



Pré-Escola – 4 a 5 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*	Café com leite Bolo integral (banana, aveia, maçã, uva passa)	Suco de polpa (Sem açúcar) Polenta assada com queijo Fruta*	Café com leite 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 sobrecosta 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 Filé de frango refogado 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)	
			55% a 65% do VET		10% a 15% do VET		15% a 30% do VET	
		992	138,92 g		43,13 g		31,32 g	
			55 %		17 %		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



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

Pré-Escola – 4 a 5 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	logurte 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*	Café com leite Bolo integral (banana, aveia, maçã, uva passa)		
	Refeição II 10h30	Carreiro 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 sobrecosta 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)	
			55% a 65% do VET		10% a 15% do VET		15% a 30% do VET	
		992,65	151,03 g		37,13 g		27,79 g	
			60 %		15 %		25%	

*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

Pré-Escola – 4 a 5 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	Iogurte com 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*	Café com leite Bolo integral (banana, aveia, maçã, uva passa)		
	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**	Arroz papa Lasanha de 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 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)	
			55% a 65% do VET		10% a 15% do VET		15% a 30% do VET	
		156,63 g		37,90 g		25,45 g		
		62 %		15 %		23 %		

*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