



PREFEITURA MUNICIPAL DE OURO/SC - SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO DE OURO/SC
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL - (ACIMA DE 1 ANO)



CARDÁPIO – 01 DE NOVEMBRO A 03 DE DEZEMBRO 2021

	Refeição	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
01/11 a 05/11	Desjejum			Leite com cacau pão integral c/nata	Cha, torta legumes,	Leite com cacau pão integral c/manteiga
	Lanche da manhã			Fruta	Fruta	Fruta
	Almoço			Polenta com carne suína, alface e tomate	Arroz feijão, ovo cozido, brócolis cozido e fruta	Risoto frango. brócolis cozido
	Lanche da tarde			Fruta	Fruta	Fruta
	Pré janta			Macarrão carne moída ao molho Saladas	Sopa frango com legumes (cenoura e batata)	Sopa feijão com macarrão cabelo anjo
08/11 a 12/11	Desjejum	Chá Pão integral c/nata	Leite com cacau, polenta c/queijo e fruta	Chá c/maça pão com manteiga,	Leite com cacau, pão com ovos mexido	Chá, torta salgada c/ carne moída
	Lanche da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Almoço	Macarrão c/carne moída ao molho Repolho e cenoura cozida	Arroz escondidinho de aipim, com carne moída, ao molho alface e tomate	Arroz/feijão carne suína refogada alface beterraba cozida	Macarrão com iscas ao molho brócolis cozido cenoura ralada	Risoto de frango couve-flor cozida e tomate
	Lanche da Tarde	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Pré janta	Sopa legumes e iscas bovina	Macarrão c/carne moída ao molho Alface e tomate	Polenta com frango ao molho alface e cenoura ralada	Sopa de feijão com macarrão	Arroz feijão, carne suína refogada, brócolis cozido



PREFEITURA MUNICIPAL DE OURO/SC - SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO DE OURO/SC
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



	Refeição	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
15/11 a 19/11	Desjejum		Chá Pão integral c/nata	Leite com cacau, polenta com queijo	Leite com cacau, pão com manteiga	Leite com cacau, torta de legumes
	Lanche da manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Almoço		Risoto de frango, cabotiá refogada	Arroz integral, purê de batata, carne moída ao molho couve-flor e alface	Arroz integral, feijão ovo cozidos brócolis cozido e tomate	Macarrão com frango ao molho, couve-flor cozida
	Lanche da tarde		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Pré janta		Arroz purê de aipim, iscas de carne ao molho repolho e alface	Arroz integral, feijão ovo cozido, alface e tomate	Macarrão com frango ao molho, cenoura cozida	Sopa frango com legumes e arroz
22/11 a 26/11	Desjejum	Chá Pão integral c/manteiga	Leite com cacau, torta salgada c/carne moída	Chá Pão com ovos mexido	Leite com cacau, polenta c/ queijo	Chá Bolo integral de banana
	Lanche da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Almoço	Polenta c/carne moída ao molho Repolho e cenoura ralada	Arroz integral, tilápia assada c/legumes (batata, tomate, pimentão) saladas	Macarrão c/carne moída ao molho Alface e tomate	Arroz/feijão Carne suína refogada Brócolis e cenoura ralada	Macarrão com iscas em molho Beterraba cozida e repolho
	Lanche da Tarde	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Pré janta	Arroz/feijão Carne suína refogada Repolho e cenoura cozida	Macarrão com iscas em molho Alface e tomate	Sopa (feijão com legumes e macarrão)	Polenta c/frango moída ao molho Beterraba cozida e alface	Arroz, feijão carne moída refogada, Couve-flor cozida e cenoura ralada

29/11 a 03/12	Desjejum	Leite com cacau Pão integral c/nata	Chá, com bolacha caseira	Polenta c/ queijo Leite com cacau	Chá c/maça Torta salgada c/carne moída	Leite com cacau Pão integral c/manteiga
	Lanche da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Almoço	Polenta c/carne moída ao molho Beterraba cozida e repolho	Arroz/feijão Carne suína refogada Alface brócolis cozido	Risoto frango, legume refogados Cenoura cozida e alface	Macarrão c/carne moída Couve-flor cozida e tomate	Sopa (frango c/legumes/ macarrão)
	Lanche da tarde	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Pré janta	Sopa frango (legumes, cenoura e batata)	Polenta c/carne moída ao molho Repolho e alface	Arroz/feijão Carne suína refogada Alface, tomate	Risoto frango legumes refogado Brócolis cozido e cenoura ralada	Macarrão c/carne moída Beterraba cozida e repolho

OBSERVAÇÃO: IMPORTANTE

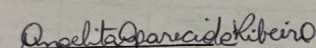
****Todas as preparações do CARDÁPIO inclusive as bebidas devem ser feitas sem a adição de qualquer tipo de açúcar, adoçante, mel, melado de cana para as crianças de 06 MESES ATÈ 3 ANOS.**

***Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.
Nutricionista responsável: Angelita Aparecida Ribeiro – CRN10/4810

OBSERVAÇÕES:

- Cardápio sujeito a alterações conforme a disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.
- **Os hortifrútis do cardápio podem sofrer alteração devido a safra, colheita, clima ou problemas no fornecimento.**
 - Não ofertar fórmula infantil imediatamente após as refeições principais.
- Opções para variar a oferta de frutas para as crianças até 12 meses de idade: maçã e abacaxi cozidos com cravo e canela, melancia picadinha ou amassada, manga amassada, banana amassada com o suco da laranja e etc.

- Crianças de 0 a 6 meses: Servir somente a fórmula infantil quatro vezes ao dia e água nos intervalos. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno (caso a mãe leve para a unidade), sem necessidade da oferta de água ou chás.
- Crianças de 6 a 8 meses: A introdução de alimentos nessa faixa etária ocorre conforme orientado pelos pais. Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos, com exceção em casos específicos e a partir da apresentação de laudo médico aprovado pelo SME. As carnes e frangos desfiados deverão também ser cortados.
- Crianças de 8 a 12 meses: Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados, desfiados e gradativamente em pedaços maiores e sólidos.
- Opções de frutas: abacate, abacaxi, banana, bergamota, maçã, mamão, manga, laranja, limão, morango, disponíveis conforme a safra.
- Opções de legumes e verduras: abobrinha, alface, beterraba, chuchu, brócolis, couve-flor, cenoura, pimentão, repolho verde, repolho roxo, tomate. Disponíveis conforme a safra.
- **Na utilização de frutas, verduras, legumes, cascas de frutas, as mesmas deverão ser higienizadas com a utilização de água sanitária própria para alimentos na proporção de 1 colher de sopa do produto para 1 litro de água e após enxaguar com água. Realizar a leitura do rótulo e seguir as recomendações.**
 - Quando houver a preparação bolo doce nos cardápios, os mesmos serão feitos sem cobertura ou recheio.
- A execução do cardápio é fundamental, qualquer alteração ou dificuldade em executar deve ser comunicado à nutricionista.
 - Não poderá ser oferecida alimentação diferenciada aos professores.
- A cópia deste cardápio deverá ser fixada em local de circulação dos alunos e pais, para que estes tenham conhecimento do cardápio escolar.
- Para crianças com condições específicas o cardápio será adaptado conforme a necessidade (alergia ou intolerância).


Angelita Ap. Ribeiro
Nutricionista CRN10-4810
Ouro - SC