

**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

	2ª FEIRA 21/11	3ª FEIRA 22/11	4ª FEIRA 23/11	5ª FEIRA 24/11	6ª FEIRA 25/11			
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE C/ ACHOCOLATADO PÃO DE LEITE C/ MARGARINA	LEITE C/ ACHOCOLATADO PÃO DE LEITE C/ PRESUNTO	LEITE C/ ACHOCOLATADO PÃO DE LEITE C/ MARGARINA	LEITE C/ ACHOCOLATADO PÃO DE LEITE C/ MUÇARELA	LEITE C/ ACHOCOLATADO PÃO DE LEITE C/ MARGARINA			
ALMOÇO	ARROZ BRANCO RISOTO DE COXINHA DE FRANGO SALADA: REPOLHO C/ CENOURA FRUTA: PÊRA	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE BOVINA C/ MANDIOQUINHA SALADA: TOMATE FRUTA: AMEIXA	MACARRÃO C/ FRANGO DESEFIADO SALADA: ALMEIRÃO FRUTA: BANANA	ARROZ BRANCO FEIJÃO GORDO SALADA: COUVE C/ TOMATE FRUTA: LARANJA	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE MOÍDA C/ BATATA DOCE SALADA: BRÓCOLIS FRUTA: MELÃO			
LANCHE DA TARDE	SUCO DE POLPA DE ABACAXI PÃO LEITE C/ MARGARINA	LEITE C/ ACHOCOLATADO PÃO DE LEITE C/ MARGARINA	LEITE C/ POLPA DE MORANGO PÃO DE LEITE C/ MARGARINA	LEITE C/ ACHOCOLATADO PÃO DE LEITE C/ MARGARINA	SUCO DE POLPA DE ABACAXI PÃO DE LEITE C/ MARGARINA			
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET			
			g %	g %	g %		Fe (mg)	Na (mg)

*Cardápio sujeito a alterações.

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