



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO – MUNICÍPIO DE OURO/SC
PROGRAMA NACIONAL DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
NUTRIÇÃO – CARDÁPIOS
CMEI PEDACINHO DO CÉU e CMEI RAIO DE SOL

Creche – 7 a 11 meses | Zona Urbana | Período Integral | De 10/02/2025 a 28/02/2025

****Necessidades Alimentares Especiais: Utilizar os alimentos e produtos exclusivos

SEMANA 3		SEGUNDA-FEIRA (10/02)	TERÇA-FEIRA (11/02)	QUARTA-FEIRA (12/02)	QUINTA-FEIRA (13/02)	SEXTA-FEIRA (14/02)			
MATUTINO	Refeição I 8h	Fruta Leite materno ou fórmula infantil	Fruta Leite materno ou fórmula infantil	Fruta Leite materno ou fórmula infantil	Fruta Leite materno ou fórmula infantil	Fruta Leite materno ou fórmula infantil			
	Refeição II 10h30	Macarrão com isca bovina em molho Couve-flor e brócolis**	Carreteiro de coxa e sobrecoxa Acelga e beterraba**	Arroz papa Feijão preto Carne suína refogada Alface e cenoura**	Polenta cremosa Carne moída em molho Repolho verde e roxo**	Arroz papa Feijão carioca Ovo cozido Acelga e tomate			
VESPERTINO	Refeição III 13h	Fruta Leite materno ou fórmula infantil	Fruta Leite materno ou fórmula infantil	Fruta Leite materno ou fórmula infantil	Fruta Leite materno ou fórmula infantil	Fruta Leite materno ou fórmula infantil			
	Refeição IV 15h30	Polenta cremosa com carne suína refogada Cenoura e chuchu	Macarrão com carne moída em molho (cabotiá) Alface e pepino	Sopa de legumes variados (Batata, Cenoura, Abobrinha) peito de frango e arroz quebradinho	Arroz papa Feijão preto Omelete de brócolis e tomate Cenoura	Quirela com isca bovina em molho Beterraba e chuchu			
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
		478	65,83 g 53,5 %	17,43 g 14,2 %	17,69 g 32,3 %	332	41,6	191	5,3

*Disponibilizar ao menos 3 opções de frutas e servir conforme o grau de amadurecimento.

**As saladas podem variar entre os dias da mesma semana, conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Todas as preparações/bebidas devem ser feitas sem a adição de qualquer tipo de açúcar.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista!

Betina Fernanda Dambrós

Betina Fernanda Dambrós
Nutricionista
CRN/SC 7176



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO – MUNICÍPIO DE OURO/SC
PROGRAMA NACIONAL DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
NUTRIÇÃO – CARDÁPIOS
CMEI PEDACINHO DO CÉU e CMEI RAIO DE SOL

Creche – 7 a 11 meses | Zona Urbana | Período Integral | De 10/02/2025 a 28/02/2025

****Necessidades Alimentares Especiais: Utilizar os alimentos e produtos exclusivos

SEMANA 4		SEGUNDA-FEIRA (17/02)	TERÇA-FEIRA (18/02)	QUARTA-FEIRA (19/02)	QUINTA-FEIRA (20/02)	SEXTA-FEIRA (21/02)		
MATUTINO	Refeição I 8h	Fruta Leite materno ou fórmula infantil	Fruta Leite materno ou fórmula infantil	Fruta Leite materno ou fórmula infantil	Fruta Leite materno ou fórmula infantil	Fruta Leite materno ou fórmula infantil		
	Refeição II 10h30	Carreteiro de frango Acelga e pepino**	Arroz branco Escondidinho de batata com carne moída Alface e repolho**	Polenta com carne suína de panela Cenoura cozida e pepino**	Macarrão com frango em molho e queijo Beterraba e cenoura**	Arroz papa Feijão preto Ovo cozido Acelga e tomate picado**		
VESPERTINO	Refeição III 13h	Fruta Leite materno ou fórmula infantil	Fruta Leite materno ou fórmula infantil	Fruta Leite materno ou fórmula infantil	Fruta Leite materno ou fórmula infantil	Fruta Leite materno ou fórmula infantil		
	Refeição IV 15h30	Quirela com carne suína Pepino e repolho**	Macarrão com coxa e sobrecoxa em molho Alface e tomate**	Arroz papa Lentilha Ovo cozido Acelga e cenoura**	Panqueca de carne moída em molho Repolho verde e roxo**	Polenta com frango em molho Beterraba e chuchu**		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	550,26	75,67 g 54 %	20,98 g 15 %	19,42 g 31 %	208,44	119,52	179,52	3,55

*Disponibilizar ao menos 3 opções de frutas e servir conforme o grau de amadurecimento.

**As saladas podem variar entre os dias da mesma semana, conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Todas as preparações/bebidas devem ser feitas sem a adição de qualquer tipo de açúcar.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista!

Betina Fernanda Dambrós

Betina Fernanda Dambrós
Nutricionista
CRN/SC 7176



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO – MUNICÍPIO DE OURO/SC
PROGRAMA NACIONAL DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
NUTRIÇÃO – CARDÁPIOS
CMEI PEDACINHO DO CÉU e CMEI RAIOS DE SOL

Creche – 7 a 11 meses | Zona Urbana | Período Integral | De 10/02/2025 a 28/02/2025

****Necessidades Alimentares Especiais: Utilizar os alimentos e produtos exclusivos

SEMANA 5		SEGUNDA-FEIRA (24/02)	TERÇA-FEIRA (25/02)	QUARTA-FEIRA (26/02)	QUINTA-FEIRA (27/02)	SEXTA-FEIRA (28/02)		
MATUTINO	Refeição I 8h	Fruta Leite materno ou fórmula infantil	Fruta Leite materno ou fórmula infantil	Fruta Leite materno ou fórmula infantil	Fruta Leite materno ou fórmula infantil	Fruta Leite materno ou fórmula infantil		
	Refeição II 10h30	Macarrão com coxa e sobrecoxa em molho Repolho verde e chuchu**	Arroz papa Feijão carioca Carne suína refogada Alface e pepino**	Polenta com carne moída em molho Repolho e brócolis**	Arroz papa Lentilha Ovo cozido Pepino e beterraba**	Quirela com frango desfiado Acelga e cenoura**		
VESPERTINO	Refeição III 13h	Fruta Leite materno ou fórmula infantil	Fruta Leite materno ou fórmula infantil	Fruta Leite materno ou fórmula infantil	Fruta Leite materno ou fórmula infantil	Fruta Leite materno ou fórmula infantil		
	Refeição IV 15h30	Polenta cremosa Omelete com tomate Acelga e repolho**	Arroz papa Purê de batatas Tilápia assada Brócolis e couve-flor**	Arroz papa Feijão preto Isclas bovinas em molho Alface e beterraba**	Macarrão com filé de frango em molho Couve-flor e cenoura**	Carreteiro de coxa e sobrecoxa Repolho e chuchu**		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	533,42	70,06 g 52 %	22,32 g 16 %	19,48 g 32%	192,96	123,84	162,7	2,83

*Disponibilizar ao menos 3 opções de frutas e servir conforme o grau de amadurecimento.

**As saladas podem variar entre os dias da mesma semana, conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Todas as preparações/bebidas devem ser feitas sem a adição de qualquer tipo de açúcar.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista!

Betina Fernanda Dambrós

Betina Fernanda Dambrós
Nutricionista
CRN/SC 7176



Creche – 1 a 3 anos | Zona Urbana | Período Integral | De 10/02/2025 a 28/02/2025

****Necessidades Alimentares Especiais: Utilizar os alimentos e produtos exclusivos

SEMANA 3		SEGUNDA-FEIRA (10/02)	TERÇA-FEIRA (11/02)	QUARTA-FEIRA (12/02)	QUINTA-FEIRA (13/02)	SEXTA-FEIRA (14/02)		
MATUTINO	Refeição I 8h	Chá de ervas Pão integral com geleia e nata Fruta*	Leite com cacau Bolo integral (banana, aveia, maçã, uva passa)	Suco de polpa (Sem açúcar) Polenta assada com queijo Fruta*	Leite com cacau Pão de queijo Fruta*	Chá de ervas Pão com ovos mexidos Fruta*		
	Refeição II 10h30	Macarrão com isca bovina em molho Couve-flor e brócolis**	Carreteiro de coxa e sobrecoxa Acelga e beterraba**	Arroz branco Feijão preto Carne suína refogada Alface e cenoura**	Polenta cremosa Carne moída em molho Repolho verde e roxo**	Arroz integral Feijão carioca Ovo cozido Acelga e tomate**		
VESPERTINO	Refeição III 13h	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA		
	Refeição IV 15h30	Polenta cremosa com carne suína refogada Cenoura e chuchu**	Macarrão com carne moída em molho (cabotíá) Alface e pepino**	Sopa de legumes variados (Batata, Cenoura, Abobrinha) peito de frango e arroz quebradinho	Arroz branco Feijão preto Omelete de brócolis e tomate Cenoura**	Quirera com isca bovina em molho Beterraba e chuchu**		
	Refeição V 16h	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	711,53	101,83 g 56 %	30,27 g 17 %	22,20 g 27 %	101,57	36,65	197,64	5,44

*Disponibilizar ao menos 3 opções de frutas e servir conforme o grau de amadurecimento.

**As saladas podem variar entre os dias da mesma semana, conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Todas as preparações/bebidas devem ser feitas sem a adição de qualquer tipo de açúcar.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista!

Betina Fernanda Dambrós

Betina Fernanda Dambrós
Nutricionista
CRN/SC 7176



Creche – 1 a 3 anos | Zona Urbana | Período Integral | De 10/02/2025 a 28/02/2025

****Necessidades Alimentares Especiais: Utilizar os alimentos e produtos exclusivos

SEMANA 4		SEGUNDA-FEIRA (17/02)	TERÇA-FEIRA (18/02)	QUARTA-FEIRA (19/02)	QUINTA-FEIRA (20/02)	SEXTA-FEIRA (21/02)		
MATUTINO	Refeição I 8h	Iogurte sem açúcar batido banana e morango, cereais Fruta*	Suco de polpa (Sem açúcar) Pão com ovos mexidos Fruta*	Chá de ervas Pão de queijo Fruta*	Suco de polpa (Sem açúcar) Polenta assada com queijo Fruta*	Leite com cacau Bolo integral (banana, aveia, maçã, uva passa)		
	Refeição II 10h30	Carreteiro de frango Acelga e pepino**	Arroz branco Escondidinho de batata com carne moída Alface e repolho**	Polenta com carne suína de panela Cenoura cozida e pepino**	Macarrão com frango em molho e queijo Beterraba e cenoura**	Arroz papa Feijão preto Ovo cozido Acelga e tomate picado**		
VESPERTINO	Refeição III 13h	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA		
	Refeição IV 15h30	Quirela com carne suína Pepino e repolho**	Macarrão com coxa e sobrecoxa em molho Alface e tomate**	Arroz papa Lentilha Ovo cozido Acelga e cenoura**	Panqueca de carne moída em molho Repolho verde e roxo**	Polenta com frango em molho Beterraba e chuchu**		
	Refeição V 16h	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	752,23	115,55 g 60 %	29,86 g 16 %	20,22 g 24 %	169,57	165,4	175,37	5,28

*Disponibilizar ao menos 3 opções de frutas e servir conforme o grau de amadurecimento.

**As saladas podem variar entre os dias da mesma semana, conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Todas as preparações/bebidas devem ser feitas sem a adição de qualquer tipo de açúcar.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista!

Betina Fernanda Dambrós

Betina Fernanda Dambrós
Nutricionista
CRN/SC 7176



Creche – 1 a 3 anos | Zona Urbana | Período Integral | De 10/02/2025 a 28/02/2025

****Necessidades Alimentares Especiais: Utilizar os alimentos e produtos exclusivos

SEMANA 5		SEGUNDA-FEIRA (24/02)	TERÇA-FEIRA (25/02)	QUARTA-FEIRA (26/02)	QUINTA-FEIRA (27/02)	SEXTA-FEIRA (28/02)		
MATUTINO	Refeição I 8h	Suco de polpa (Sem açúcar) Pão integral com geleia de frutas sem açúcar Fruta*	Leite com cacau Bolo integral (banana, aveia, maçã, uva passa)	Suco de polpa (Sem açúcar) Pão com ovos mexidos Fruta*	Leite com cacau Polenta assada com queijo Fruta*	Chá de ervas Pão de queijo Fruta*		
	Refeição II 10h30	Macarrão com coxa e sobrecoxa em molho Repolho verde e chuchu**	Arroz papa Feijão carioca Carne suína refogada Alface e pepino**	Polenta com carne moída em molho Repolho e brócolis**	Arroz papa Lentilha Ovo cozido Pepino e beterraba**	Quirela com frango desfiado Acelga e cenoura**		
VESPERTINO	Refeição III 13h	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA		
	Refeição IV 15h30	Polenta cremosa Omelete com tomate Acelga e repolho**	Arroz papa Purê de batatas Tilápia assada Brócolis e couve-flor**	Arroz papa Feijão preto Isclas bovinas Alface e beterraba**	Macarrão com filé de frango refogado em molho Couve-flor e cenoura**	Carreteiro de coxa e sobrecoxa Repolho e chuchu**		
	Refeição V 16h	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
		702,07	98,66 g	32,92 g				
		56 %	18 %	26 %	108,58	216,46	184,6	4,86

*Disponibilizar ao menos 3 opções de frutas e servir conforme o grau de amadurecimento.

**As saladas podem variar entre os dias da mesma semana, conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Todas as preparações/bebidas devem ser feitas sem a adição de qualquer tipo de açúcar.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista!

Betina Fernanda Dambrós

Betina Fernanda Dambrós
Nutricionista
CRN/SC 7176