

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE IARAS - SP  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO- CEI E Pré-escola EMEI “ Oscar Damiano”**

**FAIXA ETÁRIA (3 ANOS – 5 ANOS)**

**ZONA URBANA/ PERÍODO PARCIAL CARDÁPIO CONSIDERANDO 2 PRINCIPAIS REFEIÇÕES**

**NOVEMBRO - 2022**

	<b>2ª FEIRA 07/11</b>	<b>3ª FEIRA 08/11</b>	<b>4ª FEIRA 09/11</b>	<b>5ª FEIRA 10/11</b>	<b>6ª FEIRA 11/11</b>				
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	LEITE C/ ACHOCOLATADO PÃO DE LEITE C/ MARGARINA	LEITE C/ ACHOCOLATADO PÃO DE LEITE C/ MUÇARELA	LEITE C/ ACHOCOLATADO PÃO DE LEITE C/ MARGARINA	LEITE C/ ACHOCOLATADO PÃO DE LEITE C/ PRESUNTO	LEITE C/ ACHOCOLATADO PÃO DE LEITE C/ MARGARINA				
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA COXINHA DE FRANGO AO MOLHO  SALADA: BETERRABA  FRUTA: MAÇÃ	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE EM CUBOS BATATA DOCE  SALADA: TOMATE  FRUTA: BANANA	ARROZ BRANCO FEIJOADA FAROFAS SIMPLES  SALADA: COUVE  FRUTA: LARANJA	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE MOÍDA REFOGADA C/ CENOURA  SALADA: ALFACE  FRUTA: PÊRA	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FRANGO EM CUBOS C/ ERVILHA  SALADA: PEPINO C/ TOMATE  FRUTA: PÊRA				
<b>LANCHE DA TARDE</b>	SUCO DE POLPA DE ACEROLA PÃO DE LEITE C MARGARINA	LEITE C/ ACHOCOLATADO PÃO DE LEITE C/ MARGARINA	LEITE C/ POLPA DE MORANGO PÃO DE LEITE C/ MARGARINA	LEITE C/ ACHOCOLATADO BOLO DE FUBÁ	SUCO DE POLPA DE MARACUJÁ PÃO DE LEITE C/ PATÊ DE FRANGO				
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
			g %	g %	g %		<b>Fe (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>	

\*Cardápio sujeito a alterações.

**Vitor Cardoso Lopes** *Nutricionista Responsável* CRN-3 72662/P