mg
		13%	26%	60%	

Obs: Cardápio sujeito à alterações. O cardápio respeita a individualidade e a fase de cada criança.

SEMANA 03



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE TRAVESSEIRO / RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
C A R D Á P I O · EMEI CRIANÇA ESPERANÇA
BERÇÁRIO A (6 MESES A 11 MESES)



CRN-2 9801

Nutricionista Franciele T. C. V. Kern

MARÇO/2023	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	20/03	21/03	22/03	23/03	24/03
CAFÉ DA MANHÃ	Fórmula infantil 2 (150ml a 210ml*) ou leite materno em livre demanda.				
LANCHE DA MANHÃ	– Mamão	– Manga	– Maçã	– Abacate	– Banana
ALMOÇO	– Massa com legumes – Lentilha com ovo cozido – Guisado de rês – Salada crua e cozida	– Arroz – Feijão carioca – Frango com legumes – Aipim – Salada crua e cozida	– Arroz – Feijão preto – Molho bolonhesa – Massa cabelo de anjo – Salada crua e cozida	– Arroz – Feijão preto – Frango – Batata doce – Salada crua e cozida	– Arroz integral – Feijão preto – Polenta com molho de rês – Salada crua e cozida
LANCHE DA TARDE 1	Fórmula infantil 2 (150ml a 210ml*) ou leite materno em livre demanda.				
LANCHE DA TARDE 2	– Maçã, banana e aveia	– Mamão e maçã	– Melão e mamão	– Suco de laranja e cenoura + banana amassada	– Mamão e banana
JANTAR	– Galinhada – Salada crua e cozida	– Polenta com molho de rês – Salada crua e cozida	– Sopa de feijão – Salada crua e cozida	– Carreteiro – Salada crua e cozida	– Purê de batata com molho de frango – Salada crua e cozida

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL	Energia (Kcal)	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 25% a 35% do VET	CHO (g) 55% a 65% do VET	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)
(Média semanal)	484,89kcal	15g	15g	72g	189,54mg	4,63mg	385,16mg	61,57mg
		12%	28%	60%				

Obs: Cardápio sujeito à alterações. O cardápio respeita a individualidade e a fase de cada criança.



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE TRAVESSEIRO / RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
C A R D Á P I O · EMEI CRIANÇA ESPERANÇA
BERÇÁRIO B/ MATERNAL A (1 A 3 ANOS)



CRN-2 9801

Nutricionista Franciele T. C. V. Kern

MARÇO/2023	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	20/03	21/03	22/03	23/03	24/03
CAFÉ DA MANHÃ	– Leite com cacau – Biscoito caseiro – Fruta	– Leite – Pão integral com doce de fruta sem açúcar – Fruta	– Leite com cacau – Pão de moranga – Fruta	– Leite puro – Pão integral com manteiga – Fruta	– Leite com cacau – Biscoito caseiro – Fruta
ALMOÇO	– Massa com legumes – Lentilha com ovo cozido – Guisado de rês – Salada crua e cozida	– Arroz – Feijão carioca – Frango com legumes – Aipim – Salada crua e cozida	– Arroz – Feijão preto – Molho bolonhesa – Massa caseira – Salada crua e cozida	– Arroz – Feijão preto – Panqueca de frango – Batata doce – Salada crua e cozida	– Arroz integral – Feijão preto – Polenta com molho de rês – Salada crua e cozida
LANCHE DA TARDE 1	– Fruta	– Fruta	– Fruta	– Fruta	– Fruta
LANCHE DA TARDE 2	– Galinhada – Salada crua e cozida	– Polenta com molho de rês – Salada crua e cozida	– Sopa de feijão – Salada crua e cozida	– Carreteiro – Salada crua e cozida	– Pastel de frango assado – Suco de abacaxi com hortelã

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média semanal)	Energia (Kcal)	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 25% a 35% do VET	CHO (g) 55% a 65% do VET	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)
	710,18kcal	26g	21g	103g	341,80mg	4,58mg	232,73mg	19,62mg
		15%	27%	58%				

Obs: Cardápio sujeito à alterações. O cardápio respeita a individualidade e a fase de cada criança.



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE TRAVESSEIRO / RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
C A R D Á P I O · EMEI CRIANÇA ESPERANÇA
DEMAIS TURMAS (PRÉ- ESCOLA)



CRN-2 9801

Nutricionista Franciele T. C. V. Kern

MARÇO/2023	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	20/03	21/03	22/03	23/03	24/03
CAFÉ DA MANHÃ	– Leite com cacau – Biscoito caseiro – Fruta	– Café com leite – Pão integral com melado – Fruta	– Iogurte – Cereal – Fruta	– Leite puro – Pão integral com manteiga – Fruta	– Leite com cacau – Biscoito caseiro – Fruta
ALMOÇO	– Massa com legumes – Lentilha com ovo cozido – Guisado de rês – Salada crua e cozida	– Arroz – Feijão carioca – Frango com legumes – Aipim – Salada crua e cozida	– Arroz – Feijão preto – Molho bolonhesa – Massa caseira – Salada crua e cozida	– Arroz – Feijão preto – Panqueca de frango – Batata doce – Salada crua e cozida	– Arroz integral – Feijão preto – Polenta com molho de rês – Salada crua e cozida
LANCHE DA TARDE 1	– Fruta	– Fruta	– Fruta	– Fruta	– Fruta
LANCHE DA TARDE 2	– Galinhada – Salada crua e cozida	– Sanduíche de frango – Suco de laranja	– Sopa de feijão – Salada crua e cozida	– Rosquinha – Suco de uva	– Pastel de frango assado – Suco de abacaxi com hortelã

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média semanal)	Energia (Kcal)	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 25% a 35% do VET	CHO (g) 55% a 65% do VET	Na (mg)
	947,35kcal	33g	29g	140g	733,82mg
		14%	27%	59%	

Obs: Cardápio sujeito à alterações. O cardápio respeita a individualidade e a fase de cada criança.

SEMANA 04



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE TRAVESSEIRO / RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
C A R D Á P I O · EMEI CRIANÇA ESPERANÇA
BERÇÁRIO A (6 MESES A 11 MESES)



CRN-2 9801

Nutricionista Franciele T. C. V. Kern

MARÇO/2023	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	27/03	28/03	29/03	30/03	31/03
CAFÉ DA MANHÃ	Fórmula infantil 2 (150ml a 210ml*) ou leite materno em livre demanda.				
LANCHE DA MANHÃ	– Mamão	– Manga	– Maçã	– Abacate	– Banana
ALMOÇO	– Arroz – Lentilha – Moída de rês – Moranga – Salada crua e cozida	– Arroz colorido – Feijão carioca – Peito de frango – Refogado de legumes – Salada crua e cozida	– Arroz – Feijão preto – Omelete colorido/ovo cozido – Salada crua e cozida	– Arroz integral – Feijão preto – Frango com molho – Massa cabelo de anjo – Salada crua e cozida	– Arroz com legumes – Feijão carioca – Moída de rês – Salada crua e cozida
LANCHE DA TARDE 1	Fórmula infantil 2 (150ml a 210ml*) ou leite materno em livre demanda.				
LANCHE DA TARDE 2	– Maçã, banana e aveia	– Mamão e maçã	– Melão e mamão	– Suco de laranja e cenoura + banana amassada	– Mamão e banana
JANTAR	– Galinhada – Salada crua e cozida	– Purê de batata com molho de rês – Salada crua e cozida	– Polenta com molho de frango – Salada crua e cozida	– Carreteiro – Salada crua e cozida	– Sopa de lentilha – Salada crua e cozida

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL	Energia (Kcal)	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 25% a 35% do VET	CHO (g) 55% a 65% do VET	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)
(Média semanal)	479,49kcal	16g	15g	70g	191,81mg	4,92mg	364,98mg	63,47mg
		13%	28%	59%				

Obs: Cardápio sujeito à alterações. O cardápio respeita a individualidade e a fase de cada criança.



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE TRAVESSEIRO / RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
C A R D Á P I O · EMEI CRIANÇA ESPERANÇA
BERÇÁRIO B/ MATERNAL A (1 A 3 ANOS)



CRN-2 9801

Nutricionista Franciele T. C. V. Kern

MARÇO/2023	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	27/03	28/03	29/03	30/03	31/03
CAFÉ DA MANHÃ	– Leite com cacau – Biscoito caseiro – Fruta	– Leite – Pão integral com manteiga – Fruta	– Leite – Pão de moranga – Fruta	– Leite – Pão integral com doce de fruta sem açúcar – Fruta	– Leite com cacau – Biscoito caseiro – Fruta
ALMOÇO	– Arroz – Lentilha – Carne de porco na panela – Bolinho de legumes – Salada crua e cozida	– Arroz colorido – Feijão carioca – Peito de frango – Refogado de legumes – Salada crua e cozida	– Arroz – Feijão preto – Omelete colorido/ovo cozido – Salada crua e cozida	– Arroz integral – Feijão preto – Frango com molho – Massa – Salada crua e cozida	– Arroz com legumes – Feijão carioca – Lasanha de rês – Salada crua e cozida
LANCHE DA TARDE 1	– Fruta	– Fruta	– Fruta	– Fruta	– Fruta
LANCHE DA TARDE 2	– Galinhada – Salada crua e cozida	– Purê de batata com molho de rês – Salada crua e cozida	– Polenta com molho de frango – Salada crua e cozida	– Carreteiro – Salada crua e cozida	– Sopa de lentilha – Salada crua e cozida

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média semanal)	Energia (Kcal)	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 25% a 35% do VET	CHO (g) 55% a 65% do VET	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)
	711,87kcal	26g	23g	101g	343,49mg	4,67mg	234,15mg	19,98mg
		15%	28%	57%				

Obs: Cardápio sujeito à alterações. O cardápio respeita a individualidade e a fase de cada criança.



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE TRAVESSEIRO / RS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
C A R D Á P I O · EMEI CRIANÇA ESPERANÇA
DEMAIS TURMAS (PRÉ- ESCOLA)



CRN-2 9801

Nutricionista Franciele T. C. V. Kern

MARÇO/2023	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	27/03	28/03	29/03	30/03	31/03
CAFÉ DA MANHÃ	– Leite com cacau – Biscoito caseiro – Fruta	– Café com leite – Pão integral com melado – Fruta	– Leite puro – Cuca rápida – Fruta	– Leite puro – Pão integral com melado – Fruta	– Leite com cacau – Biscoito caseiro – Fruta
ALMOÇO	– Arroz – Lentilha – Carne de porco na panela – Bolinho de legumes – Salada crua e cozida	– Arroz colorido – Feijão carioca – Peito de frango – Refogado de legumes – Salada crua e cozida	– Arroz – Feijão preto – Omelete colorido/ovo cozido – Salada crua e cozida	– Arroz integral – Feijão preto – Frango com molho – Massa – Salada crua e cozida	– Arroz com legumes – Feijão carioca – Lasanha de rês – Salada crua e cozida
LANCHE DA TARDE 1	– Fruta	– Fruta	– Fruta	– Fruta	– Fruta
LANCHE DA TARDE 2	– Galinhada – Salada crua e cozida	– Pão de queijo – Suco de laranja	– Polenta com molho de frango – Salada crua e cozida	– Bolo de maçã	– Rosquinha – Suco de uva

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média semanal)	Energia (Kcal)	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 25% a 35% do VET	CHO (g) 55% a 65% do VET	Na (mg)
	945,45kcal	32g	29g	138g	684,53mg
		13%	28%	59%	

Obs: Cardápio sujeito à alterações. O cardápio respeita a individualidade e a fase de cada criança.